

The Afrikaans version of the STarT Back Tool

The Keele STarT Back Tool (Afrikaans version)-P Röscher 2017			
Terwyl u aan die afgelope 2 weke terugdink, merk asseblief u antwoorde op die volgende vrae:		Stem NIE Saam	Stem Saam
1.	My rugpyn het iewers in die afgelope 2 weke langs my bene af versprei		
2.	Ek het iewers in die afgelope 2 weke pyn in my skouer of nek gehad		
3.	Ek het net kort afstande geloop as gevolg van my rugpyn		
4.	In die afgelope 2 weke het ek stadiger as gewoonlik aangetrek as gevolg van rugpyn		
5.	Dit is nie regtig veilig vir iemand met 'n toestand soos myne om fisies aktief te wees nie		
6.	Bekkomerde gedagtes het deur my kop gegaan die laaste tyd.		
7.	Ek voel my rugpyn is verskriklik en dat dit nooit enigsins beter gaan word nie		
8.	Oor die algemeen het ek nie meer die dinge geniet wat ek altyd geniet het nie		

9. In die algemeen, hoe lastig was u rugpyn die afgelope 2 weke?

Glad Nie	'n Bietjie	Meer as gewoonlik	Baie	Versriklik Baie

