



ID

OULUN YLIOPISTO
UNIVERSITY of OULU

POHJOIS-SUOMEN KOHORTTI 1966:N HYVINVOINTI- JA
TERVEYSTUTKIMUSOHJELMA

Täydentävät kysymykset

KYSELYLOMAKKEEN VASTAUSOHJEET

Vastaa rengastamalla sen vaihtoehdon numero, joka sopii kohdallesi ja/tai kirjoita tieto sitä varten varattuun tilaan. Osa kysymyksistä on taulukkomuodossa, merkitse silloin asianomainen tieto taulukkoon. Muista vastata kaikkiin kysymyksiin - merkitse myös kieltävä vastaus näkyviin joko rengastamalla vaihtoehtoa "ei" vastaava numero tai merkitsemällä "0" vastaukselle varattuun tilaan. Älä myöskään kirjoita nimeäsi lomakkeeseen.

Joissakin kysymyksissä on tiettyjen vaihtoehtojen jälkeen merkintä: "Siirry kysymykseen...", jolloin voit siirtyä suoraan tähän kysymykseen ja jättää väliin jäävän kysymyksen vastaamatta.

Esimerkki 1.

Mikä on peruskoulutuksesi?

- 1 alle 9 vuotta peruskoulua
- ② peruskoulu
- 3 ylioppilastutkinto

Esimerkki 2.

Kuinka monta kupillista kahvia tai teetä juot tavallisesti päivässä?

(merkitse 0, jos et yhtään)

kahvia	I _ I _ 0 I	kupillista
teetä	I _ I _ 3 I	kupillista

Esimerkki 3.

Kuinka usein käytät tällä hetkellä seuraavia lääkkeitä?

	en lainkaan	joskus	säännöllisesti tai jatkuvasti
Lääkkeitä selkä-, nivel- tai lihaskivunhoon	1	②	3
Lääkkeitä päänsärkyyn.....	①	2	3
Astmalääkettä.....	1	2	③

1. Kuinka usein yleensä harrastat seuraavia liikuntamuotoja? (Valitse se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa keskimääräistä tilannetta edellisen vuoden aikana kunkin lajin harrastamiseen sopivana vuodenaikana.)

Kuntoliikunta	en lainkaan	kerran kuukau- dessa tai harvemmin	2-3 kertaa kuukau- dessa	kerran viikossa	2-3 kertaa viikossa	4 kertaa viikossa tai useammin
Kävelylenkkeily	1	2	3	4	5	6
Pyöräily	1	2	3	4	5	6
Hiihto (murtomaa)	1	2	3	4	5	6
Uinti	1	2	3	4	5	6
Juoksulenkkeily	1	2	3	4	5	6
Kuntosaliharjoittelu	1	2	3	4	5	6
Laskettelu	1	2	3	4	5	6
Aerobic	1	2	3	4	5	6
Voimistelu	1	2	3	4	5	6
Sulkapallo, lentopallo, tennis, squash	1	2	3	4	5	6
Sähly, jääkiekko, jalkapallo, kaukalopallo, koripallo	1	2	3	4	5	6
Golf	1	2	3	4	5	6
Ammunta	1	2	3	4	5	6
Moottoriturheilu (ralli)	1	2	3	4	5	6
Tanssi	1	2	3	4	5	6
Maastoajoneuvolla ajo, moottori- kelkka, mönkiä, maastomoottori- pyörä)	1	2	3	4	5	6
Muu ruumiillista räsitusta sisältävä toiminta						
Pihatyöt	1	2	3	4	5	6
Vaellus, retkeily	1	2	3	4	5	6
Metsästys, kalastus	1	2	3	4	5	6
Marjastus	1	2	3	4	5	6
Muu mitä? _____	1	2	3	4	5	6

2. Miten pystyt nykyisin seuraaviin suorituksiin ja toimintoihin?

	pystyn vaikeuk- sitta	pystyn, mutta vaikeuksia on jonkin verran	pystyn, mutta se on erittäin vaikeaa	en pysty lainkaan
Viiden kilometrin juoksu levähtämättä	1	2	3	4
Kahden kilometrin juoksu levähtämättä	1	2	3	4
Raskaiden taakkojen (naiset yli 17 kg, miehet yli 25 kg) nostaminen ja kantaminen	1	2	3	4
20 kertaa kyykkyy meno ja nousu	1	2	3	4
Seisoma-asennosta eteentaivutus polvet suorina – sormet koskevat lattiaa	1	2	3	4
Nousu selinmakuulta jalat suorina istumaan käsillä auttamatta	1	2	3	4

3. Oletko milloinkaan vakavasti yrittänyt laihtuttaa itseäsi?

- 1 en koskaan
- 2 kyllä, kerran
- 3 kyllä, useita kertoja

4. Jos olet laihtunut, niin milloin viimeksi?

- 1 yli vuosi sitten
- 2 puoli vuotta – vuosi sitten
- 3 1 kk – puoli vuotta sitten
- 4 viimeisen kuukauden aikana

5. Mitä mieltä olet painostasi? Oletko mielestäsi:

- 1 paljon liikapainoinen
- 2 hieman liikapainoinen
- 3 sopivan painoinen
- 4 hieman tai paljon alipainoinen

8. Seuraavassa on annettu joukko lausumia, joita ihmiset ovat käyttäneet kuvatakseen itseään. (Rastita kultakin riviltä se vastausvaihtoehto, joka parhaiten kuvaa miltä sinusta yleensä tuntuu.)

	ei kuvaa ollenkaan	kuvaa hieman	kuvaa melko hyvin	kuvaa erittäin hyvin
Tunnen oloni rauhalliseksi	1	2	3	4
Oloni on kireä	1	2	3	4
Tunnen olevani poissa tolaltani	1	2	3	4
Olen rentoutunut	1	2	3	4
Olen tyytyväinen	1	2	3	4
Olen huolestunut	1	2	3	4

6. Onko sinulla koskaan ollut selittämättömiä pyörtymisiä:

	ei	kyllä	en osaa sanoa
1 levossa	1	2	3
2 rasituksessa	1	2	3

7. Kysymys naisille: Viimeisten kuukautisesi alkamispäivä?

|_|_|_|.|_|_|_|.20|_|_||

15D

Lue ensin läpi huolellisesti kunkin kysymyksen kaikki vastausvaihtoehdot. Ympyröi sitten se vaihtoehto joka **parhaiten kuvaa terveydentilaasi tänään**. Menettele näin kaikkien seuraavien kysymysten 8 – 22 kohdalla. Kustakin kysymyksestä valitaan siis yksi vaihtoehto.

9. Liikuntakyky

- 1 pystyn kävelemään normaalisti (vaikeuksitta) sisällä, ulkona ja portaissa
- 2 pystyn kävelemään vaikeuksitta sisällä, mutta ulkona ja/tai portaissa on pieniä vaikeuksia
- 3 pystyn kävelemään ilman apua sisällä (apuvälinein tai ilman), mutta ulkona ja/tai portaissa melkoisin vaikeuksin tai toisen avustamana
- 4 pystyn kävelemään sisälläkin vain toisen avustamana
- 5 olen täysin liikuntakyvytön ja vuoteenoma

10. Näkö

- 1 näen normaalisti eli näen lukea lehteä ja TV:n tekstejä vaikeuksitta (silmälaseilla tai ilman)
- 2 näen lukea lehteä ja/tai TV:n tekstejä pienin vaikeuksin (silmälaseilla tai ilman)
- 3 näen lukea lehteä ja/tai TV:n tekstejä huomattavin vaikeuksin (silmälaseilla tai ilman)
- 4 en näe lukea lehteä enkä TV:n tekstejä ilman silmälaseja tai niiden kanssa, mutta näen (näkisin) kulkea ilman opasta
- 5 en näe (näkisi) kulkea oppaatta eli olen lähes tai täysin sokea

11. Kuulo

- 1 kuulen normaalisti eli kuulen hyvin normaalia puheääntä (kuulokojeen kanssa tai ilman)
- 2 kuulen normaalia puheääntä pienin vaikeuksin
- 3 kuulen normaalia puheääntä melkoisin vaikeuksin, keskustelussa on käytettävä normaalia kovempaa puheääntä
- 4 kuulen kovaakin puheääntä heikosti; olen melkein kuuro
- 5 olen täysin kuuro

12. Hengitys

- 1 pystyn hengittämään normaalisti eli minulla ei ole hengenahdistusta tai muita hengitys vaikeuksia
- 2 minulla on hengenahdistusta raskaassa työssä tai urheillessa, reippaassa kävelyssä tasamaalla tai lievässä ylämäessä
- 3 minulla on hengenahdistusta kävellessä muitten samanikäisten vauhtia tasamaalla
- 4 minulla on hengenahdistusta pienenkin rasituksen jälkeen, esim. peseytyessä tai pukeutuessa
- 5 minulla on hengenahdistusta lähes koko ajan, myös levossa

13. Nukkuminen

- 1 nukun normaalisti eli minulla ei ole mitään ongelmia unen suhteen
- 2 minulla on lieviä uniongelmia, esim. nukahtamisvaikeuksia tai heräilen satunnaisesti yöllä
- 3 minulla on melkoisia uniongelmia, esim. nukun levottomasti, uni ei tunnu riittävältä
- 4 minulla on suuria uniongelmia, esim. joudun käyttämään usein tai säännöllisesti unilääkettä, herään säännöllisesti yöllä ja/tai aamuisin liian varhain
- 5 kärsin vaikeasta unettomuudesta, esim. unilääkkeiden runsaasta käytöstä huolimatta nukkuminen on lähes mahdotonta, valvon suurimman osan yöstä

14. Syöminen

- 1 pystyn syömään normaalisti eli itse ilman mitään vaikeuksia
- 2 pystyn syömään itse pienin vaikeuksin (esim. hitaasti, kömpelösti, vavisten tai erityisapuneuvoin)
- 3 tarvitsen hieman toisen apua syömisessä
- 4 en pysty syömään itse lainkaan, vaan minua pitää syöttää
- 5 en pysty syömään itse lainkaan, vaan minua pitää syöttää joko letkulla tai suonensisäisellä ravintoliuksella

15. Puhuminen

- 1 pystyn puhumaan normaalisti eli selvästi, kuuluvasti ja sujuvasti
- 2 puhuminen tuottaa minulle pieniä vaikeuksia, esim. sanoja on etsittävä tai ääni ei ole riittävän kuuluva tai se vaihtaa korkeutta
- 3 pystyn puhumaan ymmärrettävästi, mutta katkonaisesti, ääni vavisten, sammaltaen tai änkyttäen
- 4 muilla on vaikeuksia ymmärtää puhettani
- 5 pystyn ilmaisemaan itseäni vain elein

16. Eritystoiminta

- 1 virtsarakkoni ja suolistoni toimivat normaalisti ja ongelmitta
- 2 virtsarakkoni ja/tai suolistoni toiminnassa on lieviä ongelmia, esim. minulla on virtsaamisvaikeuksia tai kova tai löysä vatsa
- 3 virtsarakkoni ja/tai suolistoni toiminnassa on melkoisia ongelmia, esim. minulla on satunnaisia virtsanpidätysvaikeuksia tai vaikea ummetus tai ripuli
- 4 virtsarakkoni ja/tai suolistoni toiminnassa on suuria ongelmia, esim. minulla on säännöllisesti "vahinkoja" tai peräruiskeiden tai katetroinnin tarvetta
- 5 en hallitse lainkaan virtsaamista ja/tai ulostamista

17. Tavanomaiset toiminnot

- 1 pystyn suoriutumaa normaalisti tavanomaisista toiminnoista (esim. ansiotyö, opiskelu, kotityö, vapaa-ajan toiminnot)
- 2 pystyn suoriutumaan tavanomaisista toiminnoista hieman alentuneella teholla tai pienin vaikeuksin
- 3 pystyn suoriutumaan tavanomaisista toiminnoista huomattavasti alentuneella teholla tai huomattavin vaikeuksin tai vain osaksi
- 4 pystyn suoriutumaan tavanomaisista toiminnoista vain pieneltä osin
- 5 en pysty suoriutumaan lainkaan tavanomaisista toiminnoista

18. Henkinen toiminta

- 1 pystyn ajattelemaan selkeästi ja johdonmukaisesti, muistini toimii täysin moitteettomasti
- 2 minulla on lieviä vaikeuksia ajatella selkeästi ja johdonmukaisesti, muistini ei toimi täysin moitteettomasti
- 3 minulla on melkoisia vaikeuksia ajatella selkeästi ja johdonmukaisesti, minulla on jonkin verran muistinmenetystä
- 4 minulla on suuria vaikeuksia ajatella selkeästi ja johdonmukaisesti, minulla on huomattavaa muistinmenetystä
- 5 olen koko ajan sekaisin ja vailla ajan tai paikan tajua

19. Vaivat ja oireet

- 1 minulla ei ole mitään vaivoja tai oireita, esim. kipua, särkyä, pahoinvointia, kutinaa jne.
- 2 minulla on lieviä vaivoja tai oireita, esim. lievää kipua, särkyä, pahoinvointia, kutinaa jne.
- 3 minulla on melkoisia vaivoja tai oireita, esim. melkoista kipua, särkyä, pahoinvointia, kutinaa jne.
- 4 minulla on voimakkaita vaivoja tai oireita, esim. voimakasta kipua, särkyä, pahoinvointia, kutinaa jne.
- 5 minulla on sietämättömiä vaivoja ja oireita, esim. sietämätöntä kipua, särkyä, pahoinvointia, kutinaa jne.

20. Masentuneisuus

- 1 en tunne itseäni lainkaan surulliseksi, alakuloiseksi tai masentuneeksi
- 2 tunnen itseni hieman surulliseksi, alakuloiseksi tai masentuneeksi
- 3 tunnen itseni melko surulliseksi, alakuloiseksi tai masentuneeksi
- 4 tunnen itseni erittäin surulliseksi, alakuloiseksi tai masentuneeksi
- 5 tunnen itseni äärimmäisen surulliseksi, alakuloiseksi tai masentuneeksi

21. Ahdistuneisuus

- 1 en tunne itseäni lainkaan ahdistuneeksi, jännittyneeksi tai hermostuneeksi
- 2 tunnen itseni hieman ahdistuneeksi, jännittyneeksi tai hermostuneeksi
- 3 tunnen itseni melko ahdistuneeksi, jännittyneeksi tai hermostuneeksi
- 4 tunnen itseni erittäin ahdistuneeksi, jännittyneeksi tai hermostuneeksi
- 5 tunnen itseni äärimmäisen ahdistuneeksi, jännittyneeksi tai hermostuneeksi

22. Energisyys

- 1 tunnen itseni terveeksi ja elinvoimaiseksi
- 2 tunnen itseni hieman uupuneeksi, väsyneeksi tai voimattomaksi
- 3 tunnen itseni melko uupuneeksi, väsyneeksi tai voimattomaksi
- 4 tunnen itseni hyvin uupuneeksi, väsyneeksi tai voimattomaksi, lähes "loppuun palaneeksi"
- 5 tunnen itseni äärimmäisen uupuneeksi, väsyneeksi tai voimattomaksi, täysin "loppuun palaneeksi"

23. Sukupuolielämä

- 1 terveyden tilani ei vaikeuta mitenkään sukupuolielämääni
- 2 terveydentilani vaikeuttaa hieman sukupuolielämääni
- 3 terveydentilani vaikeuttaa huomattavasti sukupuolielämääni
- 4 terveydentilani tekee sukupuolielämäni lähes mahdottomaksi
- 5 terveydentilani tekee sukupuolielämäni mahdottomaksi

24. Oletko viime aikoina:

	Paremminkin tavallisesti	Yhtä hyvin kuin tavallisesti	Huonommin kuin tavallisesti	Paljon huonommin kuin tavallisesti
1 pystynyt keskittymään töihisi?	1	2	3	4
2 tuntenut kykeneväsi päättämään asioista?	1	2	3	4
3 kyennyt kohtaamaan vaikeutesi?	1	2	3	4

25. Oletko viime aikoina:

	En ollenkaan	En enempää kuin tavallisesti	Jonkin verran enemmän kuin tavallisesti	Paljon enemmän kuin tavallisesti
1 valvonut paljon huolien vuoksi?	1	2	3	4
2 tuntenut olevasi jatkuvasti rasituksen alaisena?	1	2	3	4
3 tuntunut siltä, ettet voisi selviytyä vaikeuksistasi?	1	2	3	4
4 tuntenut itsesi onnettomaksi tai masentuneeksi?	1	2	3	4
5 kadottanut itseluottamuksesi?	1	2	3	4
6 tuntenut itsesi ihmisenä arvottomaksi?	1	2	3	4

26. Oletko viime aikoina:

	Enemmän kuin tavallisesti	Yhtä paljon kuin tavallisesti	Vähemmän kuin tavallisesti	Paljon vähemmän kuin tavallisesti
1 kyennyt nauttimaan tavallisista päivittäisistä toimistasi?	1	2	3	4
2 tuntenut itsesi kaiken kaikkiaan kohtalaisen onnelliseksi?	1	2	3	4

27. Onko sinusta viime aikoina:

	Tavallista hyödyllisem pää	Yhtä hyödyllistä kuin tavallisesti	Vähemmän hyödyllistä kuin tavallisesti	Paljon vähemmän hyödyllistä kuin tavallisesti
1 tuntunut siltä, että mukana olosi asioiden hoidossa on...	1	2	3	4

28. Seuraavat kysymykset sisältävät syömistapoja ja näläntunnetta käsitteleviä väittämiä. Lue väittämät huolellisesti ja rastita sinua parhaiten kuvaava vaihtoehto. Merkitse vastausvaihtoehto, joka kuvaa sinua parhaiten.

		pitää paikkansa			
		täysin	melko hyvin	ei kovin hyvin	ei lainkaan
1	Kun tunnen tirisevän pihvin tai herkullisen ruuan tuoksun, minun on vaikea olla syömättä, vaikka olen juuri syönyt aterian.	1	2	3	4
2	Otan tarkoituksella pieniä ruoka-annoksia hallitakseni painoani.	1	2	3	4
3	Joskus tuntuu syödessäni siltä, etten voi lopettaa.	1	2	3	4
4	Kun olen huolissani, syön tavallista enemmän.	1	2	3	4
5	Jos joku syö seurassani, alkaa itsenikin usein tehdä mieli syötävää ja alan myös syödä.	1	2	3	4
6	Kun olen alakuloinen, syön usein liikaa.	1	2	3	4
7	Nähdessäni jotakin todella hyvää syötävää, minun alkaa tehdä sitä niin mieli, että minun on syötävä se heti kokonaan.	1	2	3	4
8	Minun tekee niin kovasti mieli syödä, että vatsani vaikuttaa usein "pohjattomalta kaivolta".	1	2	3	4
9	Minun tekee aina mieli syötävää, joten minun on vaikea lopettaa syömistä ennen kuin lautanen on tyhjä.	1	2	3	4
10	Kun tunnen oloni yksinäiseksi, lohdutan itseäni syömällä.	1	2	3	4
11	Hillitsen tietoisesti syömistäni aterioilla, jotta painoni ei nousisi.	1	2	3	4
12	En syö tiettyjä ruokia, koska ne lihottavat minua.	1	2	3	4
13	Voin syödä milloin tahansa, koska mielihaluni syödä on aina riittävän voimakas.	1	2	3	4

29. Kuinka usein mielesi tekee ruokaa?

- 1 vain ruoka-aikoina
- 2 joskus aterioiden välillä
- 3 usein aterioiden välillä
- 4 lähes koko ajan

30. Kuinka usein vältät sitä, että sinulla on houkuttelevaa ruokaa saatavilla?

- 1 en juuri koskaan
- 2 harvoin
- 3 usein
- 4 lähes aina

31. Kuinka todennäköistä on, että onnistut tietoisesti syömään vähemmän kuin haluaisit?

- 1 epätodennäköistä
- 2 ei kovin todennäköistä
- 3 melko todennäköistä
- 4 hyvin todennäköistä

32. Jatkatko runsasta syömistä, vaikka et olisikaan nälkäinen?

- 1 ei koskaan
- 2 harvoin
- 3 joskus
- 4 ainakin kerran viikossa

33. Asteikolla 1-8, jolla 1 tarkoittaa rajoittamatonta syömistä (syön mitä haluan ja milloin haluan) ja 8 tarkoittaa täydellistä pidättäytymistä (rajoitan tietoisesti syömistäni, enkä koskaan anna periksi), **minkä numeron antaisit itsellesi?**

Syön mitä haluan milloin haluan

1	2	3	4	5	6	7	8

Rajoitan jatkuvasti syömistäni, en koskaan anna periksi

34. Kuinka paljon käytät rasvaa leipäviipaleen päällä? (käytä oheisia kuvamalleja apuna arvioissa)

- 1 en lainkaan
- 2 käytän rasvaa leipäviipaleella kuten kuvamallin numerossa:

35. Mitä rasvaa käytät tavallisesti leivällä?

- 1 en mitään
- 2 käytän kuvamallin numero: rasvaa

36. Mitä rasvaa kotonasi käytetään tavallisesti ruoan valmistuksessa? (Leivontaa ei oteta huomioon.)

- 1 ei mitään rasvaa
- 2 kotitaloudessamme ei valmisteta ruokaa
- 3 käytetään kuvamallin numero: rasvaa

37. Jos juot maitoa, millaista maitoa käytät?

- 1 en juo maitoa
- 2 käytän kuvamallin numero: maitoa

38. Jos juot piimää, millaista piimää käytät?

- 1 en juo piimää
- 2 käytän kuvamallin numero: piimää

39. Kuinka monta lasillista maitotuotteita juot tai syöt tavallisesti päivittäin?

(1 lasillinen = 2 dl; merkitse 0, jos et yhtään)

- 1 maitoa | lasillista
- 2 piimää | lasillista
- 3 muita maitotuotteita | lasillista (esim. jogurttia, viiliä, jäätelöä)

40. Kuinka monta viipaletta vähärasvaista (rasvaa 17% tai alle) juustoa syöt tavallisesti päivittäin? (merkitse 0, jos et yhtään)

| viipaletta

41. Kuinka monta viipaletta normaalirasvaista (rasvaa yli 17%) juustoa syöt tavallisesti päivittäin? (merkitse 0, jos et yhtään)

| viipaletta

42. Montako leipäviipaleutta syöt tavallisesti päivittäin? (merkitse 0, jos et lainkaan)

- 1 Ruisleipää (ruislimppu, jälkiuunileipä, ruispalat, ruisnäkkileipä, hapankorppu)
|_|_|viipaleutta
- 2 Seka-, hiiva-, graham-, ohra-, kauraleipää, täysjyväpatonkia
|_|_|viipaleutta
- 3 Ranskanleipää, vehnäpaahtoleipää, vaaleaa patonkia
|_|_|viipaleutta

43. Jos syöt viiliä tai jogurttia, millaista viiliä tai jogurttia syöt?

- 1 en syö viiliä tai jogurttia
- 2 syön kuvamallin numero:
|_|_| viiliä/jogurttia

44. Oletko viimeisen 12 kk aikana juonut käsittelemätöntä lehmänmaitoa (tilamaitoa)?

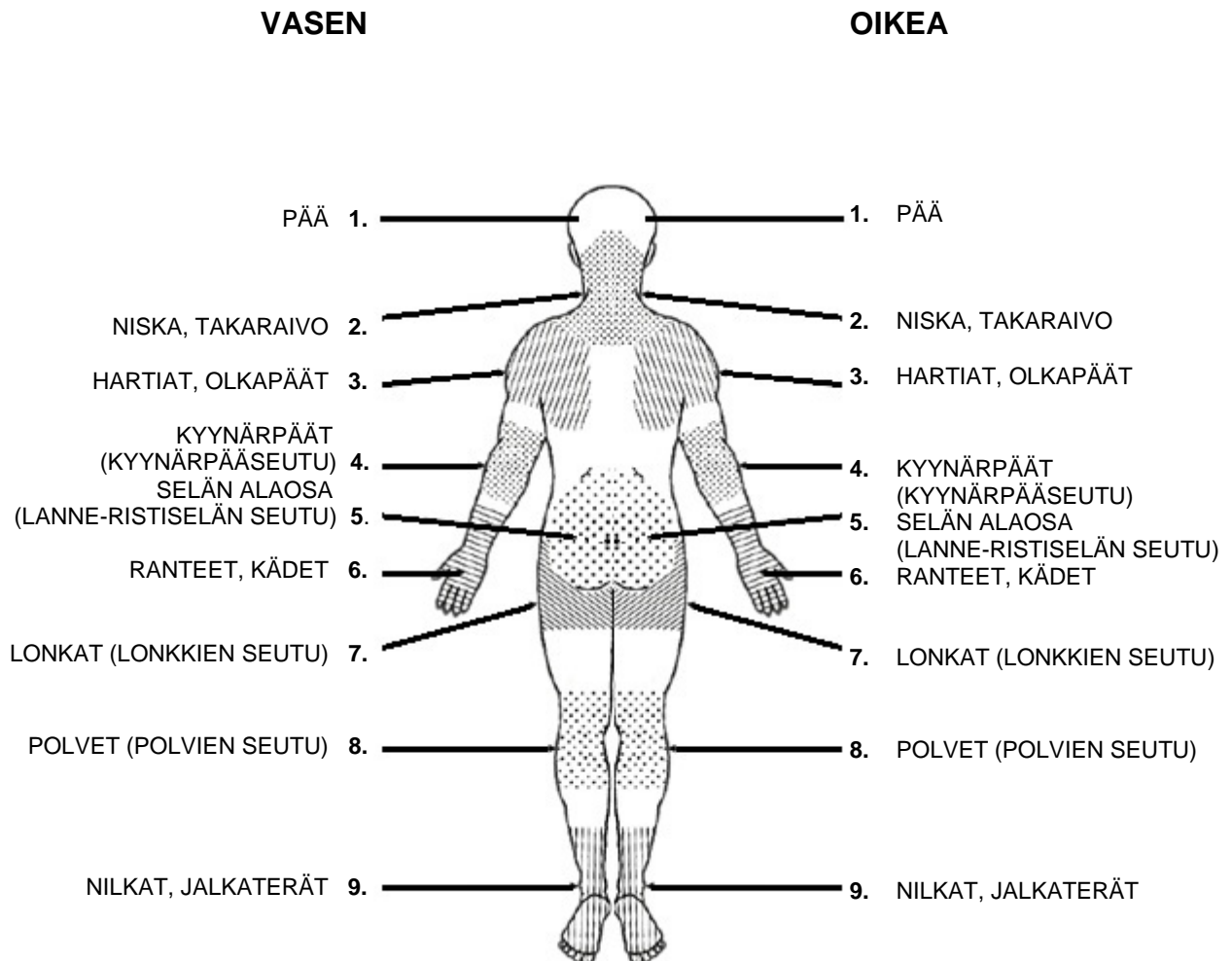
- 1 En
- 2 Kyllä, päivittäin
- 3 Kyllä, satunnaisesti

45. Joitko käsittelemätöntä lehmänmaitoa (tilamaitoa), kun olit alle 7-vuotias?

- 1 En
- 2 Kyllä, päivittäin
- 3 Kyllä, satunnaisesti

46. Onko sinulla ollut kipua tai särkyä viimeisen 12kk aikana alla olevassa piirroksessa mainituissa kehon osissa?

- 1 Ei (siirry kysymykseen 56.)
 2 Kyllä, ympyröi kipukohtia vastaavat numerot alla olevaan piirrokseen (huom. vasen ja oikea) ja jatka kysymykseen 47.



47. Kuinka kauan nykyinen kipusi on kestänyt? Ympyröi yksi vaihtoehto

Viikkoa

0 - 1	2 - 3	4 - 5	6 - 7	8 - 9	10 - 11	12 - 23	24 - 35	36 - 52	yli 52
-------	-------	-------	-------	-------	---------	---------	---------	---------	--------

48. Millaiseksi arvioisit viime viikon aikaisen kipusi? Ympyröi yksi vaihtoehto

	pahin mahdollinen											
ei kipua	kipu											
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

49. Ole hyvä ja ympyröi numero, mikä parhaiten kuvaa sinun tämän hetkistä kykyäsi osallistua kuhunkin näistä toiminnoista

	en pysty												pystyn ilman,
	kivun												että kipu on
	vuoksi												ongelma
Pystyn tekemään kevyttä työtä tunnin	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Pystyn nukkumaan öisin ajan	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

50. Kuinka jännittyneeksi tai rauhattomaksi olet tuntenut itsesi kuluneen viikon aikana?

Ympyröi yksi vaihtoehto

													jännittyneemmäksi ja
täysin rentoutuneeksi ja													rauhattomammaksi
rauhalliseksi													kuin koskaan ennen
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			

51. Kuinka paljon olet kärsinyt masentuneisuuden tunteesta kuluneen viikon aikana?

Ympyröi yksi vaihtoehto

en lainkaan													erittäin paljon
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			

52. Kuinka suuri on mielestäsi riski, että nykyinen kipusi muuttuu pysyväksi? Ympyröi yksi vaihtoehto

ei riskiä													hyvin suuri riski
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			

53. Millaiseksi arvioit mahdollisuutesi kyetä tekemään töitä kolmen kuukauden kuluessa?

Ympyröi yksi vaihtoehto

ei mahdollisuutta													hyvin suuri mahdollisuus
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			

54. Kivun lisääntyminen on merkki siitä, että minun tulisi keskeyttää se, mitä olen tekemässä, kunnes kipu vähenee

täysin eri mieltä													täysin samaa mieltä
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			

55. Minun ei pitäisi tehdä normaaleja toimiani työ mukaan lukien nykyisen kipuni vuoksi

täysin eri mieltä

täysin samaa mieltä

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

56. Onko sinulla ollut viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana selkäkipua?

- 1 Ei (siirry kysymykseen 60.)
- 2 Kyllä

57. Ajattele viimeksi kulunutta 2 viikkoa vastatessasi seuraaviin

kysymyksiin

	Eri mieltä	Samaa mieltä
1 Selkäkipuni on säteilyt jalkaani (jalkoihini) viimeksi kuluneen 2 viikon aikana	1	2
2 Minulla on ollut niska- tai hartiakipua viimeksi kuluneen 2 viikon aikana	1	2
3 Olen pystynyt kävelemään ainoastaan lyhyitä matkoja selkäkipuni vuoksi	1	2
4 Viimeksi kuluneen 2 viikon aikana pukeutumiseni on ollut tavallista hitaampaa selkävun vuoksi	1	2
5 Tällaisessa kunnossa olevan henkilön ei ole oikeastaan turvallista olla fyysisesti aktiivinen	1	2
6 Olen ollut usein huolestunut tilanteistani	1	2
7 Minusta tuntuu, että selkäkipuni on erittäin vaikea eikä se tule koskaan paremmaksi	1	2
8 Yleisesti ottaen en ole nauttinut kaikista niistä asioista, joista ennen nautin	1	2

58. Kuinka haittaavaa selkäkipusi on ollut viimeksi kuluneen 2 viikon aikana?

Ei lainkaan	Hieman	Kohtalaisesti	Paljon	Erittäin paljon
0	1	2	3	4

59. Alla on muiden henkilöiden kertomia kokemuksia kivuistaan. Ole hyvä ja ympyröi jokaisesta väittämästä yksi numero asteikolla 0–6 ilmaistaksesi kuinka paljon fyysiset toiminnot, kuten taivuttaminen, nostaminen, käveleminen tai ajaminen, vaikuttavat tai vaikuttaisivat omaan selkäkipuusi

	Täysin samaa mieltä			Epävarma		Täysin eri mieltä		
1 Kipuni aiheutui fyysisestä toiminnasta	0	1	2	3	4	5	6	
2 Fyysinen toiminta pahentaa kipuani	0	1	2	3	4	5	6	
3 Fyysinen toiminta saattaisi vahingoittaa selkääni	0	1	2	3	4	5	6	
4 Minun ei pitäisi tehdä sellaisia fyysisiä toimintoja, jotka pahentavat (saattaisivat pahentaa) kipuani	0	1	2	3	4	5	6	
5 En pysty tekemään fyysisiä toimintoja, jotka pahentavat (saattaisivat pahentaa) kipuani	0	1	2	3	4	5	6	

Seuraavat väittämät koskevat sitä, kuinka normaali työsi vaikuttaa tai vaikuttaisi selkäkipuusi.

6 Kipuni aiheutui työstäni tai tapaturmasta työssäni	0	1	2	3	4	5	6
7 Työni pahensi kipuani	0	1	2	3	4	5	6
8 Vaadin korvauksia kivustani	0	1	2	3	4	5	6
9 Työni on liian raskasta minulle	0	1	2	3	4	5	6
10 Työni pahentaa tai pahentaisi kipuani	0	1	2	3	4	5	6
11 Työni saattaisi vahingoittaa selkääni	0	1	2	3	4	5	6
12 Minun ei pitäisi tehdä normaalia työtäni nykyisen kipuni vuoksi	0	1	2	3	4	5	6
13 En pysty tekemään normaalia työtäni nykyisen kipuni vuoksi	0	1	2	3	4	5	6
14 En pysty tekemään normaalia työtäni ennen kuin kipuni on hoidettu	0	1	2	3	4	5	6
15 En usko, että palaan normaaliin työhöni 3 kk kuluessa	0	1	2	3	4	5	6
16 En usko, että pystyn koskaan palaamaan takaisin työhöni	0	1	2	3	4	5	6

60. Onko sinulla ollut viimeisen 6kk aikana jalkakipuja?

- 1 Ei (siirry kysymykseen 64.)
- 2 Kyllä

61. Minkä asteista jalkakipua sinulla on ollut viimeisen 6kk aikana?

(ympyröi numero)

- 1 Ei mitään kipua
- 2 Erittäin lievää kipua
- 3 Lievää kipua
- 4 Keskin-kertaista kipua
- 5 Kovaa kipua

(ympyröi numero jokaisesta alla olevasta kysymyksestä)

	Ei ollenkaan	Silloin tällöin	Melko usein	Erittäin usein	Kaiken aikaa
Kuinka usein sinulla oli jalkakipua?	1	2	3	4	5
Kuinka usein sinulla oli voimakkaampaa jalkasärkyä?	1	2	3	4	5
Kuinka usein sinulla oli terävää kipua jaloissasi?	1	2	3	4	5

62. Nämä kysymykset koskevat sitä, kuinka paljon jalkasi häiritsevät toimia, joita saattaisit suorittaa tavallisena päivänä viimeisen 6kk aikana. (ympyröi numero jokaisesta alla olevasta kysymyksestä)

	Ei ollenkaan	Vähän	Keskin-kertaisesti	Melko paljon	Kaiken aikaa
Aiheuttivatko jalkasi sinulle vaikeuksia työssä tai muussa toiminnassa?	1	2	3	4	5
Rajoittivatko jalkasi sellaisen työn suorittamista, jonka olisit muuten voinut suorittaa?	1	2	3	4	5
Kuinka paljon jalkojesi terveys rajoitti kävelemistäsi?	1	2	3	4	5
Kuinka paljon jalkojesi terveys rajoitti portaiden nousemistasi?	1	2	3	4	5

63. Seuraavat kysymykset koskevat käyttämiäsi kenkiä. Ympyröi vastaus, joka parhaiten kuvaa tilannettasi (ympyröi numero jokaisesta alla olevasta kysymyksestä)

	Täysin samaa mieltä	Melko samaa mieltä	En osaa sanoa	Melko eri mieltä	Täysin eri mieltä
Minun on vaikeaa löytää kenkiä, jotka eivät aiheuta kipua jaloissa.	1	2	3	4	5
Minun on vaikeaa löytää kenkiä, jotka sopivat jalkaani.	1	2	3	4	5
En voi käyttää kaikenlaisia kenkiä.	1	2	3	4	5

64. Kuinka arvioisit jalkojesi yleistä terveydentilaa?

(ympyröi numero)

- 1 Erinomainen
- 2 Erittäin hyvä
- 3 Hyvä
- 4 Kohtalainen
- 5 Huono

65. Millaiseksi yleensä arvioit jalkojesi kunnon?

(ympyröi numero)

- 1 Erinomainen
- 2 Erittäin hyvä
- 3 Hyvä
- 4 Kohtalainen
- 5 Huono

Lomakkeen täytin

Lomakkeen täyttöpäivämäärä |__|__|.|__|__| 20|__|__|

KIITOS VASTAUKSISTASI!