



Nimi: _____ Päivämäärä: _____
Henkilötunnus: _____ Tutkimusnumero: _____

Olkaa hyvä ja merkitkää rastilla (x), yksi rasti kunkin alla olevan ryhmän kohdalle, mikä väitteistä kuvaa parhaiten terveydentilaanne tänään:

Liikkuminen

- Minulla ei ole vaikeuksia kävelemisessä
- Minulla on jonkin verran vaikeuksia kävelemisessä
- Olen vuoteenomana

Itsestään huolehtiminen

- Minulla ei ole vaikeuksia huolehtia itsestäni
- Minulla on jonkin verran 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 jonkin verran vaikeuksia suorittaa tavanomaisia toimintojani
- En kykene suorittamaan tavanomaisia toimintojani

Kivut / vaivat

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

Ahdistuneisuus / Masennus

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

Päivämäärä: _____
Tutkimusnumero: _____

Auttaaksemme ihmisiä sanomaan, kuinka hyvä tai huono jokin terveydentila on, olemme piirtäneet lämpömittaria muistuttavan asteikon. Parasta terveydentilaa, jonka voitte kuvitella, merkitään siinä 100:lla ja huonointa 0:lla.

Haluaisimme Teidän osoittavan tällä asteikolla, miten hyvä tai huono Teidän terveytenne on mielestänne tänään. Olkaa hyvä ja tehkää tämä vetämällä alla olevasta laatikosta viiva siihen kohtaan asteikolle, joka osoittaa, miten hyvä tai huono terveydentilanne on tänään.

**Terveydentilani
tänään**

Paras
kuviteltavissa
oleva
terveydentila

100

90

80

70

60

50

40

30

20

10

0

Huonoin
kuviteltavissa
oleva
terveydentila



EORTC QLQ-C30 (version 3.0.)

Selvitämme kyselyssämme joitakin teitä ja terveyttänne koskevia asioita. Pyydämme teitä vastaamaan itse kaikkiin kysymyksiin ympäröimällä parhaiten sopivan numeron. Tässä kyselyssä ei ole "oikeita" eikä "väärää" vastauksia. Pidämme antamanne tiedot ehdottoman luottamuksellisina.

Täyttäkää tähän nimikirjaimenne:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Syntymäaika (päivä, kk, vuosi):

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Kyselyn täyttöpäivä (päivä, kk, vuosi):

31

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

		Ei lainkaan	Vähän	Melko paljon	Hyvin paljon
1.	Tuntuvatko rasittavat työt kuten painavan ostokassin tai matkalaukun kantaminen teistä työläältä?	1	2	3	4
2.	Tuntuvatko <u>pitkät</u> kävelymatkat työläiltä?	1	2	3	4
3.	Tuntuvatko <u>lyhyet</u> kävelymatkat kotinne ulkopuolella työläiltä?	1	2	3	4
4.	Pitääkö teidän pysytellä levolla tai istumassa päivän mittaan?	1	2	3	4
5.	Tarvitsetteko apua ruokaillessanne, pukeutuessanne, peseytyessänne tai WC:n käytössä?	1	2	3	4

Kuluneella viikolla:

		Ei lainkaan	Vähän	Melko paljon	Hyvin paljon
6.	Oliko teillä vaikeuksia suoriutua työstänne tai muista päivittäisistä toimistanne?	1	2	3	4
7.	Oliko teillä rajoituksia harrastus- tai muissa vapaa-ajan toiminnoissanne?	1	2	3	4
8.	Oliko teillä hengenahdistusta?	1	2	3	4
9.	Oliko kipuja?	1	2	3	4
10.	Tunsitteko levontarvetta?	1	2	3	4
11.	Oliko unettomuutta?	1	2	3	4
12.	Tunsitteko heikotusta?	1	2	3	4
13.	Oliko ruokahaluttomuutta?	1	2	3	4
14.	Oliko pahoinvointia?	1	2	3	4
15.	Oksensitteko?	1	2	3	4

Jatkuu seuraavalle sivulle

Kuluneella viikolla:

	Ei iainkaan	Vähän	Melko paljon	Hyvin paljon
16. Oliko ummetusta?	1	2	3	4
17. Oliko ripulia?	1	2	3	4
18. Olitteko väsynyt?	1	2	3	4
19. Häiritsikö kipu päivittäisiä toimianne?	1	2	3	4
20. Oliko teillä keskittymisvaikeuksia esim. sanomalehteä lukiessanne tai televisiota katsellessanne?	1	2	3	4
21. Olitteko jännittynyt?	1	2	3	4
22. Olitteko huolestunut?	1	2	3	4
23. Olitteko ärtynyt?	1	2	3	4
24. Olitteko masentunut?	1	2	3	4
25. Oliko teidän vaikea muistaa asioita?	1	2	3	4
26. Häiritsikö hoito tai fyysinen kuntonne <u>perhe-elämäänne</u> ?	1	2	3	4
27. Häiritsikö hoito tai fyysinen kuntonne <u>sosiaalista kanssakäymistä</u> ?	1	2	3	4
28. Aiheuttaako fyysinen kuntonne tai hoito taloudellisia vaikeuksia?	1	2	3	4

Vastatkaa seuraaviin kysymyksiin ympyröimällä numerosarjasta 1-7 teihin parhaiten sopiva vaihtoehto

29. Millainen yleinen terveydentilanne oli kuluneella viikolla?

1 2 3 4 5 6 7

Erittäin huono

Erinomainen

30. Millainen yleinen elämännenne laatu oli kuluneella viikolla?

1 2 3 4 5 6 7

Erittäin huono

Erinomainen