



Terveyskysely

Suomenkielinen versio Suomea varten

(Finnish version for Finland)

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

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