

RAND-36

Terveyteen liittyvä elämänlaatumittari

1) Onko terveytenne yleisesti ottaen... (ympyröikää yksi numero)

	erinomainen	1
	varsin hyvä	2
1	hyvä	3
	tydyttävä	4
	huono	5

2) Jos vertaatte nykyistä terveydentilaanne vuoden takaiseen, onko terveytenne yleisesti ottaen ... (ympyröikää yksi numero)

	tällä hetkellä paljon parempi kuin vuosi sitten	1
	tällä hetkellä jonkin verran parempi kuin vuosi sitten	2
2	suunnilleen samanlainen	3
	tällä hetkellä jonkin verran huonompi kuin vuosi sitten	4
	tällä hetkellä paljon huonompi kuin vuosi sitten	5

3) Seuraavassa luetellaan erilaisia päivittäisiä toimintoja. Rajoittaako terveydentilanne nykyisin suoriutumistanne seuraavista päivittäisistä toiminnoista? Jos rajoittaa, kuinka paljon? (ympyröikää yksi numero joka riviltä)

		kyllä, rajoittaa paljon	kyllä, rajoittaa hiukan	Ei rajoita lainkaan
3	huomattavia ponnistuksia vaativat toiminnot (esimerkiksi juokseminen, raskaiden tavaroiden nostelu, rasittava urheilu)	1	2	3
4	kohtuullisia ponnistuksia vaativat toiminnot, kuten pöydän siirtäminen, imurointi, keilailu	1	2	3
5	ruokakassien nostaminen tai kantaminen	1	2	3
6	nouseminen portaita useita kerroksia	1	2	3
7	nouseminen portaita yhden kerroksen	1	2	3
8	vartalon taivuttaminen, polvistuminen, kumartuminen	1	2	3
9	noin kahden kilometrin matkan kävely	1	2	3
10	noin puolen kilometrin matkan kävely	1	2	3
11	noin 100 metrin matkan kävely	1	2	3
12	kylpeminen tai pukeutuminen	1	2	3

4) Onko teillä viimeisen 4 viikon aikana ollut RUUMIILLISEN TERVEYDENTILANNE TAKIA alla mainittuja ongelmia työssänne tai muissa tavanomaisissa päivittäisissä tehtävissänne? (ympyröikää yksi numero joka riviltä)

		kyllä	ei
13	Vähensitte työhön tai muihin tehtäviin käyttämääne aikaa	1	2
14	Saitte aikaiseksi vähemmän kuin halusitte	1	2
15	Terveydentilanne asetti teille rajoituksia joissakin työ- tai muissa tehtävissä	1	2
16	Töistänne tai tehtävistänne suoriutuminen tuotti vaikeuksia (olette joutunut esim. ponnistelemaan tavallista enemmän)	1	2

5) Onko teillä viimeisen 4 viikon aikana ollut TUNNE-ELÄMÄÄN LIITTYVIEN vaikeuksien (esim. masentuneisuus tai ahdistuneisuus) takia alla mainittuja ongelmia työssänne tai muissa tavanomaisissa päivittäisissä tehtävissänne? (ympyröikää yksi numero joka riviltä)

		kyllä	ei
17	Vähensitte työhön tai muihin tehtäviin käyttämääne aikaa	1	2
18	Saitte aikaiseksi vähemmän kuin halusitte	1	2
19	Ette suorittanut töitänne tai muita tehtäviänne yhtä huolellisesti kuin tavallisesti	1	2

6) MISSÄ MÄÄRIN ruumiillinen terveydentilanne tai tunne-elämän vaikeudet ovat viimeisen 4 viikon aikana häirinneet tavanomaista (sosiaalista) toimintaanne perheen, ystävien, naapureiden tai muiden ihmisten parissa? (ympyröikää yksi numero)

20	ei lainkaan	1
	hieman	2
	kohtalaisesti	3
	melko paljon	4
	erittäin paljon	5

7) Kuinka voimakkaita ruumiillisia kipuja teillä on ollut viimeisen 4 viikon aikana? (ympyröikää yksi numero)

21	ei lainkaan	1
	hyvin lieviä	2
	lieviä	3
	kohtalaisia	4
	voimakkaita	5
	erittäin voimakkaita	6

8) Kuinka paljon kipu on häirinnyt tavanomaista työtänne (kotona tai kodin ulkopuolella) viimeisen 4 viikon aikana? (ympyröikää yksi numero)

22	ei lainkaan	1
	hieman	2
	kohtalaisesti	3
	melko paljon	4
	erittäin paljon	5

9) Seuraavat kysymykset koskevat sitä, miltä teistä on tuntunut viimeisen 4 viikon aikana. Merkitkää kunkin kysymyksen kohdalla se numero, joka parhaiten kuvaa tuntemuksianne. (ympyröikää yksi numero joka riviltä)

Kuinka suuren osan ajasta olette viimeisen 4 viikon aikana...		koko ajan	suurimman osan aikaa	huomattavan osan aikaa	jonkin aikaa	vähän aikaa	en lainkaan
23	tuntenut olevanne täynnä elinvoimaa	1	2	3	4	5	6
24	ollut hyvin hermostunut	1	2	3	4	5	6
25	tuntenut mielialanne niin matalaksi, ettei mikään ole voinut teitä piristää	1	2	3	4	5	6
26	tuntenut itsenne tyyneksi ja rauhalliseksi	1	2	3	4	5	6
27	ollut täynnä tarmoa	1	2	3	4	5	6
28	tuntenut itsenne alakuloiseksi ja apeaksi	1	2	3	4	5	6
29	tuntenut itsenne "loppuunkuluneeksi"	1	2	3	4	5	6
30	ollut onnellinen	1	2	3	4	5	6
31	tuntenut itsenne väsyneeksi	1	2	3	4	5	6

10) Kuinka suuren osan ajasta ruumiillinen terveydentilanne tai tunne-elämän vaikeudet ovat viimeisen 4 viikon aikana häirinneet tavanomaista sosiaalista toimintaanne (ystävien, sukulaisten, muiden ihmisten tapaaminen ?
(ympyröikää yksi numero)

	koko ajan	1
	suurimman osan aikaa	2
32	jonkin aikaa	3
	vähän aikaa	4
	ei lainkaan	5

11) Kuinka hyvin seuraavat väittämät pitävät paikkansa teidän kohdallanne?
(ympyröikää yksi numero joka riviltä)

	pitää ehdottomasti paikkansa	pitää enimmäkseen paikkaansa	en osaa sanoa	enimmäkseen ei pidä paikkaansa	ehdottomasti ei pidä paikkansa	
33	Minusta tuntuu, että sairastun jonkin verran helpommin kuin muut ihmiset	1	2	3	4	5
34	Olen vähintään yhtä terve kuin kaikki muutkin tuntemani ihmiset	1	2	3	4	5
35	Uskon, että terveyteni tulee heikkenemään	1	2	3	4	5
36	Terveyteni on erinomainen	1	2	3	4	5