



Työ- ja toimintakyvyn arviointitestistö

Nimi: _____
Henkilötunnus: _____
Pvm: _____

Suppea arvio toimintakyvystä (ICF)

Valitse vaihtoehdoista se, joka parhaiten kuvaa tilannettasi ja toimintakykyäsi.

Rastita tavoitesarakkeeseen kolme tärkeintä muutostavoitettasi.

	Ei vaikeuksia	Lieviä vaikeuksia	Kohtalaisia vaikeuksia	Huomattavia vaikeuksia	Erittäin paljon vaikeuksia	TAVOITE
	100%	75%	50%	25%	0%	
Keskittyminen* (esim. keskittyminen jonkin asian tekemiseen lyhytkestoisesti)						
Taitojen hankkiminen ja uuden oppiminen* (esim. löytää reitti, työkalujen käsittely tai pelin oppiminen)						
Asennon ylläpitäminen * (esim. seisominen pidempään tai istuminen)						
Käveleminen, kävelymatka * (esim. käveleminen kilometrin matka)						
Kotitöiden hoitaminen* (esim. kodinhoito ja läheisistä huolehtiminen)						
Pukeutuminen * (esim. vaatteiden ja kenkien pukeminen)						
Peseytyminen * (esim. suihkussa käyminen, hiustenpesu)						
Terveydentilan vaikutus tunteisiin * (esim. kuinka paljon terveydentila on vaikuttanut tunteisiin)						
Vuorovaikutus * (esim. tuntemattomien kanssa asiointi)						
Ystävyyssuhteiden ylläpito * (esim. soittaminen ystävälle, ystävien tapaaminen)						
Työtehtävistä selviytyminen * (esim. osa- tai kokopäivätyö, opiskelu)						
Tapahtumiin osallistuminen * (esim. juhlat tai muut tilaisuudet)						

*sisältävät samat kuvauskohteet kuin WHODAS 2.0: 12 kysymyksen versiossa

ICF on kansainvälinen toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden luokitus. ICF:n avulla voidaan saada yksilöllinen ja laaja-alainen kuvaus yksilön toimintakyvystä ja seurata siinä tapahtuvia muutoksia. (www.thl.fi)

Työkykypistemäärä

Oletetaan että työkykysi parhaimmillaan vastaa lukua 10 tällä asteikolla. Mikä on tämänhetkinen työkykysi? (0 = Et voisi työskennellä lainkaan, 10 = Paras mahdollinen työkyky).

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

EQ-5D Elämänlaatukysely

Rastittakaa jokaisen otsikon alta YKSI ruutu, joka parhaiten kuvaa terveyttänne TÄNÄÄN

1. LIIKKUMINEN

Minulla ei ole vaikeuksia kävelemisessä

1

Minulla on lieviä vaikeuksia kävelemisessä

2

Minulla on kohtalaisia vaikeuksia kävelemisessä

3

Minulla on suuria vaikeuksia kävelemisessä

4

En kykene kävelemään

5

2. ITSESTÄÄN HUOLEHTIMINEN

Minulla ei ole vaikeuksia peseytyä tai pukeutua itse

1

Minulla on lieviä vaikeuksia peseytyä tai pukeutua itse

2

Minulla on kohtalaisia vaikeuksia peseytyä tai pukeutua itse

3

Minulla on suuria vaikeuksia peseytyä tai pukeutua itse

4

En kykene peseytymään tai pukeutumaan itse

5

3. TAVANOMAISET TOIMINNOT

(esimerkiksi ansiotyö, opiskelu, kotityö, vapaa-ajan toiminnot)

Minulla ei ole vaikeuksia suorittaa tavanomaisia toimintojani

1

Minulla on lieviä vaikeuksia suorittaa tavanomaisia toimintojani

2

Minulla on kohtalaisia vaikeuksia suorittaa tavanomaisia toimintojani

3

Minulla on suuria vaikeuksia suorittaa tavanomaisia toimintojani

4

En kykene suorittamaan tavanomaisia toimintojani

5

4. KIVUT / VAIVAT

Minulla ei ole kipuja tai vaivoja

1

Minulla on lieviä verran kipuja tai vaivoja

2

Minulla on kohtalaisia kipuja tai vaivoja

3

Minulla on ankaria kipuja tai vaivoja

4

Minulla on äärimmäisiä kipuja tai vaivoja

5

5. AHDISTUNEISUUS / MASENNUS

En ole ahdistunut tai masentunut

1

Olen lievästi ahdistunut tai masentunut

2

Olen melko ahdistunut tai masentunut

3

Olen erittäin ahdistunut tai masentunut

4

Olen äärimmäisen ahdistunut tai masentunut

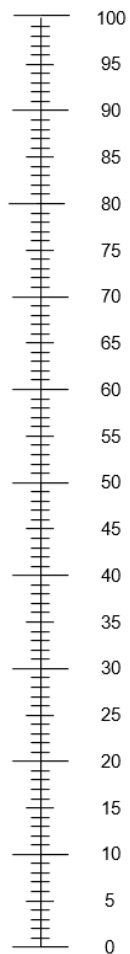
5

EQ-5D terveystarkastus

Haluaisimme tietää, miten hyvä tai huono terveytenne on TÄNÄÄN

- Tämä asteikko on numeroitu 0-100.
- 100 merkitsee parasta terveyttä, jonka voitte kuvitella.
0 merkitsee huonointa terveyttä, jonka voitte kuvitella.
- Merkitkää X asteikolle osoittamaan kuinka hyvä tai huono terveytenne on TÄNÄÄN.
- Nyt kirjoittakaa asteikolle merkitsemänne numero alla olevaan laatikkoon.

Paras terveys, jonka voitte kuvitella



Huonoin terveys, jonka voitte kuvitella

TERVEYTENNE TÄNÄÄN