

OIREKYSELYLOMAKE

AUTOKLINIKKA

PR SK HENKILÖTUNNUS

K PAIKKAKUNTA

1 2 3 4 5 14

15

NIMI

TUTKIMUSNUMERO

PVM (ppkkvv)

20 25 26 31

TOK

MEK

SUORITTAJA

T

AKL/KKT

3 0 0 5 1 0 0 0 0 36 40 41 44 45 47 48 49

Tiedustelemme tällä lomakkeella eräitä oireita, vaivoja ja ongelmia sekä niiden mahdollista vaikutusta työ- ja toimintakykyyn.

Vastatkaa kuhunkin kysymykseen merkitsemällä rasti siihen kysymyksen jäljessä olevaan ruutuun, joka mielestänne parhaiten kuvaa Teidän tilannettanne. Valitkaa kustakin kysymyksestä vain yksi vaihtoehto älkääkä jättäkö yhtään kysymystä väliin.

Antamanne tiedot säilyvät luottamuksellisina.

OSA A	VIIMEAIKAISET VAIIVAT					
	<p>Onko Teillä ollut seuraavia vaivoja muutamien viimeksi kuluneiden viikkojen aikana?</p> <p>Vastatkaa jokaiseen kysymykseen merkitsemällä rasti <u>vain yhden</u>, Teille sopivimman vaihtoehdon kohdalle. Muistakaa, että kysymme vain Teidän <u>viimeaikaisia vaivojanne</u>.</p>					
	<p>1. Oletteko viime aikoina pystynyt keskittymään tehtäviinne?</p> <p>1. paremmin kuin tavallisesti 2. yhtä hyvin kuin tavallisesti 3. huonommin kuin tavallisesti 4. paljon huonommin kuin tavallisesti</p>	<table border="1"> <tr><td>1</td></tr> <tr><td>2</td></tr> <tr><td>3</td></tr> <tr><td>4</td></tr> </table> <p>54</p>	1	2	3	4
1						
2						
3						
4						
	<p>2. Onko Teillä viime aikoina esiintynyt kuumia tai kylmiä aaltoja?</p> <p>1. ei ollenkaan 2. ei enempää kuin tavallisesti 3. jonkin verran enemmän kuin tavallisesti 4. paljon enemmän kuin tavallisesti</p>	<table border="1"> <tr><td>1</td></tr> <tr><td>2</td></tr> <tr><td>3</td></tr> <tr><td>4</td></tr> </table> <p>55</p>	1	2	3	4
1						
2						
3						
4						

- | | | |
|---|----------------------------|----|
| <p>3. Oletteko viime aikoina herännyt liian aikaisin kykene-
mättä nukahtamaan enää uudelleen?</p> <p>1. en ollenkaan
2. en useammin kuin tavallisesti
3. jonkin verran useammin kuin tavallisesti
4. paljon useammin kuin tavallisesti</p> | <p>1
2
3
4</p> | 56 |
| <p>4. Oletteko viime aikoina valvonut paljon huolien takia?</p> <p>1. en ollenkaan
2. en enempää kuin tavallisesti
3. jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
4. paljon enemmän kuin tavallisesti</p> | <p>1
2
3
4</p> | 57 |
| <p>5. Onko unenne viime aikoina ollut katkonaista?</p> <p>1. ei ollenkaan
2. ei enempää kuin tavallisesti
3. jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
4. paljon enemmän kuin tavallisesti</p> | <p>1
2
3
4</p> | 58 |
| <p>6. Onko Teillä viime aikoina ollut pelottavia tai epämiel-
lyttäviä unia?</p> <p>1. ei ollenkaan
2. ei enempää kuin tavallisesti
3. jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
4. paljon enemmän kuin tavallisesti</p> | <p>1
2
3
4</p> | 59 |
| <p>7. Onko yöunenne ollut viime aikoina levotonta ja rauhaton-
ta?</p> <p>1. ei ollenkaan
2. ei levottomampaa kuin tavallisesti
3. levottomampaa kuin tavallisesti
4. paljon levottomampaa kuin tavallisesti</p> | <p>1
2
3
4</p> | 60 |
| <p>8. Oletteko viime aikoin pysynyt toimeliaana ja vireänä?</p> <p>1. toimeliaampana kuin tavallisesti
2. yhtä toimeliaana kuin tavallisesti
3. vähemmän toimeliaana kuin tavallisesti
4. paljon vähemmän toimeliaana kuin tavalli-
sesti</p> | <p>1
2
3
4</p> | 61 |
| <p>9. Oletteko viime aikoina menettänyt mielenkiintonne taval-
lisiin toimiinne?</p> <p>1. en ollenkaan
2. en enempää kuin tavallisesti
3. jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
4. paljon enemmän kuin tavallisesti</p> | <p>1
2
3
4</p> | 62 |
| <p>10. Oletteko viime aikoina tuntenut hoitaneenne asiat yleen-
sä hyvin?</p> <p>1. paremmin kuin tavallisesti
2. yhtä hyvin kuin tavallisesti
3. huonommin kuin tavallisesti
4. paljon huonommin kuin tavallisesti</p> | <p>1
2
3
4</p> | 63 |

11. Oletteko viime aikoina ollut tyytyväinen tapaan, jolla olette hoitanut tehtävänne?

1. tyytyväisempi kuin tavallisesti
2. yhtä tyytyväinen kuin tavallisesti
3. tyytymättömämpi kuin tavallisesti
4. paljon tyytymättömämpi kuin tavallisesti

1
2
3
4

64

12. Oletteko viime aikoina arkaillut sanoa ihmisille mitään, jotta ette joutuisi naurunalaiseksi?

1. en ollenkaan
2. en enempää kuin tavallisesti
3. jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
4. paljon enemmän kuin tavallisesti

1
2
3
4

65

13. Onko Teistä viime aikoina tuntunut siltä, että Teistä on hyötyä asioiden hoidossa?

1. enemmän kuin tavallisesti
2. yhtä paljon kuin tavallisesti
3. vähemmän kuin tavallisesti
4. paljon vähemmän kuin tavallisesti

1
2
3
4

66

14. Oletteko viime aikoina tuntenut pystyvänne tekemään päätöksiä?

1. paremmin kuin tavallisesti
2. yhtä hyvin kuin tavallisesti
3. huonommin kuin tavallisesti
4. paljon huonommin kuin tavallisesti

1
2
3
4

67

15. Onko Teistä viime aikoina tuntunut, ettette kerta kaikkiaan kykene ryhtymään mihinkään?

1. ei ollenkaan
2. ei enempää kuin tavallisesti
3. jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
4. paljon enemmän kuin tavallisesti

1
2
3
4

68

16. Onko Teitä viime aikoina tuntunut pelottavan kaikki, mitä Teidän pitäisi tehdä?

1. ei ollenkaan
2. ei enempää kuin tavallisesti
3. jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
4. paljon enemmän kuin tavallisesti

1
2
3
4

69

17. Oletteko viime aikoina tuntenut olevanne jatkuvasti yllärasittunut?

1. en ollenkaan
2. en enempää kuin tavallisesti
3. jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
4. paljon enemmän kuin tavallisesti

1
2
3
4

70

18. Onko Teistä viime aikoina tuntunut, ettette voisi selviytyä vaikeuksistanne?

1. ei ollenkaan
2. ei enempää kuin tavallisesti
3. jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
4. paljon enemmän kuin tavallisesti

1
2
3
4

71

19. Oletteko viime aikoina tuntenut, että elämä on jatkuvaa taistelua?

1. en ollenkaan
2. en enempää kuin tavallisesti
3. jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
4. paljon enemmän kuin tavallisesti

1
2
3
4

72

20. Oletteko viime aikoina kyennyt nauttimaan tavallisista päivittäisistä toimistanne?

1. enemmän kuin tavallisesti
2. yhtä paljon kuin tavallisesti
3. vähemmän kuin tavallisesti
4. paljon vähemmän kuin tavallisesti

1
2
3
4

73

21. Oletteko viime aikoina ottanut asiat raskaasti?

1. en ollenkaan
2. en raskaammin kuin tavallisesti
3. jonkin verran raskaammin kuin tavallisesti
4. paljon raskaammin kuin tavallisesti

1
2
3
4

74

22. Oletteko viime aikoina hätäntynyt tai joutunut pakokauhun valtaan ilman mitään syytä?

1. en ollenkaan
2. en useammin kuin tavallisesti
3. jonkin verran useammin kuin tavallisesti
4. paljon useammin kuin tavallisesti

1
2
3
4

75

23. Oletteko viime aikoina kyennyt kohtaamaan vaikeuksia?

1. paremmin kuin tavallisesti
2. yhtä hyvin kuin tavallisesti
3. huonommin kuin tavallisesti
4. paljon huonommin kuin tavallisesti

1
2
3
4

76

24. Oletteko viime aikoina huomannut kaiken käyvän yli voimienne?

1. en ollenkaan
2. en enempää kuin tavallisesti
3. jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
4. paljon enemmän kuin tavallisesti

1
2
3
4

77

25. Oletteko viime aikoina tuntenut itsenne onnettomaksi ja masentuneeksi?
1. en ollenkaan
 2. en enempää kuin tavallisesti
 3. jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
 4. paljon enemmän kuin tavallisesti
- 1
2
3
4 78
-
26. Oletteko viime aikoina menettänyt itseluottamustanne?
1. en ollenkaan
 2. en enempää kuin tavallisesti
 3. jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
 4. paljon enemmän kuin tavallisesti
- 1
2
3
4 79
-
27. Oletteko viime aikoina tuntenut itsenne arvottomaksi?
1. en ollenkaan
 2. en enempää kuin tavallisesti
 3. jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
 4. paljon enemmän kuin tavallisesti
- 1
2
3
4 80
-
28. Onko Teistä viime aikoina tuntunut, että elämä on täysin toivotonta?
1. ei ollenkaan
 2. ei enempää kuin tavallisesti
 3. jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
 4. paljon enemmän kuin tavallisesti
- 1
2
3
4 81
-
29. Oletteko viime aikoina tuntenut itsenne toivorikkaaksi tulevaisuutenne suhteen?
1. enemmän kuin tavallisesti
 2. yhtä paljon kuin tavallisesti
 3. vähemmän kuin tavallisesti
 4. paljon vähemmän kuin tavallisesti
- 1
2
3
4 82
-
30. Oletteko viime aikoina tuntenut itsenne kaikenkaikkiaan kohtalaisen onnelliseksi?
1. enemmän kuin tavallisesti
 2. yhtä paljon kuin tavallisesti
 3. vähemmän kuin tavallisesti
 4. paljon vähemmän kuin tavallisesti
- 1
2
3
4 83
-
31. Oletteko viime aikoina tuntenut itsenne jatkuvasti hermostuneeksi ja jännittyneeksi?
1. en ollenkaan
 2. en enempää kuin tavallisesti
 3. jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
 4. paljon enemmän kuin tavallisesti
- 1
2
3
4 84

32. Onko Teistä viime aikoina tuntunut, että elämä ei ole elämisen arvoista?

1. ei ollenkaan
2. ei enempää kuin tavallisesti
3. jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
4. paljon enemmän kuin tavallisesti

1
2
3
4

85

33. Onko mieleenne viime aikoina tullut, että saattaisitte lopettaa itsenne?

1. ehdottomasti ei
2. en muista ajatelleeni
3. on johtunut mieleeni
4. olen todella ajatellut sitä

1
2
3
4

86

34. Onko Teistä viime aikoina tuntunut, ettette ajoittain kykene mihinkään, koska hermonne ovat huonossa kunnossa?

1. ei ollenkaan
2. ei useammin kuin tavallisesti
3. jonkin verran useammin kuin tavallisesti
4. paljon useammin kuin tavallisesti

1
2
3
4

87

35. Oletteko viime aikoina huomannut toivovanne, että olisitte kuollut ja kaikki olisi ohi?

1. en ollenkaan
2. en enempää kuin tavallisesti
3. jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
4. paljon enemmän kuin tavallisesti

1
2
3
4

88

36. Onko mieleenne viime aikoina tullut toistuvasti ajatus oman hengen riistämisestä?

1. ehdottomasti ei
2. en ole huomannut
3. on johtunut mieleen toisinaan
4. kyllä, jatkuvasti

1
2
3
4

89

Seuraavissa kahdessa osassa tiedustellaan Teidän viimeaikaisia oireitänne. Merkitkää kunkin oireen jälkeen rasti sopivimman vaihtoehdon kohdalle. (Jos Teillä ei esiinny kysyttyä oiretta, tai jos kysymys ei mielestänne koske Teitä, merkitkää rasti kohtaan 0.)

OSA B		OIREET					
MISSÄ MÄÄRIN TEITÄ VAIVAAVAT		EI LAINKAAN	MELKO VÄHÄN	JONKIN VERRAN	MELKO PALJON	ERITTÄIN PALJON	
37.	Päänsärky.....	0	1	2	3	4	92
38.	Voimattomuuden tai huimauksen tunne.....	0	1	2	3	4	93
39.	Sydän- tai rintakivut.....	0	1	2	3	4	94
40.	Kivut selän alaosassa.....	0	1	2	3	4	95
41.	Pahoinvointi ja vatsavaivat.....	0	1	2	3	4	96
42.	Lihassäryt.....	0	1	2	3	4	97
43.	Hengitysvaikeudet.....	0	1	2	3	4	98
44.	Kuumat ja kylmät aallot.....	0	1	2	3	4	99
45.	Jonkin ruumiinosan pistely tai puutuminen.....	0	1	2	3	4	100
46.	Tunne, että Teillä on pala kurkussa.....	0	1	2	3	4	101
47.	Heikkouden tunne ruumiin eri osissa.....	0	1	2	3	4	102
48.	Painon tunne käsissä tai jaloissa.....	0	1	2	3	4	103
49.	Jatkuvat kivut ja säryt.....	0	1	2	3	4	104

OSA C MITEN SUHTAUDUTTE TERVEYTEENNE

	EN LAINKAAN	MELKO VÄHÄN	JONKIN VERRAN	MELKO PALJON	ERITTÄIN PALJON	
50. Ajatteletteko usein sitä mahdollisuutta, että Teillä on jokin vakava sairaus?.....	0	1	2	3	4	107
51. Tarkkailetteko usein ruumiissanne tapahtuvia toimintoja?.....	0	1	2	3	4	108
52. Huolehditteko paljon terveydestänne?.....	0	1	2	3	4	109
53. Onko Teillä usein hyvin vakavien sairauksien oireita?.....	0	1	2	3	4	110
54. Jos saatte tietoja jostakin sairaudesta (radion, television, sanomalehden tai jonkun tuttavan kautta), pelkäätekö sairastuvanne siihen itse?.....	0	1	2	3	4	111
55. Ärsyttääkö Teitä, jos joku sanoisi Teidän näyttävän terveeltä, vaikka tunnette itsenne sairaksi?.....	0	1	2	3	4	112
56. Oletteko huomannut, että Teitä vaivaavat monet erilaiset oireet?.....	0	1	2	3	4	113
57. Onko Teidän vaikea unohtaa itsenne ja ajatella muita asioita?.....	0	1	2	3	4	114
58. Onko Teidän vaikea uskoa lääkärinänne, jos hän sanoo, ettei Teidän tarvitse olla huolissanne terveydestänne?.....	0	1	2	3	4	115
59. Onko Teillä sellainen tunne, etteivät ihmiset ota sairauttanne tarpeeksi vakavasti?..... (Jos tunnette itsenne terveeksi, vastatkaa 0.)	0	1	2	3	4	116
60. Oletteko mielestänne enemmän huolissanne terveydestänne kuin useimmat muut ihmiset?.....	0	1	2	3	4	117
61. Tuntuuko Teistä siltä, että ruumiissanne on jotakin vakavasti vialla?.....	0	1	2	3	4	118
62. Pelkäätekö sairauksia?.....	0	1	2	3	4	119

OSA D TYÖ- JA TOIMINTAKYKY, HOIDON TARVE

63. Oletteko viimeisten 12 kuukauden aikana käynyt hermostollisen tai mielenterveydellisen ongelman tai häiriön vuoksi

a. Mielenterveystoimistossa tai muualla vastaavassa avohoidossa?

Ei

0

Kyllä

1

122

b. Psykiatrin yksityisvastaanotolla?

Ei

0

Kyllä

1

123

c. Muun lääkärin yksityisvastaanotolla mielenterveyden häiriön tai ongelman vuoksi?

Ei

0

Kyllä

1

124

d. Psykologin yksityisvastaanotolla?

Ei

0

Kyllä

1

125

64. Onko Teillä mielestänne tällä hetkellä hermostollinen tai mielenterveydellinen häiriö tai ongelma?

Ei

0

Kyllä

1

En osaa sanoa

2

126

65. Kuinka kauan mielenterveydelliset häiriöt ovat jatkuneet?

1. Alle 2 kuukautta

2. Alle 1/2 vuotta

3. Alle vuoden

4. Pari vuotta

5. Useita vuosia

6. Minulla ei ole ko. häiriöitä

1

2

3

4

5

6

127

VOITTE LOPETTAA

66. Heikentääkö mielenterveyden häiriö työkykyänne? (Arvioikaa nykyisen työnne kannalta tai ellette enää tee työtä, viimeisen työnne kannalta.)

1. Olen täysin työkykyinen huolimatta mielenterveyden häiriöstä

1

2. Työkykyni on lievästi alentunut mielenterveyden häiriön takia

2

3. Työkykyni on alentunut huomattavasti mielenterveyden häiriön takia

3

4. Olen täysin työkyvytön mielenterveyden häiriön takia

4

5. Olen iän takia eläkkeellä tai en ole ollut työssä

5

128

67. Heikentääkö mielenterveyden häiriö muuta toimintakykyänne, kuten kotitöistä selviämistä tai omien ja perheen asioiden hoitamista?

1. Olen täysin toimintakykyinen
2. Toimintakykyni on lievästi alentunut mielenterveyden häiriön takia
3. Toimintakykyni on alentunut huomattavasti mielenterveyden häiriön takia
4. Olen täysin toimintakyvytön mielenterveyden häiriön takia

1

2

3

4

129

68. Katsotteko tarvitsevanne hoitoa tai muuta apua hermostollisen tai mielenterveydellisen häiriön tai ongelman takia?

1. En tarvitse → VOITTE LOPETTAA
2. En osaa sanoa
3. Siitä voisi olla hyötyä
4. Koen selvästi tarvetta

1

2

3

4

130

69. Minkälaista apua tai hoitoa omasta mielestänne tarvitsette?

	EI	KYLLÄ	EN OSAA SANOA	
Lääkehoitoa	0	1	2	131
Keskusteluhoitoa lääkärin, psykologin tai muun asiantuntijan kanssa	0	1	2	132
Sairaalahoitoa	0	1	2	133

134 135

136

137