

Nro: _____

KYSYMYSLOMAKE KIPUONGELMISTA (3)

Nimi: _____

Osoite: _____

Puh.. _____

Tässä seuraa muutamia kysymyksiä ja väittämiä, jotka voivat olla ajankohtaisia Sinulle, joka kärsit kivuista ja särystä. Lue jokainen kysymys huolella ja vastaa niin hyvin kuin osaat. Älä jää miettimään turhan kauan kysymysten kohdalla. On tärkeitä, että vastaat jokaiseen kysymykseen. Lomakkeella on aina joku vaihtoehto, joka on lähinnä tilannettasi.

ESIMERKKI:

Vastaa ympyröimällä yksi vaihtoehto.

Pidän appelsiineista

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

Tai rastita ruutu

Kuinka monta kertaa viikossa kuntoilet?

0-1 kertaa ☐ 2-3 kertaa ☐ 4-5 kertaa ☐ 6-7 kertaa ☐

1. Minä vuonna olet syntynyt? _____

2. Oletko mies ☐ nainen ☐

3. Syntymäpaikkasi _____

4. Mitä teet työkseesi? Rastita sopivin vaihtoehto, joka kuvaa nykyistä tilannettasi.

Oletko

työssäkäyvä	☐	opiskelija	☐
työtön	☐	teet kotona työtä	☐
eläkkeellä	☐	muu _____	☐

5. Missä kipusi sijaitsee? Rastita kaikki kehon alueet, joissa Sinulla on kipuja

niska	☐	olka/hartiasoutu	☐	selän yläosa	☐
selän alaosa	☐	jalat	☐	muu, mikä?	☐

6. Kuinka monta päivää olet ollut sairaslomalla kipujesi takia viimeisen 12 kk:n aikana?

Ympyröi oikea vaihtoehto

0 päivää	1-2 päivää	3-7 päivää	8-14 päivää	15-30 päivää
31-60 päivää	61-90 päivää	91-180 päivää	181-365 päivää	yli 365 päivää

7. Kauanko olet kärsinyt nykyisistä oireistasi? Ympyröi oikea vaihtoehto

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

8. Onko työsi raskasta tai yksitoikkoista? Ympyröi sopivin vaihtoehto .

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ei lainkaan erittäin paljon
en ole työssä ☐

9. Kuinka paljon Sinulla on ollut kipua viimeisen viikon aikana? Ympyröi sopivin vaihtoehto.

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

10. Kuinka paljon Sinulla on ollut keskimäärin kipua viimeisen kolmen kuukauden aikana?

Ympyröi sopivin vaihtoehto.

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

11. Kuinka usein Sinulla on ollut keskimäärin kipua viimeisen kolmen kuukauden aikana? Ympyröi sopivin vaihtoehto.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ei koskaan kaiken aikaa

12. Ajattele tavallista päivääsi ja miten selviät siitä kipusi kanssa. Kuinka suuret mahdollisuudet Sinulla on itse vähentää kipuasi? Ympyröi asteikolta numero, joka vastaa parhaiten juuri Sinua.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ei mitään mahdollisuuksia täydellinen
lievittää kipua kivunlievitys

13. Kuinka jännittyneeksi tai stressaantuneeksi olet tuntenut itsesi viimeisen viikon aikana? Ympyröi sopivin vaihtoehto.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
aivan rauhallinen erittäin stressaantunut

14. Missä määrin olet tuntenut itsesi masentuneeksi viimeisen viikon aikana? Ympyröi vaihtoehto.

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

15. Mikä on oma arviosi, kuinka suuri on riski, että nykyinen vaivasi jää pitkäaikaiseksi? Ympyröi vaihtoehto.

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

16. Kuinka suureksi arvioit mahdollisuutesi tehdä työtäsi seuraavan kuuden kuukauden kuluessa? Ympyröi vaihtoehto.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ei mitään mahdollisuuksia erittäin suuri mahdollisuus

17. Kun otat huomioon työtehtäväsi, työnjohtamistavan, palkan, kehittymismahdollisuutesi työssä ja työkaverisi, kuinka tyytyväinen olet työhösi? Ympyröi vaihtoehto.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
en ole tyytyväinen erittäin tyytyväinen

Alla on kokemuksia kivusta, joita muut asiakkaat/potilaat ovat kuvanneet. Ole ystävällinen ja ympyröi jokaisen väittämän kohdalta sopivin numero, joka kuvaa Sinun kokemaasi.

18. Kipu lisääntyy fyysisen toiminnan myötä

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ei pidä lainkaan paikkansa									pitää täysin paikkansa	

19. Jos kipu lisääntyy, on se merkki siitä, että minun on lopetettava sen hetkinen tekemiseni, kunnes vaiva helpottuu

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ei pidä lainkaan paikkansa									pitää täysin paikkansa	

20. Minun ei pidä suorittaa normaaleja askareitani tai tehdä työtäni, niin kauan kuin minulla on tämä kiputila.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ei pidä lainkaan paikkansa									pitää täysin paikkansa	

Tässä on lista viidestä toiminnasta. Merkkää ympyröimällä se numero, joka kuvaa parhaiten Sinun tämänhetkistä kykyäsi osallistua näihin toimintoihin.

21. Voin tehdä kevyttä työtä tunnin ajan

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
en voi tehdä lainkaan kivun takia									voin tehdä ilman kipua	

22. Voin kävellä tunnin ajan

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
en voi tehdä lainkaan kivun takia									voin tehdä ilman kipua	

23. Voin tehdä tavallisia kodinhoitoon liittyviä töitä

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
en voi tehdä lainkaan kivun takia									voin tehdä ilman kipua	

24. Voin hoitaa viikoittaiset kauppa-ostokseni

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
en voi tehdä lainkaan											
kivun takia											
voin tehdä ilman kipua											

25. Voin nukkua öisin

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
en voi nukkua lainkaan											
kivun takia											
voin nukkua ilman kipua											

Onko Sinulla jotain muuta kommentoitavaa tilanteestasi

KIITOS SINULLE YHTEISTYÖSTÄ!

Pistemäärä