

Kuvaile tämänhetkistä terveydentilaasi parhaalla mahdollisella tavalla rastittamalla sopiva vaihtoehto.

Liikkuvuus

- Minulla ei ole ongelmia liikkumisessa ☐
- Minulla on jonkin verran ongelmia liikkumisessa ☐
- Olen enimmäkseen liikuntakyvytön (pyörätuoli, vuodepotilas) ☐

Omahoito

- Minulla ei ole ongelmia itseni hoitamisessa ☐
- Minulla on jonkin verran ongelmia pukeutumisessa tai peseytymisessä ☐
- Minä en pysty pukeutumaan tai peseytymään itsenäisesti ☐

Arkipäivän toimet (esim. työ, opiskelu, kotityöt, harrastukset)

- Minulla ei ole ongelmia suoriutua tavallisista askareistani ☐
- Minulla on jonkin verran vaikeuksia suoriutua tavallisista askareistani ☐
- En pysty suoriutumaan tavallisista askareistani ☐

Kipu / epämukavuus

- Minulla ei ole kipua ☐
- Minulla on kohtalaisesti kipua tai epämukavuutta ☐
- Koen äärimmäistä kipua tai epämukavuutta ☐

Masennus / ahdistuneisuus

- En ole masentunut enkä ahdistunut ☐
- Olen jonkin verran masentunut tai ahdistunut ☐
- Olen erittäin masentunut tai ahdistunut ☐

Ohessa on asteikko jonka avulla
haluaisimme sinun kuvailevan kuinka
hyvänä pidät terveydentilaasi.

Parasta mahdollista terveydentilaan voisi
kuvailla arvolla 100
ja huonointa arvolla 0.

Haluaisimme sinun arvioivan omaa
terveydentilaa tällä hetkellä.

Pyydämme sinua merkitsemään taulukkoon
merkin kohtaan, joka kuvaa terveydentilaasi tänään.
Kiitos.

Terveydentilasi _____

