



Terveyskysely

Suomenkielinen versio Suomea varten

(Finnish version for Finland)

Rastittakaa jokaisen otsikon alta YKSI ruutu, joka parhaiten kuvaa terveyttänne TÄNÄÄN.

LIKKUMINEN

- Minulla ei ole vaikeuksia kävelemisessä
- Minulla on lieviä vaikeuksia kävelemisessä
- Minulla on kohtalaisia vaikeuksia kävelemisessä
- Minulla on suuria vaikeuksia kävelemisessä
- En kykene kävelemään

ITSESTÄÄN HUOLEHTIMINEN

- Minulla ei ole vaikeuksia peseytyä tai pukeutua itse
- Minulla on lieviä vaikeuksia peseytyä tai pukeutua itse
- Minulla on kohtalaisia vaikeuksia peseytyä tai pukeutua itse
- Minulla on suuria vaikeuksia peseytyä tai pukeutua itse
- En kykene peseytymään tai pukeutumaan itse

TAVANOMAISET TOIMINNOT (esim. ansiotyö, opiskelu, kotityö, vapaa-ajan toiminnot)

- Minulla ei ole vaikeuksia suorittaa tavanomaisia toimintojani
- Minulla on lieviä vaikeuksia suorittaa tavanomaisia toimintojani
- Minulla on kohtalaisia vaikeuksia suorittaa tavanomaisia toimintojani
- Minulla on suuria vaikeuksia suorittaa tavanomaisia toimintojani
- En kykene suorittamaan tavanomaisia toimintojani

KIVUT / VAIVAT

- Minulla ei ole kipuja tai vaivoja
- Minulla on lieviä kipuja tai vaivoja
- Minulla on kohtalaisia kipuja tai vaivoja
- Minulla on ankaria kipuja tai vaivoja
- Minulla on äärimmäisiä kipuja tai vaivoja

AHDISTUNEISUUS / MASENNUS

- En ole ahdistunut tai masentunut
- Olen lievästi ahdistunut tai masentunut
- Olen melko ahdistunut tai masentunut
- Olen erittäin ahdistunut tai masentunut
- Olen äärimmäisen ahdistunut tai masentunut

- Haluaisimme tietää, miten hyvä tai huono terveytenne on TÄNÄÄN.
- Tämä asteikko on numeroitu 0-100.
- 100 merkitsee parasta terveyttä, jonka voitte kuvitella. 0 merkitsee huonointa terveyttä, jonka voitte kuvitella.
- Merkitkää X asteikolle osoittamaan kuinka hyvä tai huono terveytenne on TÄNÄÄN.
- Nyt kirjoittakaa asteikolle merkitsemänne numero alla olevaan laatikkoon.

TERVEYTENNE TÄNÄÄN =

