

MANCHESTER FOOT PAIN AND DISABILITY INDEX – GREEK LANGUAGE VERSION

Παρακάτω υπάρχουν μερικές παρατηρήσεις για προβλήματα που παρουσιάζονται στους ανθρώπους λόγω **πόνου στα πόδια τους**.

Για κάθε παρατήρηση σημειώστε αν αυτο σας έχει συμβεί τον **περασμένο μήνα**. Αν ναι, συνέβει μόνο μερικές μέρες, τις περισσότερες ή κάθε μέρα του περασμένου μήνα;

Σας παρακαλώ να σημειώσται σε ένα κουτί για κάθε προτάση

	Ποτέ	Μερικές μέρες	Τις περισσότερες / Κάθε μέρα	
Εξαιτίας του πόνου στα πόδια μου				
Αποφεύγω να περπατώ έξω εντελώς	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Αποφεύγω να περπατώ μακρινές αποστάσεις	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Δεν περπατώ με κανονικό τρόπο	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Περπατώ σιγανά	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Πρέπει να σταματήσω και να ξεκουράσω τα πόδια μου	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Αποφεύγω να περπατώ σε σκληρές ή ανώμαλες επιφάνειες	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Εξαιτίας του πόνου στα πόδια μου				
Αποφεύγω να στέκομαι για πολυ ώρα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Παίρνω το λεωφορείο ή χρησιμοποιώ το αυτοκίνητο πιο συχνά	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Χρειάζομαι βοήθεια με τις δουλειές του σπιτιού/με τα ψώνια	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ακόμα κάνω τα πάντα αλλά με περισσότερο πόνο ή ενοχλήσεις	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Γίνομαι νευρικός όταν πονάνε τα πόδια μου	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ντρέπομαι για τα πόδια μου	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ντρέπομαι για τα παπούτσια που πρέπει να φορώ.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Έχω συνέχεια πόνο στα πόδια μου	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Τα πόδια μου είναι χειρότερα το πρωί	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Τα πόδια μου πονούν περισσότερο το βράδυ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Με σουβλίζουν τα πόδια μου	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Εξαιτίας του πόνου στα πόδια μου				
Αδύνατο να τα βγάλω πέρα την προηγούμενη δουλειά μου	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Δεν ισχύει
Δεν κάνω πια τις προηγούμενες δραστηριότητές μου (αθλήματα, χορό, περπάτημα σε λόφους κτλ)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Σημειώστε εδώ όταν έχετε διαβάσει όλες τις προτάσεις σε αυτή τη σελίδα