

FIBROMYALGIAKYSELY

Nimi: _____ Pvm: _____

Vastaa viimeisen 7 vuorokauden ajalta! Sivuuta kysymys, jos et normaalisti tee kysyttyä asiaa.

Kykenitkö viimeisen viikon aikana?

1. Käymään ostoksilla

Aina Useimmiten Joskus Ei koskaan

2. Pesemään pyykit koneella

Aina Useimmiten Joskus Ei koskaan

3. Valmistamaan ruokaa

Aina Useimmiten Joskus Ei koskaan

4. Tiskaamaan astioita ja kattiloita käsin

Aina Useimmiten Joskus Ei koskaan

5. Imuroimaan paksua mattoa

Aina Useimmiten Joskus Ei koskaan

6. Sijaamaan vuodetta

Aina Useimmiten Joskus Ei koskaan

7. Kävelemään yli kilometrin

Aina Useimmiten Joskus Ei koskaan

8. Vierailemaan ystävien/sukulaisten luona

Aina Useimmiten Joskus Ei koskaan

9. Tekemään pihatöitä

Aina Useimmiten Joskus Ei koskaan

10. Ajamaan autoa

Aina Useimmiten Joskus Ei koskaan

11. Kiipeämään portaita

Aina Useimmiten Joskus Ei koskaan

12. Kuinka useana päivänä viimeisen viikon aikana voit hyvin? (0-7) _____

13. Kuinka monta päivää olit sairauslomalla fibromyalgian vuoksi viimeisen viikon aikana (sisältää kotityöt)? Rengasta oikea vaihtoehto

0 1 2 3 4 5 6 7

14. Jos kävit työssä, miten paljon kipusi tai fibromyalgian muut oireet häiritsivät työkykyäsi?

ei lainkaan _____ suuria
haitannut _____ vaikeuksia

15. Kuinka paha kipusi on ollut?

ei lainkaan _____ pahin mahdollinen
kipua _____ kipu

16. Kuinka väsynyt olet ollut päivisin?

en lainkaan _____ erittäin
väsynyt _____ väsynyt

17. Miltä olosi on tuntunut aamulla herättyäsi?

heräsin virkeänä _____ heräsin erit-
ja levänneenä _____ täin väsyneenä

18. Kuinka kankea olet ollut?

en lainkaan _____ erittäin
kankea _____ kankea

19. Kuinka jännittyneeksi, hermostuneeksi tai ahdistuneeksi olet tuntenut itsesi viimeisen viikon aikana?

en lainkaan _____ erittäin
jännittyneeksi _____ jännittyneeksi

20. Miten masentunut tai surullinen olet ollut viimeisen viikon aikana?

en lainkaan _____ erittäin
masentunut _____ masentunut

Pisteet: _____