

Nimi:

pvm

Kunta:

15D Elämänlaatukysely / Elämäntaparyhmä

OLKAA HYVÄ JA VASTATKAA KAIKKIIN KYSYMYKSIIN MERKITSEMÄLLÄ SELKEÄSTI SE VAIHTOEHTO JOKA VASTAA ELÄMÄNTILANNETTANNE PARHAITEN!

1. Liikuntakyky

- Pystyn kävelemään normaalisti (vaikeuksitta) sisällä, ulkona ja portaissa.
- Pystyn kävelemään vaikeuksitta sisällä, mutta ulkona ja/tai portaissa on pieniä vaikeuksia.
- Pystyn kävelemään ilman apua sisällä (apuvälinein tai ilman), mutta ulkona ja/tai portaissa melkoisin vaikeuksin tai toisen avustamana.
- Pystyn kävelemään sisälläkin vain toisen avustamana.
- Olen täysin liikuntakyvytön ja vuoteenoma.

2. Näkö

- Näen normaalisti eli näen lukea lehteä ja TV:n tekstejä vaikeuksitta (silmälaseilla tai ilman).
- Näen lukea lehteä ja/tai TV:n tekstejä pienin vaikeuksin (silmälaseilla tai ilman).
- Näen lukea lehteä ja/tai TV:n tekstejä huomattavin vaikeuksin (silmälaseilla tai ilman).
- En näe lukea lehteä enkä TV:n tekstejä ilman silmälaseja tai niiden kanssa, mutta näen kulkea ilman opasta.
- En näe kulkea oppaatta eli olen lähes tai täysin sokea.

3. Kuulo

- Kuulen normaalisti eli kuulen hyvin normaalia puheääntä (kuulokojeella tai ilman).
- Kuulen normaalia puheääntä pienin vaikeuksin.
- Minun on melko vaikea kuulla normaalia puheääntä, keskustelussa on käytettävä normaalia kovempaa puheääntä.
- Kuulen kovaakin puheääntä heikosti; olen melkein kuuro.
- Olen täysin kuuro.

4. Hengitys

- Pystyn hengittämään normaalisti eli minulla ei ole hengenahdistusta eikä muita hengitysvaikeuksia.
- Minulla on hengenahdistusta raskaassa työssä tai urheillessa, reippaassa kävelyssä tasamaalla tai lievässä ylämäessä.
- Minulla on hengenahdistusta, kun kävelen tasamaalla samaa vauhtia kuin muut ikäiseni.
- Minulla on hengenahdistusta pienenkin rasituksen jälkeen, esim. peseytyessä tai pukeutuessa.
- Minulla on hengenahdistusta lähes koko ajan, myös levossa.

5. Nukkuminen

- Nukun normaalisti eli minulla ei ole mitään ongelmia unen suhteen.
- Minulla on lieviä uniongelmia, esim. nukahtamisvaikeuksia tai satunnaista yöheräilyä.
- Minulla on melkoisia uniongelmia, esim. nukun levottomasti tai uni ei tunnu riittävältä.
- Minulla on suuria uniongelmia, esim. joudun käyttämään usein tai säännöllisesti unilääkettä, herään säännöllisesti yöllä ja/tai aamuisin liian varhain.
- Kärsin vaikeasta unettomuudesta, esim. unilääkkeiden runsaasta käytöstä huolimatta nukkuminen on lähes mahdotonta, valvon suurimman osan yöstä.

6. Syöminen

- Pystyn syömään normaalisti eli itse ilman mitään vaikeuksia.
- Pystyn syömään itse pienin vaikeuksin (esim. hitaasti, kömpelösti, vavisten tai erityisapuneuvoin).
- Tarvitsen hieman toisen apua syömisessä.
- En pysty syömään itse lainkaan, vaan minua pitää syöttää.
- En pysty syömään itse lainkaan, vaan minulle pitää antaa ravintoa letkun avulla tai suonensisäisesti.

7. Puhuminen

- Pystyn puhumaan normaalisti eli selvästi, kuuluvasti ja sujuvasti.
- Puhuminen tuottaa minulle pieniä vaikeuksia, esim. sanoja on etsittävä tai ääni ei ole riittävän kuuluva tai se vaihtaa korkeutta.
- Pystyn puhumaan ymmärrettävästi, mutta katkonaisesti, ääni vavisten, sammaltaen tai änkyttäen.
- Muilla on vaikeuksia ymmärtää puhettani.
- Pystyn ilmaisemaan itseäni vain elein.

8. Eritystoiminta

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

9. Tavanomaiset toiminnot

- Pystyn suoriutumaan normaalisti tavanomaisista toiminnoista (esim. ansiotyö, opiskelu, kotityö, vapaa-ajan toiminnot).
- Pystyn suoriutumaan tavanomaisista toiminnoista hieman alentuneella teholla tai pienin vaikeuksin.
- Pystyn suoriutumaan tavanomaisista toiminnoista huomattavasti alentuneella teholla tai huomattavin vaikeuksin tai vain osaksi.
- Pystyn suoriutumaan tavanomaisista toiminnoista vain pieneltä osin.
- En pysty suoriutumaan lainkaan tavanomaisista toiminnoista.

10. Henkinen toiminta

- Pystyn ajattelemaan selkeästi ja johdonmukaisesti ja muistini toimii täysin moitteettomasti.
- Minulla on lieviä vaikeuksia ajatella selkeästi ja johdonmukaisesti, tai muistini ei toimi täysin moitteettomasti.
- Minulla on melkoisia vaikeuksia ajatella selkeästi ja johdonmukaisesti, tai minulla on jonkin verran muistinmenetystä.
- Minulla on suuria vaikeuksia ajatella selkeästi ja johdonmukaisesti, tai minulla on huomattavaa muistinmenetystä.
- Olen koko ajan sekaisin ja vailla ajan tai paikan tajua.

11. Vaivat ja oireet

- Minulla ei ole mitään vaivoja tai oireita, esim. kipua, särkyä, pahoinvointia, kutinaa jne.
- Minulla on lieviä vaivoja tai oireita, esim. lievää kipua, särkyä, pahoinvointia, kutinaa jne.
- Minulla on melkoisia vaivoja tai oireita, esim. melkoista kipua, särkyä, pahoinvointia, kutinaa jne.
- Minulla on voimakkaita vaivoja tai oireita, esim. voimakasta kipua, särkyä, pahoinvointia, kutinaa jne.
- Minulla on sietämättömiä vaivoja ja oireita, esim. sietämätöntä kipua, särkyä, pahoinvointia, kutinaa jne.

12. Masentuneisuus

- En tunne itseäni lainkaan surulliseksi, alakuloiseksi tai masentuneeksi.
- Tunnen itseni hieman surulliseksi, alakuloiseksi tai masentuneeksi.
- Tunnen itseni melko surulliseksi, alakuloiseksi tai masentuneeksi.
- Tunnen itseni erittäin surulliseksi, alakuloiseksi tai masentuneeksi.
- Tunnen itseni äärimmäisen surulliseksi, alakuloiseksi tai masentuneeksi.

13. Ahdistuneisuus

- En tunne itseäni lainkaan ahdistuneeksi, jännittyneeksi tai hermostuneeksi.
- Tunnen itseni hieman ahdistuneeksi, jännittyneeksi tai hermostuneeksi.
- Tunnen itseni melko ahdistuneeksi, jännittyneeksi tai hermostuneeksi.
- Tunnen itseni erittäin ahdistuneeksi, jännittyneeksi tai hermostuneeksi.
- Tunnen itseni äärimmäisen ahdistuneeksi, jännittyneeksi tai hermostuneeksi.

14. Energisyys

- Tunnen itseni terveeksi ja elinvoimaiseksi.
- Tunnen itseni hieman uupuneeksi, väsyneeksi tai voimattomaksi.
- Tunnen itseni melko uupuneeksi, väsyneeksi tai voimattomaksi.
- Tunnen itseni erittäin uupuneeksi, väsyneeksi tai voimattomaksi, lähes "loppuun palaneeksi".
- Tunnen itseni äärimmäisen uupuneeksi, väsyneeksi tai voimattomaksi, täysin "loppuun palaneeksi".

15. Sukupuolielämä

- Terveystilani ei vaikeuta mitenkään sukupuolielämääni.
- Terveystilani vaikeuttaa hieman sukupuolielämääni.
- Terveystilani vaikeuttaa huomattavasti sukupuolielämääni.
- Terveystilani tekee sukupuolielämäni lähes mahdottomaksi.
- Terveystilani tekee sukupuolielämäni mahdottomaksi.

Kiitos vastauksestanne!