

# ПАМЯТКА ПАЦИЕНТА при боли в нижней части спины и тазовой боли

Пожалуйста, отметьте знаком «+» симптом и его характеристики, если он присутствует

## Локализация боли: в какой области у Вас боль?

Промежность (между прямой кишкой и влагалищем/яичком)

Ниже пупка ( в области лобка, мочевого пузыря)

Крестец и/или копчик (уточните)

Крестец и/или копчик (уточните)

Головка полового члена / клитор

Яичко / половая губа (уточните с какой стороны)

Наружное отверстие уретры и/или вся уретра (уточните)

Во влагалище ( уточните с какой стороны)

В ягодице ( уточните с какой стороны)

В анусе ( уточните с какой стороны)

Другое \_\_\_\_\_  
не могу точно определиться

## Как бы Вы описали боль?

Острая

Тупая

Режущая

Простреливающая

Стреляющая

Жгучая

При прикосновении

При прикосновении  
Давящая / сжимающая

Другое \_\_\_\_\_

## Факторы, усиливающие или уменьшающие боль:

Мочеиспускание

Половой контакт

Менструальный цикл

Дефекация

Перемена положения тела

Движение

Прием пищи (какой?)

Стресс / эмоция (какая?)

Время суток (какое?)

## Оценка субъективных характеристик сна (подчеркните правильный ответ)

### 1. Время засыпания

Мгновенно

Недолго

Средне

Долго

Очень долго

### 2. Продолжительность сна

Очень долгий

Долгий

Средний

Короткий

Очень короткий

### 3. Количество ночных пробуждений

Нет

Редко

Нечасто

Часто

Очень часто

### 4. Качество сна

Отлично

Хорошо

Средне

Плохо

Очень плохо

### 5. Количество сновидений

Нет

Временами

Умеренно

Множественные

И тревожные

### 6. Качество утреннего пробуждения

Отлично

Хорошо

Средне

Плохо

Очень плохо

## Как бы Вы могли оценить по шкале боль, которую Вы испытываете в настоящий момент?



Нет боли

Максимально интенсивная / невыносимая боль

## Как долго длится боль?

секунды

минуты

часы

дни

## Пожалуйста, отметьте знаком «+» симптом и его характеристики, если он присутствует

1. Были у Вас ранее диагностированы онко-заболевания?
2. Наблюдалось ли у Вас в последнее время необъяснимое снижение веса, кровотечение или необычные выделения из уретры, анального отверстия, влагалища (для ♀)? — нужно подчеркнуть, пожалуйста.
3. Повышалась ли температура за последние 3 месяца, наблюдается потливость, слабость, быстрая утомляемость?
4. Производились ли Вам за последние 3 месяца внутрисосудистые манипуляции (внутривенные инфузии, коронарография и т.д.)?
5. Применялись ли интервенционные методы лечения и обследования (блокады, PRP, ботулинотерапия, лапароскопия, операции)?
6. Есть ли у Вас хронические инфекции (ВИЧ, гепатит, боррелиоз и др.)?
7. Вы принимали когда-либо кортикостероиды, противозачаточные и др. гормональные препараты? Антибиотики \_\_\_ мес. назад?

# ПАМЯТКА ПАЦИЕНТА при боли в нижней части спины и тазовой боли

Каждому утверждению соответствуют 4 варианта ответа. Выберите тот из ответов, который соответствует Вашему состоянию, а затем просуммируйте баллы в каждой части.

## Часть I

1. Я испытываю напряжение, мне не по себе

3 – все время;

2 – часто;

1 – время от времени, иногда;

0 – совсем не испытываю

2. Я испытываю страх, кажется, что что-то ужасное может вот-вот случиться

2 – да, это так, но страх не очень велик

1 – иногда, но это меня не беспокоит

0 – совсем не испытываю

3. Беспокойные мысли крутятся у меня в голове

3 – постоянно

2 – большую часть времени

1 – время от времени и не так часто

0 – только иногда

4. Я легко могу присесть и расслабиться

0 – определенно, это так

1 – наверно, это так

2 – лишь изредка, это так

3 – совсем не могу

5. Я испытываю внутреннее напряжение или дрожь

0 – совсем не испытываю

1 – иногда

2 – часто

3 – очень часто

6. Я испытываю неусидчивость, мне постоянно нужно двигаться

3 – определенно, это так

2 – наверно, это так

1 – лишь в некоторой степени, это так

0 – совсем не испытываю

7. У меня бывает внезапное чувство паники

3 – очень часто

2 – довольно часто

1 – не так уж часто

0 – совсем не бывает

## Часть 2

1. То, что приносило мне большое удовольствие, и сейчас вызывает у меня такое же чувство

0 – определенно, это так

1 – наверно, это так

2 – лишь в очень малой степени, это так

3 – это совсем не так

2. Я способен рассмеяться и увидеть в том или ином событии смешное

0 – определенно, это так

1 – наверно, это так

2 – лишь в очень малой степени, это так

3 – это совсем не так

3. Я испытываю бодрость

3 – совсем не испытываю

2 – очень редко

1 – иногда

0 – практически все время

4. Мне кажется, что я стал все делать очень медленно

0 – определенно, это так

1 – наверно, это так

2 – лишь изредка, это так

3 – совсем не могу

5. Я легко могу присесть и расслабиться

3 – определенно, это так

2 – я не уделяю этому столько времени, сколько нужно

1 – может быть, я стал меньше уделять этому времени

0 – я слежу за собой так же, как и раньше

6. Я считаю, что мои дела (занятия, увлечения) могут принести мне чувство удовлетворения

3 – определенно, это так

2 – наверно, это так

1 – лишь в некоторой степени, это так

0 – совсем не испытываю

7. Я могу получить удовольствие от хорошей книги, радио- или телепрограммы

0 – часто

1 – иногда

2 – редко

3 – очень редко