

Kipu kyselylomake

1/2

Nimi: _____

Merkittävin oire: _____

1. Arvioi viime viikon aikana olleen kipusi keskimääräinen voimakkuus.

Ei kipua

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pahin mahdollinen kipu

2. Säteileekö kipu, tunnottomuus, pistely tai lihasheikkouden tunne selästä jalkaan tai niskasta käteen?

Ei lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Koko ajan

3. Miten arvioisit yleisen terveydentilasi?

Huono

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erinomainen

4. Jos joutuisit viettämään loppuelämäsi tällaisessa kunnossa kuin juuri nyt olet, miltä Sinusta tuntuisi?

Iloiselta

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kauhealta

5. Kuinka ahdistunut olet ollut (esim. jännittynyt, kireä, ärtynyt, pelokas, vaikeaa keskittyä tai rentoutua) viimeisen viikon aikana?

Ei lainkaan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin ahdistunut

6. Kuinka hyvin olet pystynyt kontrolloimaan (toisin sanoen helpottamaan tai poistamaan) kipusi / oireesi viimeisen viikon aikana?

Voin helpottaa

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

En pysty helpottamaan lainkaan

7. Kerro kuinka masentunut olet ollut viimeisen viikon aikana (esim. "mieli maassa", surullinen, alakuloinen, pessimistisiä toivottomuuden tunteita).

En lainkaan masentunut

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin masentunut

8. Asteikolla 0-10, kuinka varmana pidät sitä, että 6 kuukauden kuluttua olet normaalisti toimintakykyinen tai/ja olet työssä?

Erittäin varmana

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

En lainkaan varmana

9. Voin tehdä kevyttä työtä yhden tunnin.

Täysin samaa mieltä

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Täysin eri mieltä

10. Pystyn nukkumaan yöllä.

Täysin samaa mieltä

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Täysin eri mieltä

11. Kivun voimistuminen on osoitus siitä, että minun pitäisi lopettaa se mitä olen tekemässä, kunnes kipu vähenee.

Täysin eri mieltä

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Täysin samaa mieltä

12. Liikunta pahentaa kipuani.

Täysin eri mieltä

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Täysin samaa mieltä

13. Minun ei pitäisi tehdä normaaleja päivittäisiä toimiani, mukaan lukien työni, nykyisen kipuni vuoksi.

Täysin eri mieltä

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Täysin samaa mieltä