

1) Kuinka kauan nykyinen kipunne on kestänyt? Rastittakaa yksi vaihtoehto.

- | | |
|--------------------------------------|---|
| ☐ 0-1 viikkoa | ☐ 10-11 viikkoa |
| ☐ 2-3 viikkoa | ☐ 12-23 viikkoa |
| ☐ 4-5 viikkoa | ☐ 24-35 viikkoa |
| ☐ 6-7 viikkoa | ☐ 36-52 viikkoa |
| ☐ 8-9 viikkoa | ☐ yli 52 viikkoa |

2) Millaiseksi arvioisitte **viime viikon** aikaisen kipunne? Valitkaa yksi vaihtoehto.

- | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| ☐ 0 | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4 | ☐ 5 | ☐ 6 | ☐ 7 | ☐ 8 | ☐ 9 | ☐ 10 |
| ei kipua | | | | | | | | pahin mahdollinen kipu | | |

Olkaa hyvä ja valitkaa numero, mikä parhaiten kuvaa teidän tämän hetkistä kykyänne osallistua kuhunkin näistä toiminnoista.

3) Pystyn tekemään kevyttä työtä tunnin ajan.

10-x

- | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|------------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| ☐ 0 | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4 | ☐ 5 | ☐ 6 | ☐ 7 | ☐ 8 | ☐ 9 | ☐ 10 |
| en pysty kivun vuoksi | | | | | | pystyn ilman, että kipu on ongelma | | | | |

4) Pystyn nukkumaan öisin.

10-x

- | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|------------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| ☐ 0 | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4 | ☐ 5 | ☐ 6 | ☐ 7 | ☐ 8 | ☐ 9 | ☐ 10 |
| en pysty kivun vuoksi | | | | | | pystyn ilman, että kipu on ongelma | | | | |

5) Kuinka jännittyneeksi tai rauhattomaksi olette tuntenut itsenne kuluneen viikon aikana?

- | | | | | | | | | | | |
|--|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|--|----------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| ☐ 0 | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4 | ☐ 5 | ☐ 6 | ☐ 7 | ☐ 8 | ☐ 9 | ☐ 10 |
| täysin rentoutuneeksi ja rauhalliseksi | | | | | | jännittyneemmäksi ja rauhattomammaksi kuin koskaan ennen | | | | |

6) Kuinka paljon olette kärsinyt masentuneisuuden tunteesta kuluneen viikon aikana?

- | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| ☐ 0 | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4 | ☐ 5 | ☐ 6 | ☐ 7 | ☐ 8 | ☐ 9 | ☐ 10 |
| en lainkaan | | | | | | | | erittäin paljon | | |

7) Kuinka suuri on mielestänne riski, että nykyinen kipunne muuttuu pysyväksi?

- | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| ☐ 0 | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4 | ☐ 5 | ☐ 6 | ☐ 7 | ☐ 8 | ☐ 9 | ☐ 10 |
| ei riskiä | | | | | | | | hyvin suuri riski | | |

8) Millaiseksi arvioitte mahdollisuutenne kyetä tekemään töitä kolmen kuukauden kuluessa?

10-x

- | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| ☐ 0 | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4 | ☐ 5 | ☐ 6 | ☐ 7 | ☐ 8 | ☐ 9 | ☐ 10 |
| ei mahdollisuutta | | | | | | | | hyvin suuri mahdollisuus | | |

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

täysin eri mieltä täysin samaa mieltä

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

täysin eri mieltä täysin samaa mieltä

Pisteet yhteensä: