

KYSELYLOMAKE: FSD3025 SELKÄKIPU, SAIRAUSPOISSAOLOT JA JALKOJEN PITUUSERO:
INTERVENTIO 2008-2009

QUESTIONNAIRE: FSD3025 BACK PAIN, SICKNESS ABSENCES AND LEG LENGTH DIS-
REPANCY: INTERVENTION 2008-2009

Tämä kyselylomake on osa yllä mainittua Yhteiskuntatieteelliseen tietoaarkistoon arkistoitua tutkimusaineistoa.

Kyselylomaketta hyödyntävien tulee viitata siihen asianmukaisesti lähdeviitteellä.

Lisätiedot: <http://www.fsd.uta.fi/>

This questionnaire forms a part of the above mentioned dataset, archived at the Finnish Social Science Data Archive.

If the questionnaire is used or referred to in any way, the source must be acknowledged by means of an appropriate bibliographic citation.

More information: <http://www.fsd.uta.fi/>

Detta frågeformulär utgör en del av den ovannämnda datamängden, arkiverad på Finlands samhällsvetenskapliga dataarkiv.

Om frågeformuläret är utnyttjat eller refererat till måste källan anges i form av bibliografisk referens.

Mer information: <http://www.fsd.uta.fi/>

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

- 1 erinomainen
- 2 varsin hyvä
- 3 hyvä
- 4 tyydyttävä
- 5 huono

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

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

Seuraavassa luetellaan erilaisia päivittäisiä toimintoja. Rajoittaako terveydentilanne nykyisin suoritustamianne 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 |

**Onko teillä viimeisen 4 viikon aikana ollut RUUMILLISEN TERVEYDEN-
TILANNE TAKIA alla mainittuja ongelmia työssänne tai muissa tavanomai-
sissa päivittäisissä tehtävissänne?**

(ympyröikää yksi numero joka riviltä)

kyllä ei

13. Vähensitte työhön tai muihin tehtäviin käyttämäänne aikaa 1 2
14. Saitte aikaiseksi vähemmän kuin halusitte 1 2
15. Terveystilanne 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

**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 käyttämäänne
aikaa 1 2
18. Saitte aikaiseksi vähemmän kuin halusitte 1 2
19. Ette suorittanut töitänne tai muita tehtäviänne yhtä
huolellisesti kuin tavallisesti 1 2

20. **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)

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

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

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

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

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

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)

	koko ajan	suurimman osan aikaa	huomatavan 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 "loppuun-kuluneeksi"	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

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

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

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

	pitää ehdottomasti paikkansa	pitää enimmäkseen paikkansa	en osaa sanoa	enimmäkseen ei pidä paikkansa	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

Oswestryn toimintakykyindeksi

(ODI versio 2.1a)

Kyselyn tarkoituksena on antaa meille tietoa siitä, kuinka selkävaivasi (tai alaraajavaivasi) vaikuttavat kykyysi suoriutua jokapäiväisistä toimistasi.

Vastaa jokaiseen kohtaan. Rastita joka kohdasta vain se ruutu, joka parhaiten kuvaa tilannettasi tänään.

37. Kohta 1 - Kivun voimakkuus

- Minulla ei tällä hetkellä ole kipuja. (0 p)
- Kipu on tällä hetkellä hyvin lievää. (1 p)
- Kipu on tällä hetkellä kohtalaista. (2 p)
- Kipu on tällä hetkellä melko voimakasta. (3 p)
- Kipu on tällä hetkellä hyvin voimakasta. (4 p)
- Kipu on pahin mahdollinen tällä hetkellä. (5 p)

Pisteet:

38. Kohta 2 - Itsestä huolehtiminen (peseytyminen, pukeutuminen, jne.)

- Pystyn huolehtimaan itsestäni normaalisti ilman ylimääräistä kipua. (0 p)
- Pystyn huolehtimaan itsestäni normaalisti, mutta se on hyvin kivuliasta. (1 p)
- Itsestä huolehtiminen on kivuliasta ja siksi olen hidas ja varovainen toimissani. (2 p)
- Tarvitsen hieman apua, mutta pystyn suurelta osin huolehtimaan itsestäni. (3 p)
- Tarvitsen päivittäin apua useimmissa itsestäni huolehtimiseen liittyvissä asioissa. (4 p)
- En pukeudu, peseydyn vaivalloisesti ja pysyttelen vuoteessa. (5 p)

Pisteet:

39. Kohta 3 - Nostaminen

- Pystyn nostamaan raskaita taakkoja ilman ylimääräistä kipua. (0 p)
- Pystyn nostamaan raskaita taakkoja, mutta se aiheuttaa ylimääräistä kipua. (1 p)
- Kipu estää minua nostamasta raskaita taakkoja lattialta, mutta pystyn nostamaan, mutta se onnistuu, jos ne on sijoitettu sopivasti, kuten esimerkiksi pöydälle. (2 p)
- Kipu estää minua nostamasta raskaita taakkoja, mutta pystyn nostamaan kevyitä tai keskiraskaita taakkoja, jos ne on sijoitettu sopivasti. (3 p)
- Pystyn nostamaan vain hyvin kevyitä taakkoja. (4 p)
- En pysty nostamaan enkä kantamaan mitään. (5 p)

Pisteet:

40. Kohta 4 - Kävely

- Kipu ei rajoita kävelymatkaani. (0 p)
- Kipu estää minua kävelemästä kilometriä pidempiä matkoja. (1 p)
- Kipu estää minua kävelemästä 500 metriä pidempiä matkoja. (2 p)
- Kipu estää minua kävelemästä 100 metriä pidempiä matkoja. (3 p)
- Pystyn kävelemään vain keppiä tai kainalosaivoja käyttäen. (4 p)
- Olen enimmäkseen sängyssä ja joudun konttaamaan wc:hen. (5 p)

Pisteet:

41. Kohta 5 - Istuminen

- Pystyn istumaan minkälaisessa tuolissa tahansa niin kauan kuin haluan. (0 p)
- Pystyn istumaan lempituolissani niin kauan kuin haluan. (1 p)
- Kipu estää minua istumasta tuntia pitempään. (2 p)
- Kipu estää minua istumasta puolta tuntia pitempään. (3 p)
- Kipu estää minua istumasta 10 minuuttia pitempään. (4 p)
- Kipu estää minua istumasta. (5 p)

Pisteet:

42. Kohta 6 - Seisominen

- Pystyn seisomaan niin kauan kuin haluan ilman ylimääräistä kipua. (0 p)
- Pystyn seisomaan niin kauan kuin haluan, mutta se aiheuttaa ylimääräistä kipua. (1 p)
- Kipu estää minua seisomasta tuntia pitempään. (2 p)
- Kipu estää minua seisomasta puolta tuntia pitempään. (3 p)
- Kipu estää minua seisomasta 10 minuuttia pitempään. (4 p)
- Kipu estää minua seisomasta. (5 p)

Pisteet:

43. Kohta 7 - Nukkuminen

- Kipu ei koskaan häiritse nukkumistani. (0 p)
- Kipu häiritsee ajoittain nukkumistani. (1 p)
- Kivun takia nukun alle kuusi tuntia. (2 p)
- Kivun takia nukun alle neljä tuntia. (3 p)
- Kivun takia nukun alle kaksi tuntia. (4 p)
- Kipu estää minua nukkumasta. (5 p)

Pisteet:

44. Kohta 8 - Sukupuolielämä

- Nykyinen kipuni ei häiritse sukupuolielämääni eikä seksuaalinen toiminta aiheuta ylimääräistä kipua. (0 p)
- Nykyinen kipuni ei häiritse sukupuolielämääni, mutta seksuaalisesta toiminnasta aiheutuu hieman ylimääräistä kipua. (1 p)
- Nykyinen kipuni ei häiritse sukupuolielämääni, mutta seksuaalisesta toiminnasta aiheutuu paljon kipua. (2 p)
- Kipu rajoittaa huomattavasti sukupuolielämääni. (3 p)
- Sukupuolielämäni on lähes olematonta kivun takia. (4 p)
- Kipu estää minulta kaikenlaisen sukupuolielämän. (5 p)

Pisteet:

45. Kohta 9 - Sosiaalinen elämä

- Sosiaalinen elämäni on normaalia eikä liikkuminen aiheuta minulla ylimääräistä kipua. (0 p)
- Sosiaalinen elämäni on normaalia, mutta liikkuminen lisää kivun määrää. (1 p)
- Kipu ei vaikuta merkittävästi sosiaaliseen elämääni, paitsi että se rajoittaa toimintoja, jotka ovat fyysisesti rasittavampia, kuten esimerkiksi urheilu jne. (2 p)
- Kipu on rajoittanut sosiaalista elämääni enkä käy yhtä usein ulkona. (3 p)
- Kivun takia sosiaalinen elämäni on rajoittunut kotiin. (4 p)
- Kivun takia minulla ei ole sosiaalista elämää. (5 p)

Pisteet:

46. Kohta 10 - Matkustaminen

- Voin matkustaa minne haluan tuntematta kipua. (0 p)
- Voin matkustaa minne tahansa, mutta se aiheuttaa ylimääräistä kipua. (1 p)
- Kipu on voimakasta, mutta suoriudun yli kahden tunnin pituisista matkoista. (2 p)
- Kipu rajoittaa matkustamiseni alle tunnin kestäviin matkoihin. (3 p)
- Kipu rajoittaa matkustamiseni alle puoli tuntia kestäviin välttämättömiin matkoihin. (4 p)
- Kivun takia en voi matkustaa minnekään muualle kuin saamaan hoitoa. (5 p)

Pisteet:

Tulos

Indeksi lasketaan prosentteina maksimipistemäärästä:

lasketaan yhteen pisteet kustakin vastatusta kysymyksestä, jaetaan summa maksimipistemäärästä

(vastattujen kysymysten mukaan) ja kerrotaan sadalla. Esimerkiksi, jos kaikkiin kysymyksiin on vastattu ja

pisteiden summa on 16, on indeksi $16/50 \times 100 = 32 \%$.

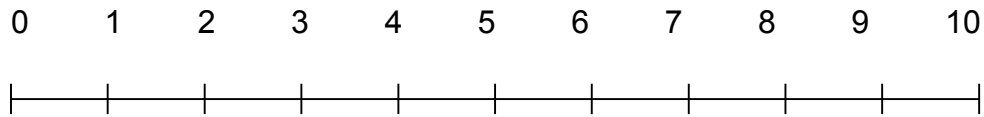
Pisteet yhteensä:

Vastattuja kohtia yhteensä:

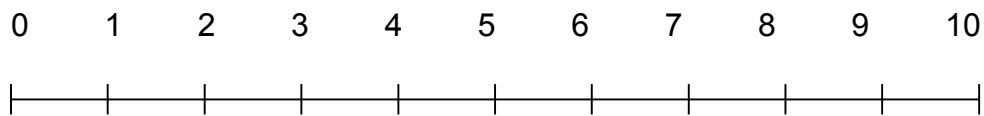
Sinun ODI:si = %

	pitää paikkansa	ei pidä paikkaansa
47. Selkävaivan vuoksi vietin suurimman osa ajastani kotona	1	2
48. Muutan usein asentoa saadakseni sen hyväksi selälle	1	2
49. Kävelen tavallista hitaammin selkäni vuoksi	1	2
50. Selkäni vuoksi en tee sellaisia askareita, joita normaalisti teen vapaa-aikanani	1	2
51. Käytän selkäni vuoksi kaidetta apunani portaita noustessani	1	2
52. Selkäni vuoksi asetun makuulle lepäämään tavallista useammin	1	2
53. Joudun selkäni vuoksi ottamaan tukea päästäkseni ylös nojatuolista	1	2
54. Yritän selkäni vuoksi saada muita tekemään asioita puolestani	1	2
55. Pukeudun selkävaivani vuoksi tavallista hitaammin	1	2
56. Nousen ylös seisaalleni vain lyhyeksi aikaa selkävaivani vuoksi	1	2
57. Yritän olla kumartumatta tai polvistumatta selkävaivani vuoksi	1	2
58. Minun on vaikea nousta tuolista selkävaivani vuoksi	1	2
59. Selkäni on kivulias kaiken aikaa	1	2
60. Minun on vaikea kääntyä vuoteessa selkävaivani vuoksi	1	2
61. Ruokahaluni ei ole selkävaivani vuoksi kovin hyvä	1	2
62. Minun on vaikea vetää sukkia jalkaani selkävaivani vuoksi	1	2
63. Kävelen selkävaivani vuoksi vain lyhyitä matkoja kerrallaan	1	2
64. Nukun huonosti selkävaivani vuoksi	1	2
65. Tarvitsen selkävaivani vuoksi toisen henkilön apua pukeutuessani	1	2
66. Istun paikallani suurimman osan päivästä selkävaivani vuoksi	1	2
67. Vältän raskaita tehtäviä vapaa-aikanani selkävaivan vuoksi	1	2
68. Olen selkävaivani vuoksi tavallista ärtyisämpi ja pahantuulisempi seurustellessani muiden ihmisten kanssa	1	2
69. Kuljen portaita ylös tavallista hitaammin selkävaivani vuoksi	1	2
70. Olen vuoteessa suurimman osan aikaani selkäni vuoksi	1	2

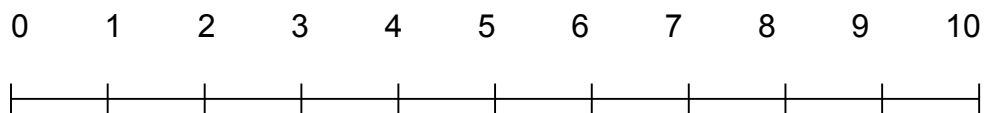
71. Mikä on alaselkäkipusi keskimääräinen voimakkuus viimeisen viikon (1 vko) aikana?
Valitse 0-10 kivun määrä
(vasemmalla (0) on täysin kivuton, oikealla pahin mahdollinen kipu (10))



72. Mikä on alaselkäkipusi keskimääräinen voimakkuus viimeisen 3 kuukauden (3kk) aikana?
Valitse 0-10 kivun määrä
(vasemmalla (0) on täysin kivuton, oikealla pahin mahdollinen kipu (10))



73. Mikä on iskiaskipusi keskimääräinen voimakkuus viimeisen viikon (1 vko) aikana?
Iskiaskipu on selästä jalkaan säteilevää kipua.
Valitse 0-10 kivun määrä
(vasemmalla (0) on täysin kivuton, oikealla pahin mahdollinen kipu (10))



- 74. Sukupuoli Nainen = 1
Mies = 2
- 75. Ryhmä Tutkimuspotilas = 1
Verrokki = 2
- 76. Erimittaisuus = Vasen - oikea
- 77. Sairausloma aloitushetkellä vuosi taaksepäin
- 78. Sairausloma aloitushetkellä viisi vuotta taaksepäin
- 79. Sairausloma intervention aikana (vuosi 2009)
- 80. Ikä
- 81. BMI
- 82. Tupakointi Ei tupakoi = 0
Tupakoi = 1
- 83. Sairausloma 2010
- 84. Sairausloma 2011
- 85. Käynnit lääkärin vastaanotolla 2008 lukumäärä
- 86. Käynnit lääkärin vastaanotolla 2009 lukumäärä
- 87. Käynnit lääkärin vastaanotolla 2010 lukumäärä
- 88. Käynnit lääkärin vastaanotolla 2011 lukumäärä