

Fysiatrian poliklinikan esitietolomake

Täytä kaikki kohdat huolellisesti

Lomakkeen täyttöpvm. _____

HENKILÖTIEDOT

Henkilötunnus _____

Sukunimi _____ Etunimi _____

Puhelin _____

Ammatti _____ Koulutus _____

TERVEYDENTILA

Pituus _____ cm Paino _____ kg

Allergiat (lääke, puudutteet) _____

Leikkaukset ja vammat (vuosi) _____

Sairaudet _____

Lääkkeet (nimi ja annos) _____

Tupakointi ei kyllä, keskimäärin _____ savuketta/päivä

Alkoholin käyttö ei kyllä, keskimäärin _____ pnä/viikko, _____ annosta /käyttökerta

(Yksi alkoholiannos vastaa yhtä ns. ravintola-annosta = pullo keskialutta, 12 cl mietoa viiniä tai 4cl väkeviä).

TOIMEENTULO

- | | | |
|-------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> työssä | <input type="checkbox"/> työmarkkinatuki | <input type="checkbox"/> vuorotteluvapaa |
| <input type="checkbox"/> sairauspäiväraha | <input type="checkbox"/> opiskelija | <input type="checkbox"/> osaeläke |
| <input type="checkbox"/> kuntoutusraha | <input type="checkbox"/> eläke | <input type="checkbox"/> muu, mikä? _____ |

Kuinka kauan nykyinen vaiva, jonka vuoksi olet hakeutunut hoitoon, on kestänyt? _____ kk

Sairausloman pituus nykyisen vaivan takia: _____ kk _____ pv

Jos olet sairauslomalla, mikä on tavoitteesi?

entinen työ (täysipäiväisenä tai osa-aikaisena) kevyempi työ eläke

Käyntiin liittyy ammattitauti liikennevahinko työtapaturma muu tapaturma

Tapaturmapäivä _____.____. 20____. Vakuutusyhtiö: _____ Vahinkon:ro: _____

Työterveys- tai hoitava lääkäri ja toimipaikka: _____

Fysioterapeutti ja toimipaikka: _____

Saako hoitoselosteen saa lähettää näille tahoille? kyllä ei

Ota fysiatrian poliklinikalle mukaan alla listatut paperit, jos sinulla on niitä:

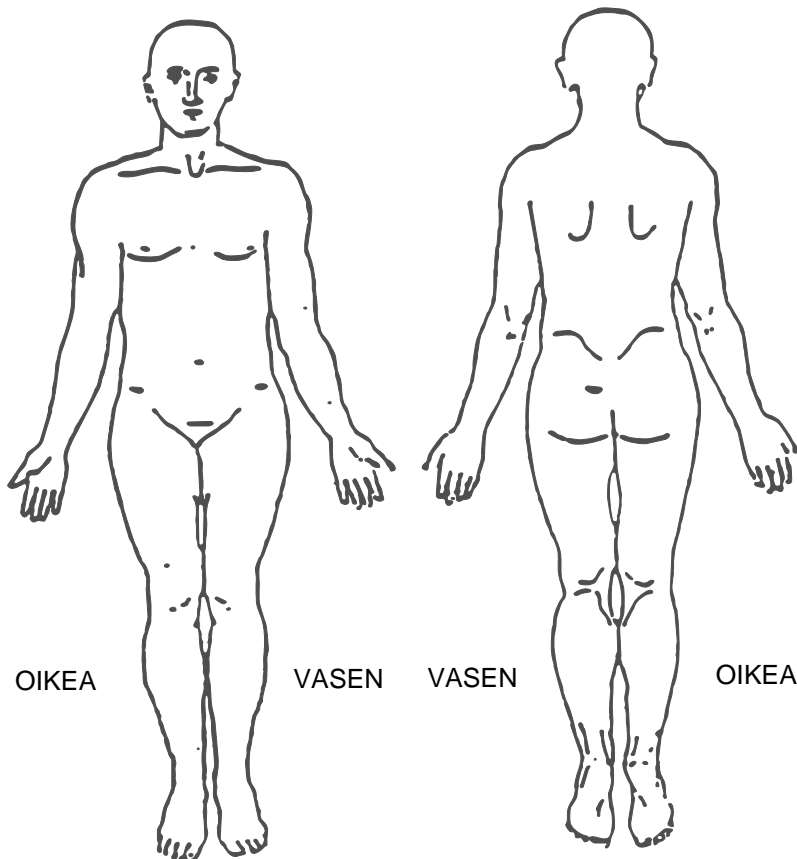
- Fysioterapiapalaute (pyydä se fysioterapeutilta, jos se ei ole omakannassa)
- Harjoitusohjeet
- Harjoituspäiväkirja
- Lääkärinlausunnot (B-, E- ja C-lausunnot)

Merkittävä kuvaan ne paikat, joissa teillä on ollut oireita **viimeisen viikon aikana.**

kipu, särky
puutuminen
tunnottomuus

xxxxxx
oooooo
|||||||

(piirtäkää rasteilla)
(piirtäkää ympyröillä)
(piirtäkää pystyviivoilla)



Merkittävä alla oleville janoille pystyviivalla kipunne voimakkuus **viimeisen viikon aikana.**

Ei kipua

Pahin mahdollinen kipu

Selkäkipu	-----
Niskakipu	-----
Pääkipu	-----
Yläraajakipu, oikea	-----
Yläraajakipu, vasen	-----
Alaraajakipu, oikea	-----
Alaraajakipu, vasen	-----
Rintakipu	-----
Vatsakipu	-----

TOIMINTAKYKYINDEKSI (OSWESTRY 2.0)

Kyselyn tarkoituksena on antaa tietoa siitä, kuinka kipu on vaikuttanut kykyynne suoriutua jokapäiväisistä toimistanne. Rastittakaa joka kohdasta vain se ruutu, joka parhaiten kuvaa tilannettanne tänään.

1. Kivun voimakkuus

- Minulla ei ole kipua tällä hetkellä.
- Kipu on hyvin lievä tällä hetkellä.
- Kipu on kohtalainen tällä hetkellä.
- Kipu on melko voimakas tällä hetkellä.
- Kipu on hyvin voimakas tällä hetkellä.
- Kipu on pahin mahdollinen tällä hetkellä.

2. Itsestä huolehtiminen (peseytyminen, pukeutuminen, jne.)

- Selviydyn näistä toimista normaalisti, eikä niistä aiheudu lisää kipua.
- Selviydyn näistä toimista normaalisti, mutta niistä aiheutuu lisää kipua.
- Näistä toimista selviytyminen on kivuliasta vaatien aikaa ja varovaisuutta.
- Tarvitsen hieman apua, mutta selviydyn useimmista toimista itsenäisesti.
- Tarvitsen apua päivittäin useimmissa näistä toimista.
- En pukeudu, peseydyn vaivalloisesti ja pysyttelen vuoteessa.

3. Nostaminen

- Voin nostaa raskaita taakkoja, eikä se lisää kipua.
- Voin nostaa raskaita taakkoja, mutta se lisää kipua.
- Kipu estää minua nostamasta raskaita taakkoja lattialta, mutta voin nostaa niitä, jos ne on sijoitettu sopivasti, esim. pöydälle.
- Kipu estää minua nostamasta raskaita taakkoja, mutta voin nostaa kevyitä tai kohtalaisia taakkoja, jos ne on sijoitettu sopivasti.
- Voin nostaa vain hyvin kevyitä taakkoja.
- En voi nostaa tai kantaa mitään.

4. Kävely

- Kipu ei rajoita kävelymatkaani.
- Kipu estää minua kävelemästä yli 2 kilometriä.
- Kipu estää minua kävelemästä yli 500 metriä.
- Kipu estää minua kävelemästä yli 100 metriä.
- Voin kävellä vain käyttäen keppiä tai kynnärsauvoja.
- Olen enimmäkseen vuoteessa, ja minun on kontattava WC:hen.

5. Istuminen

- Voin istua millaisessa tuolissa tahansa niin pitkään kuin haluan.
- Voin istua vain määrätynlaisessa tuolissa niin pitkään kuin haluan.
- Kipu estää minua istumasta tuntia pitempään.
- Kipu estää minua istumasta puolta tuntia pitempään.
- Kipu estää minua istumasta kymmentä minuuttia pitempään.
- Kipu estää istumiseni täysin.

6. Seisominen

- Voin seisoa niin pitkään kuin haluan, ilman että siitä aiheutuu lisää kipua.
- Voin seisoa niin pitkään kuin haluan, mutta siitä aiheutuu lisää kipua.
- Kipu estää minua seisomasta tuntia pitempään.
- Kipu estää minua seisomasta puolta tuntia pitempään.
- Kipu estää minua seisomasta kymmentä minuuttia pitempään.
- Kipu estää seisomiseni täysin

7. Nukkuminen

- Kipu ei häiritse nukkumistani koskaan.
- Kipu häiritsee nukkumistani ajoittain.
- Kivun takia nukun alle kuusi tuntia.
- Kivun takia nukun alle neljä tuntia.
- Kivun takia nukun alle kaksi tuntia.
- Kipu estää nukkumiseni täysin.

8. Sukupuolielämä

- Sukupuolielämäni on normaalia, eikä siitä aiheudu lisää kipua.
- Sukupuolielämäni on normaalia, mutta siitä aiheutuu hieman lisää kipua.
- Sukupuolielämäni on lähes normaalia, mutta hyvin kivuliasta.
- Kipu rajoittaa huomattavasti sukupuolielämääni.
- Kivun takia sukupuolielämäni on lähes olematonta.
- Kipu estää minulta kaiken sukupuolielämän.

9. Sosiaalinen elämä

- Sosiaalinen elämäni on normaalia, eikä siitä aiheudu lisää kipua.
- Sosiaalinen elämäni on normaalia, mutta siitä aiheutuu lisää kipua.
- Kipu ei vaikuta merkittävästi sosiaaliseen elämääni, mutta se rajoittaa liikunnallisia harrastuksiani.
- Kivun takia sosiaalinen elämäni kodin ulkopuolella on vähentynyt.
- Kivun takia sosiaalinen elämäni on rajoittunut kotiin.
- Kivun takia minulla ei ole mitään sosiaalista elämää.

10. Matkustaminen

- Voin matkustaa minne tahansa, ilman että siitä aiheutuu kipua.
- Voin matkustaa minne tahansa, mutta siitä aiheutuu kipua.
- Kipu on voimakas, mutta voin matkustaa yli kaksi tuntia.
- Kipu rajoittaa matkustamiseni alle tunnin kestäviin matkoihin.
- Kipu rajoittaa matkustamiseni alle puolen tunnin kestäviin välttämättömiin matkoihin.
- Kivun takia en voi matkustaa minnekään muualle kuin saamaan hoitoa.

Minkä asioiden tekeminen on omana tavoitteenasi lähitulevaisuudessa?

1. Milloin sinulla on kipuoireita? yöllä aamuisin iltapäivällä

2. Kivun reagointi eri tilanteissa:

	Helpottuu	Pahenee	Ei vaikuta	Tarkenna tarvittaessa
Makuulla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Istuessa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Kävellessä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Työssä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Vapaa-aikana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Seisoessa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Etutaivutuksessa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Taaksetaivutuksessa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Sivutaivutuksessa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____

3. Haittaako kipu nukkumista? kyllä ei

4. Onko sinulla kipua tai jäykkyyttä makuulta ylös noustessa? kyllä ei

5. Missä asennoissa nuket? kyljellään selällään vatsallaan

6. Missä asennoissa et voi nukkua kivun takia?

oikealla kyljellä vasemmalla kyljellä selällään vatsallaan

7. Kuinka monta kertaa olet kipuongelman takia käynyt viimeisen 12 kk:n aikana?

lääkärissä: työterveyshuollossa ___ krt, terveyskeskuksessa ___ krt, yksityisellä ___ krt
 fysioterapeutilla: työterveyshuollossa ___ krt, terveyskeskuksessa ___ krt, yksityisellä ___ krt
 muun henkilön hoidossa, ympyröi ammatti? _____ krt
(esim. hieroja, kansanparantaja, kiropraktikko, naprapaatti, osteopaatti)

8. Mitä kipuhoitoja olet saanut viimeisen 12 kk:n aikana?

lääkärin antama pistos ___ krt hieronta ___ krt faskiakäsittely ___ krt
 manipulaatio/mobilisaatio ___ krt venytys ___ krt ultraääni ___ krt,
 lämpöhoito ___ krt kylmähoito ___ krt sähköhoito ___ krt
 akupunktio ___ krt TNS laite kotilainassa
 muut hoidot, mitä? _____ krt _____ krt

Oletko saanut ohjausta fysioterapeutilta:

	En	Kyllä, suullisesti	Kyllä, kirjalliset ohjeet
Venyttely	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lihaskuntoharjoittelu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ryhti- ja keuhkoharjoittelu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kivun itsehoito (lämpö, kylmä)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muuta, mitä? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Oletko saanut fysioterapiasta harjoituspäiväkirjan: en kyllä

Mikä on oma käsityksesi: ajatteletko, että kivunhoitoa ja kuntoutusta tehostamalla oireesi voivat lievittyä? ei kyllä

Rastittakaa jokaisesta kysymyksestä se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa tilannettanne viimeksi kuluneen kuukauden aikana.

	ei lainkaan	jonkin verran	melko paljon	erittäin paljon
Kärsin unettomuudesta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tunsin itseni surumieliseksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minusta tuntui, että kaikki vaatii ponnistusta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tunsin itseni tarmottomaksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tunsin itseni yksinäiseksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tulevaisuus tuntui toivottomalta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nautinto on kadonnut elämästäni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tunsin itseni arvottomaksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tunsin, että kaikki ilo on hävinnyt elämästä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minusta tuntui, ettei alakuloisuuteni hellittänyt edes perheeni tai ystäväni avulla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Millaisia selityksiä kivullesi olet saanut sinua hoitaneilta henkilöiltä terveydenhuollossa?

Onko sinulle tehty kuvantamistutkimuksia nykyisen kipuoireen vuoksi? Jos on, mitä todettiin?

Mistä itse ajattelet kipusi johtuvan?

LIKKUMISEN KOKEMINEN

Ole hyvä ja rastita kunkin lauseen kohdalla vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten mielipidettäsi.

	Täysin eri mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
1. Pelkään loukkaavani itseni, jos harrastan liikuntaa	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
2. Jos yrittäisin voittaa kivun, se vain pahenisi	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
3. Kehoni viestii, että minussa on jotain pahasti vialla	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
4. Kipu todennäköisesti helpottaisi, jos harrastaisin liikuntaa	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
5. Terveydentilaani ei oteta tarpeeksi vakavasti	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
6. Onnettomuus on lisännyt loukkaantumisalttiuttani pysyvästi	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
7. Kipu on aina merkki siitä, että olen loukannut itseni	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
8. Vaikka jokin pahentaisi kipua, se ei välttämättä ole vaarallista	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
9. Pelkään, että loukkaan vahingossa itseni	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
10. Paras tapa estää kipua pahenemasta on olla varovainen ja varoa turhia liikkeitä	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
11. Minulla ei olisi näin paljon kipua, ellei kehossani olisi jotain pahastikin vialla	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
12. Vaikka minulla on kipuja, oloni olisi parempi jos olisin fyysisesti aktiivinen	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
13. Kipu kertoo milloin on syytä lopettaa liikunta jotta loukkaisi itseäni	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
14. Minun tilassani olevalle ihmiselle ei todellakaan ole terveellistä olla fyysisesti aktiivinen	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
15. En voi tehdä kaikkea mitä normaalit ihmiset tekevät, koska loukkaan itseni liian helposti	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
16. Vaikka jokin tuottaa minulle paljon kipua, en pidä sitä varsinaisesti vaarallisena	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
17. Kenenkään ei pitäisi joutua harrastamaan liikuntaa silloin kun on kipuja	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4

Mitä odotat vastaanotolta? _____

1. Kuinka usein harrastatte liikuntaa yhteensä työmatkoilla ja vapaa-aikana?	Ympyröikää oikeat luvut
Vähintään 6 kertaa viikossa	5
3-5 kertaa viikossa	4
1-2 kertaa viikossa	3
Muutaman kerran kuukaudessa	2
Kerran kuukaudessa tai vähemmän	1

2. Kuinka rasittavaa harrastamanne liikunta tavallisesti on?	
Erittäin rasittavaa kovatehoista liikuntaa. Hengästyminen ja hikoilu on runsasta.	5
Selvästi rasittavaa liikuntaa, joka aiheuttaa hengästymistä ja hikoilua	4
Kohtalaisen rasittavaa liikuntaa esim. reipas kävely	3
Kevyttä liikuntaa	2
Hyvin kevyttä liikuntaa	1

3. Kuinka kauan liikuntasuorituksenne tavallisesti kestää?	
Pidempään kuin 30 minuuttia	4
20-30 minuuttia	3
10-19 minuuttia	2
Alle 10 minuuttia	1

Mitä liikuntaa harrastat säännöllisesti? _____

Allaoleviin työtä koskeviin kysymyksiin ei tarvitse vastata, jos olet eläkkeellä!

Keskimääräinen työaika viikossa _____ tuntia

Työn fyysinen kuormittavuus

1. **Kevyt istumatyö.** Esim. toimistotyö
2. **Raskas istumatyö.** Esim. sarjatyö liukuhihnalla tehtaassa
3. **Ruumiillisesti kevyt seisomatyö tai kevyt liikkuva työ.**
Ei toistuvaa raskasta kantamista tai nostamista. Esim. myyjä tai lähetti.
4. **Ruumiillisesti kevyehkö tai keskiraskas liikkuva työ**
Esim. kevyehkö teollisuustyö tai metsän mittaus.
5. **Raskas ruumiillinen työ.** Esim. etalliteollisuuden työt, rakennustyöt tai maataloustyö.
6. **Erittäin raskas ruumiillinen työ.** Esim. metsätyö (hakkuu), raskas maataloustyö ilman koneita, kalastus, raskas rakennustyö.

TYÖKYKY

Merkitkää alla oleville janoille pystyviivalla millaiseksi koette fyysisen ja psyykkisen työkykynne viimeisen viikon aikana.

