

KELA

Sosiaali- ja terveysturvan selosteita

27/2003

Marjo Wallin ja Mariitta Vaara

FIMSM 5.0 -toimintakykymittarin käyttö IKÄ-hankkeessa

Menetelmän kuvaus

Tutkimusosasto

Helsinki 2003

ISBN 951-669-618-X
ISSN 1455-0113

Raportti on saatavissa myös sähköisessä muodossa
osoitteessa: www.kela.fi/tutkimus

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	TERVEYSTUTKIMUKSEN KULKU JA FIM SM 5.0 -TOIMINTAKYKYMITTARIN KÄYTTÖ IKÄ-HANKKEESSA	5
3	MMSE-LOMAKE.....	6
4	HAVAINNOINTI TERVEYSTUTKIMUKSEN AIKANA	6
5	PERUSKYSELYLOMAKE.....	7
6	ELÄMÄNLAADUN KYSELYLOMAKE.....	8
7	TOIMINTAKYVYN FYYSISET MITTAUKSET	9
8	SATUNNAISTAMINEN	9
	Liite 1. Itsenäisen toimintakyvyn mittari	11
	Liite 2. MMSE-testilomake	12
	Liite 3. Peruskysely.....	16
	Liite 4. Elämänlaatu	32
	Liite 5. Toimintakyvyn fyysiset mittaukset	37
	Liite 6. FIM-lomakkeen täyttämässä käytettäviä kysymyksiä.....	39
	Liite 7. FIM-toimintojen tasokuvaus ja päättelykaavio	42

1 JOHDANTO

FIMSM 5.0 (*Functional Independence Measure*) (Suomen Kuntaliitto 1998) on toimintakyky-mittari, joka mittaa 18 päivittäistä motorista ja kognitiivista perustoimintoa. Arvioitaviksi valitut perustoiminnot ovat kuntoutujan toimintakyvyn kannalta olennaisimmat ja tarpeellisimmat ns. avaintoiminnot. Niistä suoriutumista arvioidaan seitsenportaisella asteikolla. Arviointi tehdään havainnoimalla tutkittavaa päivittäisissä arkitoimissa. Pisteytyksen suorittaa mittarin käyttöön päteväytynyt henkilö. Yleensä pisteytys tehdään moniammatillisena yhteistyönä. Pisteytys on tarkoitus suorittaa kuntoutusprosessin eri vaiheissa.

2 TERVEYSTUTKIMUKSEN KULKU JA FIMSM 5.0 -TOIMINTAKYKYMITTARIN KÄYTTÖ IKÄ-HANKKEESSA

IKÄ-hankkeessa tutkittavien toimintakyvyn arvioinnissa käytetään FIMSM 5.0 -toimintakykymittaria (liite 1). Arvio tehdään terveystutkimuksen yhteydessä, jossa mitataan mm. tutkittavien kävelynopeus, tasapainon hallinta ja käden puristusvoima. Sen yhteydessä tarkistetaan myös tutkittavien täyttämiä kyselylomakkeita. Terveystutkimus tehdään ennen kuntoutusprosessin alkua (alkumittaus) ja sen loputtua vuoden kuluttua edellisestä mittauksesta (seurantamittaus). Ennen alkumittausta jokaiselle tutkittavalle on tehty hänen kognitiivista tilannettaan (esim. muistia, orientaatiota, kirjoitetun ja sanotun ohjeen noudattamista) kuvaava MMSE-testi (*Mini Mental State Examination*) (liite 2) ja tiedot ovat mittaajan käytettävissä. Toisella mittauksella mittaaja tekee MMSE:n terveystutkimuksen yhteydessä. Jokaiselle tutkittavalle on lähetetty kotiin mm. toimintakykyä, avun tarvetta ja sen saantia, sosiaalisia suhteita sekä liikunta-aktiivisuutta kartoittava kyselylomake (peruskysely) (liite 3) ja terveyteen liittyvää elämänlaatua kuvaava kysely (15D) (liite 4). Tutkittava täyttää ne jo kotona ja tuo mukanaan terveystutkimukseen. Terveystutkimuksessa varmistetaan, että tutkittava on ymmärtänyt tutkimuksen kulun ja häneltä pyydetään tutkimukseen osallistumisesta kirjallinen suostumus. Seuraavaksi tarkistetaan ja/tai täytetään peruskysely- ja elämänlaatulomakkeet. Tämän jälkeen tehdään fyysisen toimintakyvyn mittaukset (liite 5) ja täytetään FIM-mittauslomake (liite 1). Lopuksi tutkittava satunnaistetaan kuntoutus- tai verrokkiryhmään ja tulos selitetään hänelle. Terveystutkimus kestää noin puolitoista tuntia. Mittaustilana on toimistohuone, jossa on pöytä ja käsinojaton tuoli sekä kävelynopeuden mittaamiseen soveltuva noin 10 metriä pitkä esteetön alue.

FIMSM 5.0 -toimintakykymittaus ei perustu IKÄ-hankkeessa ainoastaan havainnointiin, koska tutkimustilat, aika- ja henkilöstöresurssit eivät anna siihen mahdollisuutta. Mittaaja käyttää haastattelua ja havainnointia sekä MMSE-, peruskysely- ja elämänlaatukyselylomakkeita havainnoinnin lisäksi päättäessään tutkittavan FIM-pisteytyksestä. Seuraavissa kappaleissa selvitetään, miten mittaaja voi käyttää em. lomakkeita pisteytyksessä. Tässä tarkastellaan mittaajan mahdollisuuksia hyödyntää lomakkeiden tietoa pisteytyksessä. Liitteessä 6 lähestytään FIM-pisteytystä eri näkökulmasta; siinä esitetään mittaajan arvioinnin tueksi tekemiä kysymyksiä. Ne ovat suuntaa antavia, koska tutkittavan vastauksesta ensimmäiseen kysymykseen

riippuu se, miten mittaja muotoilee tarvittavat lisäkysymykset. Menetelmän luettavuutta helpottaa, jos lukijalla on terveystutkimuksen lomakkeet, joita hän voi lukea samanaikaisesti.

Yleisenä ohjeena FIMSM 5.0 -pisteytyksessä on päätöksentekopuu (*flow chart*): onko tutkittavalla vaikeuksia suoriutua toiminnosta? Jos ei ole, tutkittava saa kyseisestä toiminnosta seitsemän pistettä. Mikäli tutkittava kertoo jonkinasteisesta hankaluudesta, mittaja tekee tarkentavia kysymyksiä. Esim. meneekö tehtävän tai toimen suorittamiseen tavallista enemmän aikaa, tarvitseeko tutkittava siinä apuvälinettä? Mikäli tutkittava vastaa näihin kysymyksiin myöntävästi, hän saa toiminnosta kuusi pistettä. Tutkittava saa korkeintaan viisi pistettä, jos hänellä on aina joku toinen henkilö paikalla, kun hän suorittaa kyseisen toiminnon (turvallisuussyistä tai avuntarpeen takia). Mittaja jatkaa tarkentavia kysymyksiä tarpeen mukaan. Esim. auttaako toinen henkilö tutkittavaa toiminnan suorittamisessa? Mikäli tutkittava vastaa myöntävästi, selvitetään, mitä osia kyseisestä tehtävästä tutkittava tekee itse ja mitä avustaja tekee. Tämän perusteella annetaan pisteitä neljästä yhteen. Neljän pisteen suoriutuminen tarkoittaa, että tutkittava tekee toiminnosta ainakin 75 % itse avustajan auttaessa vain hieman. Yhden pisteen suoriutuminen taas tarkoittaa, että tutkittava tarvitsee lähes täydellistä apua suoriutuakseen toiminnasta, hän tekee alle 25 % toiminnosta itse. Mikäli avustajia tarvitaan kaksi, pistemäärä on aina yksi. (Liite 7.)

FIM-pisteytys annetaan tutkittavan heikoimman suoriutumisen mukaan. Mittarin tarkoituksena on kuvata hoidon kokonaisuormittavuutta (*burden of care*), jolloin on tärkeää tietää, miten tutkittava selviytyy arkiaskareista väsyneenä, kivuliaana jne.

3 MMSE-LOMAKE

Mittaja saa kunnan yhteyshenkilöltä tutkittavasta täytetyn MMSE-lomakkeen. Se antaa ensimmäisen vihjeen FIM-lomakkeessa kysyttävien sosiaalisten taitojen (sosiaalisen vuorovaikutuksen, ongelmanratkaisun ja muistin) arviointiin. Pieni pistemäärä (18–23) antaa aiheen kiinnittää erityistä huomiota em. toimintojen pisteytykseen.

4 HAVAINNOINTI TERVEYSTUTKIMUKSEN AIKANA

Tutkittavan saapumisesta aloitetaan havainnointi, joka kohdistuu tutkittavan ulkoiseen olemukseen, käyttäytymiseen, liikkumiseen ja kykyyn hoitaa asioitaan, esim. onko hän muistanut ottaa mukaansa lomakkeet, silmälasit ja muut tarvittavat asiat terveystutkimukseen. Vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa saadaan tietoa hänen elämästään, avuntarpeestaan ja ajattelustaan, esim. ymmärtääkö tutkittava millaiseen tutkimushankkeeseen hän on osallistumassa, hoitaako hän itse raha-asioitaan (matkalaskun teko yms.), onko hän pukeutunut siististi ja asianmukaisesti, onko hygieniasta huolehdittu, kuinka paljon omaiset auttavat siirtymisessä tutkimustilaan. Mikäli tutkittavan seurana on perheenjäsen tai perheenjäseniä, heidän välisestään vuorovaikutuksesta sekä keskustelusta mittajan kanssa saadaan arvokasta tietoa.

5 PERUSKYSELYLOMAKE

Terveystutkimuksessa tarkistetaan ensimmäiseksi peruskyselylomake (lomake U0078). Tarvittaessa se täytetään yhdessä tutkittavan kanssa. Lomake on erittäin informatiivinen FIM-pisteitä annettaessa. Peruskyselylomakkeen kysymykset 1–3 antavat tietoa siitä, asuuko tutkittava yksin vai yhdessä muiden kanssa. Se luo pohjan FIM-pisteytykselle. Mikäli henkilö asuu yksin, hänen toimintakykynsä on aika hyvä. Toisaalta tämä hälyttää tarkkailemaan muiden läheisten ja ammattihenkilöstön tarjoamaa apua ja sen määrää PADL- (*Physical Activities of Daily Living* eli perustoiminnot) ja IADL-toimissa (*Instrumental Activities in Daily Living* eli asioiden hoitaminen). Seuraavat peruskyselylomakkeen kysymykset antavat lisätietoa näistä:

- 5 asumismuoto
- 18 mitä palveluja käytössä ja kuinka usein
- 16 miten askareet sujuvat
- 19 ketkä auttavat tutkittavaa
- 20 missä askareissa tutkittava saa säännöllistä apua
- 27 terveyspalvelujen käyttö viimeisen vuoden aikana
- 31 miten usein tutkittava tapaa lapsiaan
- 33 miten usein yhteydessä lapsiinsa puhelimitse tai kirjeitse
- 36 miten usein yhteydessä sisaruksiin tai lähiomaisiin
- 38 kuinka usein yhteydessä ystäviinsä
- 40 onko tutkittavalla ihmistä, joka huolehtisi hänestä tarvittaessa
- 47 miten tutkittava on viettänyt vapaa-aikaansa viimeisen vuoden aikana
- 50 kuinka paljon tutkittava kävelee ulkona viikossa
- 54 kuinka paljon tutkittava harrastaa hyöty- ja virkistysliikuntaa.

Tutkittavan henkilön toiminnan turvallisuudesta tulisi tutkimuksen aikana pyrkiä saamaan jonkinlainen käsitys. Mittaaja muodostaa käsityksensä siitä MMSE-pisteiden, fyysisten toimintakykymittausten ja havainnoinnin perusteella. Jos MMSE-pisteet ovat vähäiset (18–23), muistamattomuus saattaa aiheuttaa vaaratilanteita kotona. Tutkittavan heikko tasapaino tai hätäinen tapa liikkua saattavat aiheuttaa vaaratilanteita ja lisätä kaatumisriskiä.

Kysymykset 6, 7 ja 11 antavat viitteitä siitä, miten pitkiä matkoja tutkittava kävelee, kulkeeko hän portaissa, käyttääkö hän apuvälineitä jne. Lisäksi kysymykset 47, 50, 53 ja 54 tarkentavat mittaajan ymmärrystä tutkittavan liikkumisesta. Apuvälinekysymys (17) antaa myös tietoa FIM-lomakkeen itsehoito- ja liikkumisosioiden. Kysymys 16 on erityisen tärkeä FIM-pisteytyksessä: mikäli tutkittava on vastannut kohtiin a–i "en selviydy ilman apua", itsehoito- ja liikkumisosioiden FIM-pisteytyksessä vastaavilta kohdilta on todennäköisesti 5 tai alle. Mittaajan tulee kysymyksillään tarkentaa FIM-pisteytyksensä, koska esim. peseytymistä arvioitaessa hiusten- tai selänpesu eivät ole arvioitavia suorituksia. Jos tutkittava on vastannut, että hänellä on vaikeuksia selviytyä arvioitavasta toiminnasta, on luontevaa kysellä, minkälaisia vaikeuksia tutkittavalla on ja pyrkiä saamaan kuva hänen normaalista suoriutumisestaan. On myös tärkeää kysyä, tarvitseeko tutkittava "huonoina päivinä" enemmän apua kuin tavallisesti. Keskusteltaessa wc:ssä käymisestä ja sen vaikeuksista on luontevaa liittää tähän yhteyteen sulkijali-

hasosion arviointikysymykset. Mikäli tutkittavalla ei ole vaikeuksia wc:ssä käynnissä, voidaan keskustelu aiheesta siirtää tuonemmaksi (ks. elämänlaatukysely).

Kysymyksen 16 j-p-kohdat antavat arvokasta tietoa sosiaalisten taitojen arviointiin. Mikäli tutkittava ei itse huolehdi asioimisestaan ja raha-asioistaan tai hänellä on vaikeuksia niiden hoitamisessa ja lääkkeiden ottaminen on vaikeaa tai hän ei selviydy siitä itse, ongelmanratkaisu- ja muistiosoiden pisteet ovat 5 tai vähemmän. Kysymykset 24 ja 25 saattavat antaa vinkkejä tai varmistuksen tutkittavan selviytymisestä arjen eri toimista.

6 ELÄMÄNLAADUN KYSELYLOMAKE

Elämänlaadun kyselylomake (lomake UV26238) antaa mahdollisuuden varmistaa tutkittavan selviytymisen tason PADL-asioissa. Myös tätä lomaketta tarkistettaessa tai täytettäessä on luontevaa kysellä FIM-pisteystystä tarkentavia kysymyksiä. Esim. kysymyksessä 1 (liikunta-kyky) tutkittava on saattanut ympyröidä vastausvaihtoehdon 3 "pystyn kävelemään ilman apua sisällä, mutta ulkona ja/tai portaissa melkoisin vaikeuksin". Tällöin kysymyksillä tarkennetaan, tarvitseeko hän toisen ihmisen apua. Mikäli tarvitsee, kysytään, tarvitseeko tutkittava apua portaissa vai ulkona liikkumisessa vai molemmissa. Jos tutkittava tarvitsee apua esim. portaissa, kysytään, tarvitseeko hän toisen apua jo muutaman askelman nousemisessa tai laskeutumisessa. Näkö- ja kuulokysymykset (2 ja 3) antavat vihjeitä FIM-arvioinnin itsehoito-, kommunikaatio- ja sosiaaliset taidot -osioihin. Hengitystä koskeva kysymys (4) antaa tietoa siitä, pystyykö tutkittava kävelemään 50 m, nousemaan ylös portaita tai pukeutumaan "normaaliajassa". Syömistä koskeva kysymys (6) antaa useimmiten suoraan FIM-pisteet ruokailukohtaan.

15D-pisteet	FIM-pisteet
1	7
2	6
3	5 tai 4
4	3, 2 tai 1
5	6-1

Vaihtelu FIM-pisteissä riippuu saadun avun määrästä. Tämän saa selville haastatteleamalla tutkittavaa FIM-päätöksentekopuun (*flow chart*) avulla (liite 7). Puhumista koskeva kysymys (7) antaa pisteet (kuten edellä) kommunikaatio-osion ilmaisukohtaan.

Eritystoimintaa koskeva kysymys (8) on tärkeä FIM:n sulkijalihasten osion pisteytyksessä. Tämä on myös luonteva kohta kysellä tutkittavalta tarkemmin virtsan ja ulosteen pidätysvaikeuksista ja sattuneista vahingoista. Mikäli tutkittava on vastannut 15D-lomakkeessa, että hänellä on kyseisiä ongelmia (2 pistettä tai enemmän), mittaaja kysyy ensin virtsarakon hallintaa koskevat kysymykset (ks. liite 6). Seuraavaksi mittaaja kysyy peräsuolen hallintaan liittyviä kysymyksiä (ks. liite 6). Sulkijalihasosion arvioinnissa käytetään myös havainnointia.

Onko tutkittavalla kiire vessaan kesken mittauksen tai heti sen jälkeen? Haiseeko hän virtsalle tai ulosteelle? Onko housujen etumus märkä tai laikullinen jne.

Henkistä toimintaa koskeva kysymys (10) antaa lisäselvitystä sosiaalisten taitojen arviointiosioon. Mikäli tutkittava on vastannut 15D-lomakkeessa 3 "minulla on melkoisia vaikeuksia ajatella selkeästi ja johdonmukaisesti, tai minulla on jonkin verran muistinmenetystä" tai enemmän "huomattavaa muistinmenetystä / koko ajan sekaisin ja vailla ajan ja paikan tajua", saattavat FIM-pisteissä ongelmanratkaisu- ja muistikohtien pisteet olla 5 tai vähemmän. Mittaaja pyrkii selvittämään FIM:n sosiaalisten taitojen arviointiosion kohtia *ongelmanratkaisu* ja *muisti* kysymällä, esim. "mitä tekisitte, jos palohälyttimenne alkaa soida?" Tutkittavan vastauksesta arvioidaan asianmukaista käyttäytymistä tai täydellistä hämääntymistä. Muutama ikääntynyt on itse ollut yllättynyt siitä, että hän ei tiennyt, mitä tulisi tehdä tai minne soittaa saadakseen apua. Tässä kohdin FIM-pisteet arvioidaan "parempaan suuntaan", koska sosiaalisten taitojen arvioinnissa lyhyt, tutkittavalle tuntemattomassa ympäristössä tehty arviointi ei välttämättä tee oikeutta hänen kyvyilleen. Mikäli näyttää siltä, että tutkittavalla saattaa olla vaikeuksia kyseisellä alueella, annetaan FIM-pisteeksi 5 ainakin silloin, kun henkilö asuu itsenäisesti yksin.

7 TOIMINTAKYVYN FYYSISET MITTAUKSET

Toimintakyvyn fyysisissä mittauksissa kaikki FIM-mittauksen osa-alueet varmentuvat ja mittaaja näkee käytännössä sen, miten lomaketiedot ja tutkittavan toiminta vastaavat toisiaan. Suoritusohjeiden ymmärtäminen, tarve ohjeiden toistamiseen tai verbaalinen ohjaus, kenkien riisuminen ja pukeminen yms. antavat tietoa FIM-pisteytykseen. Tasapainotesti ja tuoilta ylönousu sekä kävelytesti kertovat tutkittavan kyvystä siirtyä ja liikkua. Mittausten yhteydessä ilmenevät vaikeudet ja kivut sekä tutkittavan arvio kivustaan (kipujana) tuovat esille liikkumista mahdollisesti rajoittavia tekijöitä. Lisäksi kipujana toimii erinomaisena ongelmanratkaisutestinä. Omien kipujen arvioiminen paperille piirretyn janan avulla on käsitteellistä ajattelua vaativa suoritus. Monilla vanhuksilla on suuria vaikeuksia ymmärtää kipujan "idea". Se saattaa antaa viitteitä ongelmanratkaisu- ja muistikohtien pisteytyksen tarkistamiseen.

8 SATUNNAISTAMINEN

Mittausten jälkeen tehtävä satunnaistaminen kuntoutus- ja vertailuryhmään toimii hyvänä "muistitestinä". Mittaaja keskustelee satunnaistamisesta ennen mittausten alkua tutkittavan kanssa ja selittää, mitä se tarkoittaa. Tutkittavalle kerrotaan myös, että arvonta eli satunnaistaminen suoritetaan tutkimuksen lopuksi. Kun satunnaistamisen aika koittaa mittausten loputtua, seurataan tutkittavan reaktioita. Onko hän yllättynyt, onko satunnaistaminen hänelle "uusi" asia? Pitääkö tutkittavalle selittää koko asia uudelleen, ymmärtääkö hän sen, mitä tehdään? Tämä antaa vihjeitä muisti- ja ongelmanratkaisu-kohtien täyttämiseen. Annetut FIM-pisteet vaihdetaan tarvittaessa pienemmiksi.

LÄHDE

Suomen Kuntaliitto. Opas kuntoutuksen yhtenäiseen seuranta- ja arviointijärjestelmään. Sisältää FIM-toimintakykymittarin. Versio 5. Helsinki: Suomen kuntaliitto, 1998.

TOIMENPIDE
U F I M 5 0

 PVM (pp kk vv) _____ KPY TKY
 _____ **X**

HI

Asryhmä

 ASETELMA
 KLO (hh mm) _____ A B

 Mittaaja _____
 1 3

		Täydellinen apu					Täysin itsenäinen	
1. ITSEHOITO								
a) ruokailu	4	1	2	3	4	5	6	7
b) siistiytyminen	5	1	2	3	4	5	6	7
c) peseytyminen	6	1	2	3	4	5	6	7
d) pukeutuminen - ylävartalo	7	1	2	3	4	5	6	7
e) pukeutuminen - alavartalo	8	1	2	3	4	5	6	7
f) WC-toimet	9	1	2	3	4	5	6	7
2. SULKIJALIHAKSET								
a) virtsarakon hallinta	10	1	2	3	4	5	6	7
b) peräsuolen hallinta	11	1	2	3	4	5	6	7
3. LIIKKUMINEN								
<i>SIIRTYMINEN</i>								
a) sänky, tuoli, pyörätuoli	12	1	2	3	4	5	6	7
b) WC	13	1	2	3	4	5	6	7
c) amme tai suihku	14	1	2	3	4	5	6	7
<i>LIIKKUMINEN</i>								
d) kävely / pyörätuoli K / P / M 15	16	1	2	3	4	5	6	7
e) portaat	17	1	2	3	4	5	6	7
4. KOMMUNIKAATIO								
a) ymmärtäminen K / N / M 18	19	1	2	3	4	5	6	7
b) ilmaisu P / E / M 20	21	1	2	3	4	5	6	7
5. SOSIAALISET TAIDOT								
a) sosiaalinen vuorovaikutus	22	1	2	3	4	5	6	7
b) ongelman ratkaisu	23	1	2	3	4	5	6	7
c) muisti	24	1	2	3	4	5	6	7

Huomioita



TOIMENPIDE

Ht

Asryhmä

PVM (pp kk vv)

KPY TKY

KLO (hh mm)

 ASETELMA
A B

Seuraavassa on erilaisia pieniä muistiin ja älyllisiin toimintoihin liittyviä tehtäviä. Aloitamme kysymyksillä, kuten....			Väärin	Oikein
1	Mikä vuosi nyt on?	1	0	1
2.	Mikä vuodenaika nyt on? (talvi = joului-, tammi-, helmi-, maaliskuu; kevät = helmi-, maaliskuu-, huhti-, toukokuu; kesä = touko-, kesä-, heinä-, elokuu; syksy = elo-, syys-, loka-, marraskuu)	2	0	1
3.	Monesko päivä tänään on?	3	0	1
4.	Mikä viikonpäivä tänään on?	4	0	1
5.	Mikä kuukausi nyt on?	5	0	1
6.	Missähän maassa olemme?	6	0	1
7.	Entä missä läänissä nyt olemme?	7	0	1
8.	Mikä on tämän kaupungin nimi?	8	0	1
9.	Mikä on tämän paikan nimi, jossa nyt olemme? (Sairaalan, terveyskeskuksen tai toimiston nimi; jos ollaan kotona, katuosoite)	9	0	1
10.	Monennessako kerroksessa olemme?	10	0	1
11.	Seuraavassa pyydän Teitä painamaan mieleenne kolme pientä sanaa. Heti, kun olen sanonut ne, toistakaa ne perässäni. PAITA - RUSKEA - VILKAS Toistaisitteko nuo kolme sanaa.			
	PAITA	11	0	1
	RUSKEA	12	0	1
	VILKAS	13	0	1
	(Merkitään ensimmäisellä kerralla muistetut sanat. Jos ensimmäisessä toistossa tulee virheitä, sanoja kerrataan, kunnes kaikki kolme sanaa on opittu tai enintään 5 kertaa).			
	Toistojen lukumäärä <input type="text"/>			

14

		Väärin	Oikein	
12.1.	Nyt pyytäisin Teitä vähentämään 100:sta 7 ja saamastanne jäännöksestä 7 ja edelleen vähentämään 7, kunnes pyydän Teitä lopettamaan.			
	93	15	0	1
	86	16	0	1
	79	17	0	1
	72	18	0	1
	65	19	0	1
	(Kysymys voidaan toistaa kerran, jos sitä ei heti ymmärretä. Kysymys voidaan myös toistaa välillä, jos henkilö kesken suorituksen unohtaa, mitä oli tekemässä. Jos henkilö tekee välillä yhden virheen, mutta jatkaa siitä oikein vähentäen 7 virheellisestä luvusta, tulee vääriä vastauksia 1. Kynää ja paperia ei saa käyttää). (12.2. on vaihtoehto tehtävälle 12.1.: jos henkilö ei halua tai pysty tekemään laskutehtävää tehdään tehtävä 12.2.)			
12.2.	Seuraavassa keskittymistä mittaavassa tehtävässä pyytäisin Teitä luettelemaan sanan PUTKI kirjaimet lopusta alkuun . (Kysymys voidaan toistaa kerran, jos sitä ei heti ymmärretä).			
	I	20	0	1
	K	21	0	1
	T	22	0	1
	U	23	0	1
	P	24	0	1
13.	Muistatteko ne kolme sanaa, jotka aiemmin toistitte perässäni? Voisitteko nyt toistaa ne. (Sillä ei ole merkitystä, missä järjestyksessä sanat sanotaan).			
	PAITA	25	0	1
	RUSKEA	26	0	1
	VILKAS	27	0	1
14.	Seuraavassa kysyn parin esineen nimeä.			
a)	Mikä tämä on? Näytetään rannekelloa	28	0	1
b)	Mikä tämä on? Näytetään lyijykynää	29	0	1
15.	Nyt luen Teille lauseen. Pyytäisin Teitä toistamaan sen perässäni. OPPI LAS RATKAISI MONIMUTKAISEN TEHTÄVÄN (Annetaan piste vain, jos lause on täysin oikein. Lausetta ei saa toistaa).			
		30	0	1

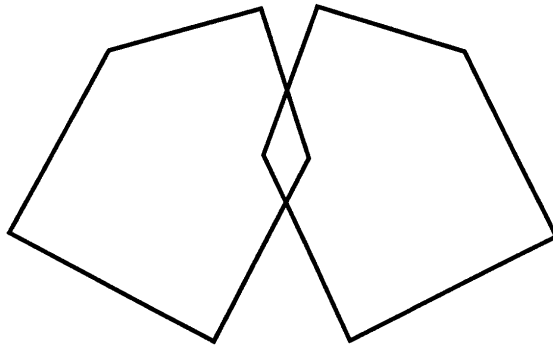
		Väärin	Oikein
16.	Seuraavassa annan Teille paperin ja pyydän Teitä tekemään sille jotain. (Annetaan paperi). Ottakaa paperi käteenne. Taivatakaa se keskeltä ja laittakaa polviemme päälle. (Ohjeita ja lausetta ei saa toistaa eikä henkilöä saa auttaa).		
	Ottaa paperin	31	0
	Taivata sen	32	0
	Laittaa sen polviensa päälle	33	0
17.	Nyt näytän Teille tekstin (tutkittavalle näytetään selkeästi kirjoitettua tekstiä: SULKEKAA SILMÄNNE). Pyytäisin Teitä lukemaan sen ääneen ja noudattamaan kehotusta. (Annetaan piste vain, jos sekä lukee tekstin että sulkee silmänsä).	34	0
18.	Tässä on kynä ja paperia. Kirjoittaisitteko jonkin itse keksimänne lauseen. (Annetaan piste, jos lause on ymmärrettävä ja siinä on ainakin subjekti ja predikaatti. Kirjoitusvirheitä ei oteta huomioon).	35	0
19.	Tämän paperin kääntöpuolella on kuvio. Voisitteko piirtää sen alapuolelle samanlaisen kuvion. (Annetaan piste, jos kaikki sivut ja kulmat ovat tallella ja leikkauspinta on nelikulmainen).	36	0

Pisteet yhteensä

37 38

Kirjoittaisitteko lauseen tähän:

Piirtäisittekö tämän kuvion alapuolelle samanlaisen kuvion.





KANSANELÄKELAITOS
Tutkimus- ja kehitysyksikkö

PERUSKYSELY

ATK-rek. pvm

TOIMENPIDE

U 0 0 7 8

HT

Asryhmä

PVM (pp kk vv)

KPY TKY

_____ X

KLO (hh mm)

ASETELMA

A B

KYSELY IKÄIHMISTEN TUTKIMUKSEEN OSALLISTUJILLE

Ympyröikää kustakin kysymyksestä tilannettanne parhaiten kuvaavan vaihtoehdon numero.

Esimerkki:	Parempi kuin aikaisemmin	Samanlainen kuin aikaisemmin	Huonompi kuin aikaisemmin	En osaa sanoa
ruokahaluni on	3	2	1	0

LOMAKKEEN TÄYTTÄMINEN ALKAA TÄSTÄ

1. Mikä on siviilisäätynne?

- 1 1 naimaton
2 avo- tai avioliitossa
3 asumuserossa
4 eronnut
5 leski

2. Kuinka monta henkilöä Teidän lisäksenne kuuluu samaan ruokakuntaan?

2 3 henkilöä

3. Keitä nämä henkilöt ovat? (Voitte ympyröidä useamman kohdan)

- 4 1 asun yksin
5 2 puoliso
6 3 lapsia
7 4 sukulaisia
8 5 muita _____

4. Mitkä seuraavista vaihtoehtoista kuvaavat parhaiten ilmapiiriä kotonanne viime viikkojen aikana? (Voitte ympyröidä useamman kohdan)

- 9 0 asun yksin
10 1 toverillinen
11 2 onnellinen
12 3 välinpitämätön
13 4 tasapainoinen
14 5 lämmin
15 6 kireä
16 7 läheinen
17 8 riitainen
18 9 epäystävällinen
19 – 20 10 ahdistava

5. Miten asutte?

- 21 1 kotona omatoimisesti
 2 kotona kotipalvelun tai kotisairaanhoidon avun turvin
 3 pienkoti/ palvelukoti/ palvelutalo
 4 muu, mikä? _____

6. Asunto on?

- 22 1 omakotitalo
 2 rivitalo tai paritalo
 3 kerrostalo, ____ kerros

7. Asunto sijaitsee?

- 23 1 asutustaajamassa (esim. keskusta, lähiö, maaseututaajama)
 2 maaseudulla (haja-asutusalueella)

8. Oletteko vaihtanut asuntoa viimeisen vuoden aikana?

- 24 0 ei
 1 kyllä, kerran
 2 kyllä, useita kertoja

9. **Miksi olette muuttanut?** (Voitte ympyröidä useamman kohdan)

- 25 0 en ole muuttanut
- 26 1 liikkumisvaikeuksien vuoksi
- 27 2 alentuneen yleisen toimintakyvyn vuoksi
- 28 3 terveydellisistä syistä
- 29 4 ihmissuhteisiin liittyvistä syistä
- 30 5 oman viihtyvyyden vuoksi
- 31 6 taloudellisista syistä
- 32 7 hissien puuttumisen vuoksi
- 33 8 turvallisuuden vuoksi
- 34 9 muiden syiden vuoksi, minkä? _____

10. **Millaisia muutoksia nykyisessä asunnossanne on tehty viimeisen vuoden aikana selviytymisenne helpottamiseksi?** (Voitte ympyröidä useamman kohdan)

- 35 0 ei ole tehty muutoksia
- 36 1 kynnysten poisto
- 37 2 luiskien rakentaminen
- 38 3 tukikahvat ja kaiteet
- 39 4 pesutilojen muutostyöt
- 40 5 keittiön muutostyöt
- 41 6 muu, mikä? _____

11. **Miten pitkä matka kotoanne on lähimpään**

		alle 0,5 km	0,5 – 1 km	yli 1 km
a) ruokakauppaa	42	1	2	3
b) apteekkiin	43	1	2	3
c) pankkiin	44	1	2	3
d) postiin	45	1	2	3
e) terveyskeskukseen	46	1	2	3
f) julkisen kulkuneuvon pysäkillä	47	1	2	3

12. Mitä seuraavista etuuksista saatte? (Voitte ympyröidä useamman kohdan)

- 48 0 en mitään
49 1 kansaneläke
50 2 työeläke
51 3 leskeneläke
52 4 eläkkeensaajien asumistuki (tai vastaava etuus)
53 5 eläkkeensaajien hoitotuki
54 6 rintamalisä
55 7 lääkkeiden erityiskorvaus
56 8 omaishoidon tuki
57 9 muu, mikä? _____

13. Minkälainen taloudellinen tilanteenne on tällä hetkellä?

- 58 1 hyvä
2 melko hyvä
3 keskitasoinen
4 melko huono
5 huono

14. Miten taloudellinen tilanteenne on muuttunut viimeisen vuoden aikana?

- 59 1 paljon paremmaksi, miksi? _____
2 paremmaksi
3 ennallaan
4 huonommaksi
5 paljon huonommaksi, miksi? _____

15. Onko kodinhoito (siivous, ostokset, ruuanlaitto) Teidän vastuullanne?

- 60 0 ei
1 kyllä

16. Miten selviätte seuraavista askareista?

		hyvin	minulla on vaikeuksia	en selviydy ilman apua	
a) syöminen	61	1	2	3	
b) vuoteeseen ja sieltä pois siirtyminen	62	1	2	3	
c) pukeutuminen	63	1	2	3	
d) peseytyminen	64	1	2	3	
e) sisällä liikkuminen	65	1	2	3	
f) ulkona liikkuminen	66	1	2	3	
g) varpaankynsien leikkaaminen	67	1	2	3	
h) lehden lukeminen	68	1	2	3	
i) wc:ssä käyminen	69	1	2	3	
		hyvin	minulla on vaikeuksia	en selviy- dy itse	en joudu tekemään
j) ruoan valmistaminen	70	1	2	3	4
k) vaatteiden peseminen	71	1	2	3	4
l) kevyet taloustyöt (esim. silittäminen, tiskaaminen)	72	1	2	3	4
m) raskaat taloustyöt (esim. siivous, ik- kunan pesu)	73	1	2	3	4
n) asioiminen (esim. apteekki, pankki, posti)	74	1	2	3	4
o) lääkkeiden ottaminen	75	1	2	3	4
p) raha-asioista huolehtiminen	76	1	2	3	4

17. Onko Teillä käytössä seuraavia apuvälineitä?

(Voitte ympyröidä useamman kohdan)

- 77 0 ei mitään
- 78 1 yksi kävelykeppi tai kyynärsauva / kainalosauva
- 79 2 kaksi kävelykeppiä tai kyynärsauvaa / kainalosauvaa
- 80 3 rollaattori
- 81 4 pyöräkelkka
- 82 5 pyörätuoli
- 83 6 päivittäisten toimintojen apuväline (esim. tukikahva, kaide, wc -korottaja)
- 84 7 kuulokoje
- 85 8 turvapuhelin
- 86 9 muu, mikä? _____

18. Mitä seuraavia palveluja käytätte ja kuinka usein?

Merkitkää palvelujen käyttömääränne tarkoituksenmukaisimmalla tavalla eli **montako kertaa** joko vuorokaudessa (vrk), viikossa (vk) tai kuukaudessa (kk) käytätte kyseistä palvelua. (Vastatkaa jokaiseen palvelukohtaan a - i)

		en tarvitse/ en käytä	tarvitsen, mutta en saa/ en käytä	käytän	kertaa/ vrk	kertaa/ vk	kertaa/ kk
a) kunnallinen kotipalvelu	87	0	1	2 →	88 <input type="checkbox"/>	89 <input type="checkbox"/>	90 <input type="checkbox"/>
b) kunnallinen kotisairaanhoido	91	0	1	2 →	92 <input type="checkbox"/>	93 <input type="checkbox"/>	94 <input type="checkbox"/>
c) yksityinen kotipalvelu	95	0	1	2 →	96 <input type="checkbox"/>	97 <input type="checkbox"/>	98 <input type="checkbox"/>
d) yksityinen kotisairaanhoido	99	0	1	2 →	100 <input type="checkbox"/>	101 <input type="checkbox"/>	102 <input type="checkbox"/>
e) ateriapalvelu	103	0	1	2 →	104 <input type="checkbox"/>	105 <input type="checkbox"/>	106 <input type="checkbox"/>
f) päiväkeskuksen/ päiväsairaalan palvelut	107	0	1	2 →	108 <input type="checkbox"/>	109 <input type="checkbox"/>	110 <input type="checkbox"/>
g) kuljetuspalvelu	111	0	1	2 →	112 <input type="checkbox"/>	113 <input type="checkbox"/>	114 <input type="checkbox"/>
h) saunapalvelu	115	0	1	2 →		116 <input type="checkbox"/>	117 <input type="checkbox"/>
i) jalkahoito	118	0	1	2 →		119 <input type="checkbox"/>	120 <input type="checkbox"/>

19. Ketkä seuraavista henkilöistä auttavat Teitä?
(Voitte ympyröidä useamman kohdan)

- 121 0 ei kukaan
122 1 omaiset
123 2 naapurit
124 3 tuttavat
125 4 vapaaehtoistyöntekijät
126 5 terveydenhoitaja
127 6 kodinhoitaja
128 7 diakonissa
129 8 joku muu, kuka? _____

20. Missä seuraavissa askareissa saatte apua säännöllisesti?
(Voitte ympyröidä useamman kohdan)

- 130 0 en saa apua
131 1 ruoanlaitossa
132 2 ostoksilla käynnissä
133 3 pyykinpesussa
134 4 siivouksessa
135 5 asiointissa (esim. apteekissa, pankissa, postissa)

21. Autatteko itse jotakuta joissakin askareissa?

- 136 0 en
136 1 kyllä, ketä / miten? _____

22. Millaiseksi koette terveytenne tällä hetkellä?

- 137 1 erittäin hyväksi
137 2 hyväksi
137 3 keskikertaiseksi
137 4 huonoksi
137 5 erittäin huonoksi

23. Onko terveydentilanne muuttunut viimeisen vuoden aikana?

- 138
- 1 paljon paremmaksi
 - 2 jonkin verran paremmaksi
 - 3 pysynyt ennallaan
 - 4 jonkin verran huonommaksi
 - 5 paljon huonommaksi

24. Missä määrin Teitä vaivaavat...? (Vastatkaa jokaiseen kohtaan a - f)

		ei lainkaan	melko vähän	jonkin verran	melko paljon	erittäin paljon
a) päänsärky	139	1	2	3	4	5
b) voimattomuuden ja huimauksen tunne	140	1	2	3	4	5
c) sydän- tai rintakivut	141	1	2	3	4	5
d) pahoinvointi / vatsakivut	142	1	2	3	4	5
e) hengitysvaikeudet	143	1	2	3	4	5
f) jatkuvat kivut ja säryt	144	1	2	3	4	5

25. Onko teillä ollut seuraavia muita yleisiä oireita tai vaivoja viimeksi kuluneen kuukauden (30vrk) aikana? (Vastatkaa jokaiseen kohtaan a - h)

		ei lainkaan	melko vähän	jonkin verran	melko paljon	erittäin paljon
a) unettomuus ja unihäiriöt	145	1	2	3	4	5
b) hermostuneisuus ja jännittäminen	146	1	2	3	4	5
c) alakuloisuus ja masentuneisuus	147	1	2	3	4	5
d) voimattomuus tai väsymys	148	1	2	3	4	5
e) muistin tai keskittymiskyvyn heikkeneminen	149	1	2	3	4	5
f) yllirasittuneisuus tai uupuneisuus	150	1	2	3	4	5
g) ärtyneisyys	151	1	2	3	4	5
h) kiihtyneet sydämenlyönnit	152	1	2	3	4	5

26. Kuinka monta tuntia nukutte vuorokaudessa (yö- ja päiväunet yhteensä)?

tuntia
153 154

27. Oletteko käyttänyt seuraavia terveystalveluja viimeisen vuoden aikana?
(Voitte ympyröidä useamman kohdan)

- 155 0 en käyttänyt lainkaan
- 156 1 käynyt terveyskeskuslääkärillä kertaa
157
- 159 2 käynyt yksityislääkärillä kertaa
160
- 162 3 käynyt poliklinikalla kertaa
163
- 165 4 kotisairaanhoidaja on käynyt luonani
- 166 5 käynyt terveydenhoitajan / sairaanhoitajan luona
- 167 6 ollut fysioterapiassa kertaa
168
- 170 7 muu, mikä? _____

28. Oletteko ollut viimeisen vuoden aikana sairaalahoidossa?

- 171 0 en
- 1 172 kyllä kertaa

29. Kuinka monta elossa olevaa lasta Teillä on?

lasta
174 175

30. Asuuko joku lapsistanne tai lastenlapsistanne samalla paikkakunnalla kuin Te itse?

- 176 0 ei ole lapsia
- 1 asuu
- 2 ei asu

31. Miten usein tapaatte lapsianne?

- 177
- 0 ei ole lapsia
 - 1 päivittäin
 - 2 viikoittain
 - 3 kerran pari kuukaudessa
 - 4 harvemmin kuin kerran kuukaudessa

32. Tapaatteko lapsianne mielestänne riittävästi?

- 178
- 0 ei ole lapsia
 - 1 tapaan heitä riittävästi
 - 2 haluaisin tavata useammin

33. Miten usein olette yhteydessä lapsiinne puhelimitse tai kirjeitse?

- 179
- 0 ei ole lapsia
 - 1 päivittäin
 - 2 viikoittain
 - 3 kerran pari kuukaudessa
 - 4 harvemmin kuin kerran kuukaudessa

34. Oletteko mielestänne riittävästi yhteydessä lapsiinne puhelimitse tai kirjeitse?

- 180
- 0 ei ole lapsia
 - 1 kyllä
 - 2 haluaisin pitää yhteyttä useammin

35. Kuinka monta elossa olevaa siskoa tai veljeä Teillä on?

181 siskoa 182 veljeä

36. Miten usein olette yhteydessä sisaruksiinne tai muihin lähiomaisiinne?
(Tämä kysymys ei koske lapsianne)

- 183
- 0 ei ole lähiomaisia
 - 1 päivittäin
 - 2 viikoittain
 - 3 kerran pari kuukaudessa
 - 4 harvemmin kuin kerran kuukaudessa

37. Onko Teillä läheisiä ystäviä?

- 184 0 ei ole ystäviä
 1 yksi
 2 kaksi
 3 kolme tai neljä
 4 viidestä kahdeksaan
 5 yhdeksän tai useampia

38. Kuinka usein olette yhteydessä ystäviinne?

- 185 0 ei ole ystäviä
 1 päivittäin
 2 viikoittain
 3 kerran pari kuukaudessa
 4 harvemmin kuin kerran kuukaudessa

39. Onko Teillä sellaista ihmistä, jonka kanssa voitte jakaa murheenne?

- 186 0 ei
 1 kyllä

40. Onko Teillä joku henkilö, joka tarvittaessa huolehtii Teistä?

- 187 0 ei ole ketään tällaista henkilöä
 1 auttaa silloin tällöin
 2 tarvittaessa, mutta vain lyhyen ajan
 3 tarvittaessa, niin pitkään kuin on tarpeen

41. Minkälaiseksi kuvaisitte suhdettanne omaisiinne ja ystäviinne?

(Vastatkaa vain niiden ihmisten osalta, joita Teillä on ja ympyröikää se numero, joka kuvaa parhaiten suhdettanne asteikolla (1) läheinen – (5) etäinen)

		läheinen				etäinen
a) puolisoonne	188	1	2	3	4	5
b) lapsiinne ja heidän puolisoihinsa	189	1	2	3	4	5
c) lastenlapsiinne	190	1	2	3	4	5
d) sisaruksiinne tai muihin lähiomaisiinne	191	1	2	3	4	5
e) ystäviinne	192	1	2	3	4	5

42. Aiheuttaako jokin seuraavista asioista Teille turvattomuutta?
(Voitte ympyröidä useamman kohdan)

- 193 1 yksinäisyys
- 194 2 yksin jäämisen pelko
- 195 3 läheisen käytös (esim. juopunut perheenjäsen)
- 196 4 painostuksen kohteena oleminen
- 197 5 sairaudet
- 198 6 sairauskohtausten pelko
- 199 7 muistihäiriöt
- 200 8 avunsaannin vaikeus
- 201 9 väkivallan uhka tai kohteena oleminen
- 202–203 10 pelottavat maailman tapahtumat
- 204–205 11 taloudelliset seikat
- 206–207 12 asunnon turvattomuus (esim. levoton asuinalue, paloturvattomuus,
talon kylmeneminen)
- 208–209 13 muu, mikä? _____

43. Tunnetteko itsenne yksinäiseksi?

- 210 0 en koskaan
- 1 harvoin
- 2 melko usein
- 3 usein
- 4 jatkuvasti

44. Tunnetteko itsenne tarpeelliseksi?

- 211 1 erittäin tarpeelliseksi
- 2 tarpeelliseksi
- 3 vaikea sanoa
- 4 tarpeettomaksi
- 5 erittäin tarpeettomaksi

45. Kuinka tarkoitukselliseksi koette elämänne?

- 212 1 erittäin tarkoitukselliseksi
 2 tarkoitukselliseksi
 3 vaikea sanoa
 4 tarkoituksettomaksi
 5 erittäin tarkoituksettomaksi

46. Mikä antaa Teille elämässänne voimia? (Voitte ympyröidä useamman kohdan)

- 213 0 en saa voimia mistään
214 1 läheiset ihmiset
215 2 ihmisten auttaminen
216 3 uskonto tai elämäkatsomus
217 4 kiinnostus elämään
218 5 arvostuksen saaminen
219 6 oma elämäntyö ja aikaansaannokset
220 7 huumori
221 8 muistelu, haaveilu ja unelmointi
222 9 lepo ja rentoutuminen
223 – 224 10 liikunta
225 – 226 11 harrastukset
227 – 228 12 ruoasta nauttiminen
229 – 230 13 omaisuus, raha ja tavarat
231 – 232 14 luonto ja luontokokemukset
233 – 234 15 muu, mikä? _____

47. **Miten olette viettänyt vapaa-aikaanne viimeisen vuoden aikana?**
(Vastatkaa jokaiseen kohtaan a - i)

		en lainkaan	vähän	jonkin verran	melko paljon	paljon
a)	kotona oleillen (esim. radion tai musiikin kuuntelu, television katse- lu) ²³⁵	0	1	2	3	4
b)	kotona lukien tai pohdiskellen (esim. lukeminen, pelaaminen, ris- tisanatehtävien ratkominen, itse- opiskelu) ²³⁶	0	1	2	3	4
c)	kotona askarrellen (esim. piirtämi- nen, maalaaminen, valo- ja video- kuvaus, soittaminen, laulaminen, kirjoittaminen, keräily, käsityöt) ²³⁷	0	1	2	3	4
d)	kotona puuhaillen (esim. ruuan valmistaminen, kodin sisustaminen, kodin pienet huoltotyöt, kukkien hoito, lemmikkieläinten hoito) ²³⁸	0	1	2	3	4
e)	ulkona puuhaillen (esim. puutar- hanhoito, pihatyöt, remontti- ja ra- kennustyöt, kalastus, marjastus, metsästys, sienestys) ²³⁹	0	1	2	3	4
f)	liikkuen (esim. retkeily, veneily, ulkoilu, liikunta, tanssi) ²⁴⁰	0	1	2	3	4
g)	itseäni ilmaisten (esim. kuoro, or- kesteri, näyttämötoiminta, yhdis- tystoiminta, aikuisopiskelu) ²⁴¹	0	1	2	3	4
h)	kulttuuria harrastaen (esim. kil- pailujen seuraaminen paikan pääl- lä, teatterit, elokuvat, taidenäyttelyt, konsertit, kirjasto, museot, messut) ²⁴²	0	1	2	3	4
i)	seurustellen (esim. kylässä käynti, seurapelit, ostoksilla käynti) ²⁴³	0	1	2	3	4

48. **Onko harrastamisesne viimeisen vuoden aikana mielestänne**

- ²⁴⁴
- 1 lisääntynyt
 - 2 pysynyt ennallaan
 - 3 vähentynyt

49. Onko Teillä tällä hetkellä jokin lemmikkieläin?

- 245 0 ei
 1 kyllä, mikä? _____

50. Kuinka paljon kävelette ulkona?

- 246 0 en kävele ulkona
 1 kävelen ulkona keskimäärin

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

 km / viikossa
247 250 (puolen km:n tarkkuudella, esim.

--	--	--	--	--	--

)

51. Miten tärkeäksi koette liikunnan harrastamisen?

- 251 1 liikunta on mielestäni tarpeetonta ja hyödytöntä ajan hukkaa
 2 liikunta ei ole erityisen tärkeää
 3 en osaa sanoa
 4 pidän liikuntaa jonkin verran tärkeänä (esim. terveyden vuoksi)
 5 pidän liikuntaa erittäin tärkeänä

52. Mitä pidätte tärkeimpänä syynä liikunnan harrastamiselle?
 (Valitkaa vain yksi vaihtoehto)

- 252 0 en harrasta liikuntaa
 1 terveyden ylläpitäminen
 2 liikunnasta pitäminen, elintapa
 3 sosiaaliset syyt (seura, kaverit ym.)
 4 psyykkiset syyt (mielenterveys, piristys ym.)
 5 terveydenhuoltohenkilökunnan neuvo tai lähete
 6 muu, mikä? _____

53. Kuinka usein harrastatte kuntoliikuntaa? (vähintään 10 min/kerta)

- 253 0 en lainkaan
 1 silloin tällöin (muutaman kerran vuodessa)
 2 1 – 2 kertaa kuukaudessa
 3 kerran viikossa
 4 kaksi kertaa viikossa
 5 3 – 4 kertaa viikossa
 6 5 kertaa viikossa tai useammin

54. Kuinka usein harrastatte hyöty- tai virkistysliikuntaa (esim. lumenluonti, tanssi, marjastus, puutarhatyöt)? (vähintään 10 min/kerta)

- 254
- 0 en lainkaan
 - 1 silloin tällöin (muutamana kerran vuodessa)
 - 2 1 – 2 kertaa kuukaudessa
 - 3 kerran viikossa
 - 4 kaksi kertaa viikossa
 - 5 3 – 4 kertaa viikossa
 - 6 5 kertaa viikossa tai useammin

55. Kuka täytti lomakkeen?

- 255
- 1 itse
 - 2 sain täyttämässä apua

Kiitos vastauksistanne!



KANSANELÄKELAITOS
Tutkimus- ja kehitysyksikkö

ELÄMÄNLAATU (15D[®])

ATK-rek. pvm

TOIMENPIDE

U **V** **2** **6** **2** **3** **8**

HT

Asryhmä

PVM (pp kk vv)

KPY TKY

KLO (hh mm)

ASETELMA

A B

TERVEYTEEN LIITTYVÄN ELÄMÄNLAADUN KYSELYLOMAKE (15D[®])

Ohje: Lukekaa ensin läpi huolellisesti kunkin kysymyksen kaikki vastausvaihtoehdot. Ympyröikää se vaihtoehto, joka **parhaiten kuvaa nykyistä terveydentilaanne**. Menetelkää näin kaikkien kysymysten 1–15 kohdalla. **Kustakin kysymyksestä ympyröidään siis yksi vaihtoehto.**

1. Liikuntakyky

- 1
- 1 pystyn kävelemään normaalisti (vaikeuksitta) sisällä, ulkona ja portaissa
 - 2 pystyn kävelemään vaikeuksitta sisällä, mutta ulkona ja/tai portaissa on pieniä vaikeuksia
 - 3 pystyn kävelemään ilman apua sisällä (apuvälinein tai ilman), mutta ulkona ja/tai portaissa melkoisin vaikeuksin tai toisen avustamana
 - 4 pystyn kävelemään sisälläkin vain toisen avustamana
 - 5 olen täysin liikuntakyvytön ja vuoteenoma

2. Näkö

- 2
- 1 näen normaalisti eli näen lukea lehteä ja TV:n tekstejä vaikeuksitta (silmälaseilla tai ilman)
 - 2 näen lukea lehteä ja/tai TV:n tekstejä pienin vaikeuksin (silmälaseilla tai ilman)
 - 3 näen lukea lehteä ja/tai TV:n tekstejä huomattavin vaikeuksin (silmälaseilla tai ilman)
 - 4 en näe lukea lehteä enkä TV:n tekstejä ilman silmälaseja tai niiden kanssa, mutta näen kulkea ilman opasta
 - 5 en näe kulkea oppaatta eli olen lähes tai täysin sokea

3. Kuulo

- 3
- 1 kuulen normaalisti eli kuulen hyvin normaalia puheääntä (kuulokojeella tai ilman)
 - 2 kuulen normaalia puheääntä pienin vaikeuksin
 - 3 minun on melko vaikea kuulla normaalia puheääntä, keskustelussa on käytettävä normaalia kovempaa puheääntä
 - 4 kuulen kovaakin puheääntä heikosti; olen melkein kuuro
 - 5 olen täysin kuuro

4. Hengitys

- 4
- 1 pystyn hengittämään normaalisti eli minulla ei ole hengenahdistusta eikä muita hengitysvaikeuksia
 - 2 minulla on hengenahdistusta raskaassa työssä tai urheillessa, reippaassa kävelyssä tasamaalla tai lievässä ylämäessä
 - 3 minulla on hengenahdistusta, kun kävelen tasamaalla samaa vauhtia kuin muut ikäiseni
 - 4 minulla on hengenahdistusta pienenkin rasituksen jälkeen, esim. peseytyessä tai pukeutuessa
 - 5 minulla on hengenahdistusta lähes koko ajan, myös levossa

5. Nukkuminen

- 5
- 1 nukun normaalisti eli minulla ei ole mitään ongelmia unen suhteen
 - 2 minulla on lieviä uniongelmia, esim. nukahtamisvaikeuksia tai satunnaista yöheräilyä
 - 3 minulla on melkoisia uniongelmia, esim. nukun levottomasti tai uni ei tunnu riittävältä
 - 4 minulla on suuria uniongelmia, esim. joudun käyttämään usein tai säännöllisesti unilääkettä, herään säännöllisesti yöllä ja/tai aamuisin liian varhain
 - 5 kärsin vaikeasta unettomuudesta, esim. unilääkkeiden runsaasta käytöstä huolimatta nukkuminen on lähes mahdotonta, valvon suurimman osan yöstä

6. Syöminen

- 6
- 1 pystyn syömään normaalisti eli itse ilman mitään vaikeuksia
 - 2 pystyn syömään itse pienin vaikeuksin (esim. hitaasti, kömpelästi, vavisten tai erityisapuneuvoin)
 - 3 tarvitsen hieman toisen apua syömisessä
 - 4 en pysty syömään itse lainkaan vaan minua pitää syöttää
 - 5 en pysty syömään itse lainkaan, vaan minulle pitää antaa ravintoa letkun avulla tai suonensisäisesti

7. Puhuminen

- 7
- 1 pystyn puhumaan normaalisti eli selvästi, kuuluvasti ja sujuvasti
 - 2 puhuminen tuottaa minulle pieniä vaikeuksia, esim. sanoja on etsittävä tai ääni ei ole riittävän kuuluva tai se vaihtaa korkeutta
 - 3 pystyn puhumaan ymmärrettävästi, mutta katkonaisesti, ääni vavisten, sammaltaen tai änkyttäen
 - 4 muilla on vaikeuksia ymmärtää puhettani
 - 5 pystyn ilmaisemaan itseäni vain elein

8. Eritystoiminta

- 8
- 1 virtsarakkoni ja suolistoni toimivat normaalisti ja ongelmitta
 - 2 virtsarakkoni ja/tai suolistoni toiminnassa on lieviä ongelmia, esim. minulla on virtsaamisvaikeuksia tai kova tai löysä vatsa
 - 3 virtsarakkoni ja/tai suolistoni toiminnassa on melkoisia ongelmia, esim. minulla on satunnaisia virtsanpidätysvaikeuksia tai vaikea ummetus tai ripuli
 - 4 virtsarakkoni ja/tai suolistoni toiminnassa on suuria ongelmia, esim. minulla on säännöllisesti "vahinkoja" tai peräruiskeiden tai katetroinnin tarvetta
 - 5 en hallitse lainkaan virtsaamista ja/tai ulostamista

9. Tavanomaiset toiminnot

- 9
- 1 pystyn suoriutumaan normaalisti tavanomaisista toiminnoista (esim. ansiotyö, opiskelu, kotityö, vapaa-ajan toiminnot)
 - 2 pystyn suoriutumaan tavanomaisista toiminnoista hieman alentuneella teholla tai pienin vaikeuksin
 - 3 pystyn suoriutumaan tavanomaisista toiminnoista huomattavasti alentuneella teholla tai huomattavin vaikeuksin tai vain osaksi
 - 4 pystyn suoriutumaan tavanomaisista toiminnoista vain pieneltä osin
 - 5 en pysty suoriutumaan lainkaan tavanomaisista toiminnoistani

10. Henkinen toiminta

- 10
- 1 pystyn ajattelemaan selkeästi ja johdonmukaisesti ja muistini toimii täysin moitteettomasti
 - 2 minulla on lieviä vaikeuksia ajatella selkeästi ja johdonmukaisesti tai muistini ei toimi täysin moitteettomasti
 - 3 minulla on melkoisia vaikeuksia ajatella selkeästi ja johdonmukaisesti, tai minulla on jonkin verran muistinmenetystä
 - 4 minulla on suuria vaikeuksia ajatella selkeästi ja johdonmukaisesti, tai minulla on huomattavaa muistinmenetystä
 - 5 olen koko ajan sekaisin ja vailla ajan tai paikan tajua

11. Vaivat ja oireet

- 11
- 1 minulla ei ole mitään vaivoja tai oireita, esim. kipua, särkyä, pahoinvointia, kutinaa jne.
 - 2 minulla on lieviä vaivoja tai oireita, esim. lievää kipua, särkyä, pahoinvointia, kutinaa jne.
 - 3 minulla on melkoisia vaivoja tai oireita, esim. melkoista kipua, särkyä, pahoinvointia, kutinaa jne.
 - 4 minulla on voimakkaita vaivoja tai oireita, esim. voimakasta kipua, särkyä, pahoinvointia, kutinaa jne.
 - 5 minulla on sietämättömiä vaivoja tai oireita, esim. sietämätöntä kipua, särkyä, pahoinvointia, kutinaa jne.

12. Masentuneisuus

- 12 1 en tunne itseäni lainkaan surulliseksi, alakuloiseksi tai masentuneeksi
- 2 tunnen itseni hieman surulliseksi, alakuloiseksi tai masentuneeksi
- 3 tunnen itseni melko surulliseksi, alakuloiseksi tai masentuneeksi
- 4 tunnen itseni erittäin surulliseksi, alakuloiseksi tai masentuneeksi
- 5 tunnen itseni äärimmäisen surulliseksi, alakuloiseksi tai masentuneeksi

13. Ahdistuneisuus

- 13 1 en tunne itseäni lainkaan ahdistuneeksi, jännittyneeksi tai hermostuneeksi
- 2 tunnen itseni hieman ahdistuneeksi, jännittyneeksi tai hermostuneeksi
- 3 tunnen itseni melko ahdistuneeksi, jännittyneeksi tai hermostuneeksi
- 4 tunnen itseni erittäin ahdistuneeksi, jännittyneeksi tai hermostuneeksi
- 5 tunnen itseni äärimmäisen ahdistuneeksi, jännittyneeksi tai hermostuneeksi

14. Energisyys

- 14 1 tunnen itseni terveeksi ja elinvoimaiseksi
- 2 tunnen itseni hieman uupuneeksi, väsyneeksi tai voimattomaksi
- 3 tunnen itseni melko uupuneeksi, väsyneeksi tai voimattomaksi
- 4 tunnen itseni erittäin uupuneeksi, väsyneeksi tai voimattomaksi, lähes "loppuun palaneeksi"
- 5 tunnen itseni äärimmäisen uupuneeksi, väsyneeksi tai voimattomaksi, täysin "loppuun palaneeksi"

15. Sukupuolielämä

- 15 1 terveydentilani ei vaikeuta mitenkään sukupuolielämääni
- 2 terveydentilani vaikeuttaa hieman sukupuolielämääni
- 3 terveydentilani vaikeuttaa huomattavasti sukupuolielämääni
- 4 terveydentilani tekee sukupuolielämäni lähes mahdottomaksi
- 5 terveydentilani tekee sukupuolielämäni mahdottomaksi



KANSANELÄKELAITOS
Tutkimus- ja kehitysyksikkö

TOIMINTAKYVYN
FYYSISET MITTAUKSET

ATK-rek. pvm

TOIMENPIDE

U 0 0 7 4

HT

Asryhmä

PVM (pp kk vv)

KPY TKY

X

KLO (hh mm)

ASETELMA

A B

Mittaaja

1 3

1. PITUUS (cm) 4 6

2. PAINO (kg) 7 9

3. NÄKÖ näkeekö lukea sanomalehteä

	Ei	Kyllä
10	0	1

4. KIPUJANA (mm)

11

5. PEF-mittaus (l/min) käyttääkö hengittämiseen vaikuttavia lääkkeitä

	Ei	Kyllä
14	0	1

15 7

6. TASAPAINO (sek)

a) silmät auki

18 19

20

b) silmät kiinni

21 22

23

c) semitandem

24 25

26

e) tandem

27 28

29

f) yhdellä jalalla

30

Oikea

0

Vasen

1

31 32

33

Lopettamisen/
 suoriutumattomuuden syy*

*Lopettamisen/suoriutumattomuuden syy

0 = mittaus suoritettu "normaalisti"

1 = tasapainovaikeudet

2 = huimaus

3 = kipu

4 = lihasheikkous, lihasväsytys

5 = pelko, ei uskalla

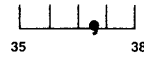
6 = muu syy (selitys Huomioita-tilaan)

9 = mittauksista ei tehty

7. TUOLILTA YLÖSNOUSU

- 34 0 onnistuu ilman käsien apua
 1 onnistuu käsillä auttaen
 2 ei onnistu

viiteen nousuun kulunut aika (sek)

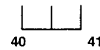


onnistuneet nousukerrat (lkm)

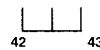


8. PURISTUSVOIMA (kg)

oikea käsi _____

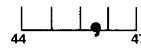


vasen käsi _____

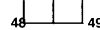


9. 6,1 METRIN KÄVELY

aika (sek)



askeleet (lkm)



apuväline

- 50 0 ei apuvälinettä
 1 vain toisessa kädessä
 2 molemmissa käsissä
 3 rollaattori
 4 pyörätuoli
 5 muu, mikä _____

10. KUULO

- | | | Ei | Kyllä |
|----|----------------------------|------|-------|
| a) | kuuleeko tavallisen puheen | 51 0 | 1 |
| b) | käyttääkö kuulokojetta | 52 0 | 1 |

11. MITTAAMINEN

- 53 0 mittaus tehty
 1 mittaja arvioi mittauksen tekemisen mahdottomaksi
 2 mitattava arvioi, ettei suoriudu mittauksesta
 3 mittaus on keskeytynyt (selitys Huomioita-tilaan)
 4 muu syy (selitys Huomioita-tilaan)

Huomioita

FIM-lomakkeen täyttämiseen käytettäviä kysymyksiä

1. ITSEHOITO

a) Ruokailu

Onko Teillä vaikeuksia ruokailussa?

Onko Teillä hammasproteesi?

Saatteko voirasian ja maitotölkit itse auki?

Pystyttekö voitelemaan itse leipäanne?

Onnistuuko juoman kaataminen lasiin?

Jos letkuruokinta: Hoidatteko itse ravintoliuoksen ottamisen sekä ravinnetekun huuh-
telun?

b) Siistiytyminen

Onko Teillä vaikeuksia hiusten kampaamisessa, kasvojen, hampaiden tai käsien pese-
misessä? Lisäksi miehillä: parranajossa? Naisilla: kasvojen hoidossa / meikkaamises-
sa? Mitkä alueet saatte siistittyä itse?

c) Peseytyminen

Onko Teillä vaikeuksia peseytymisessä?

Saatteko itse pestyä ja kuivattua myös jalkanne?

Peseydyttekö istuen vai seisten?

Mitkä kehon osat Teidän puolisonne tai avustajanne pesee?

Tarvitsetteko turvallisuussyistä toisen ihmisen läsnäolon peseytyessänne?

d) Pukeutuminen – ylävartalo

Onko Teillä vaikeuksia puseron tai paidan pukemisessa?

Naisilla: saatteko itse rintaliivien hakaset kiinni?

Saatteko napit kiinni ilman vaikeuksia?

Tarvitsetteko apua puseron vetämisessä selän yli tai alas asti?

Mitkä vaatekappaleet Te puette itse ja mitkä pukee avustajanne?

e) Pukeutuminen – alavartalo

Onko Teillä vaikeuksia housujen tai hameen ja sukkahousujen pukemisessa?

Saatteko itse sukat ja ulkokengät jalkaanne?

Käytättekö sukanvetolaitetta?

Mitkä vaatekappaleet puolisonne tai avustajanne pukee Teille?

Vedättekö sukkahousut tai pitkät alushousut itse ylös?

f) WC-toimet

Onko Teillä vaikeuksia WC:ssä käydessänne pyyhkimisessä tai vaatteiden kohdalleen asettelussa?

Tarvitsetteko toisen apua WC:ssä käydessänne?

Auttaako avustaja pyyhkimisessä ja/tai pesuissa ja/tai vaatteiden kohdalleen asettelussa?

Käytättekö alusastiaa?

Tyhjennättekö alusastian itse?

2. SULKIJALIHAKSET

a) Virtсарakon hallinta

Onko Teillä vaikeuksia virtsan pidätyksessä?

Onko joskus esim. yskiessä lirahtanut alushousuihin?

Ehdittekö aamulla vessaan vai kastuvatko alushousut?

Ovatko vuodevaatteenne kastuneet joskus yöllä?

Käytättekö pikkuhousunsuojaa tai vaippaa?

Kastuvatko alushousut tai vuodevaatteet huolimatta siitä, että käytätte vaippaa?

Sattuuko kastumista joka päivä?

Kuinka monta kertaa viikossa sattuu vahinkoja?

b) Peräsuolen hallinta

Toimiiko suolenne säännöllisesti?

Käytättekö ulostuslääkkeitä?

Onko uloste tahrannut joskus alushousuja?

Kuinka usein näitä tahriintumisia tapahtuu?

3. LIIKKUMINEN

SIIRTYMINEN

a) Sänky, tuoli, pyörätuoli

Onko Teillä vaikeuksia siirtyessänne vuoteeseen ja sieltä pois?

Onko Teillä vaikeuksia siirtyessänne tuolille tai siitä pois?

Käytättekö apuvälineitä noustessanne istumasta?

Tarvitsetteko toisen henkilön apua noustessanne istumasta?

b) WC

Onko Teillä vaikeuksia istuutua WC-istuimelle ja nousta siitä ylös?

Käytättekö apuna kahvaa tai WC-istuimen korotusta?

Tarvitsetteko toisen henkilön apua WC-istuimelta nousemisessa?

c) Amme ja suihku

Onko Teillä vaikeuksia siirtyä ammeeseen tai mennä suihkuun?
Käytättekö suihkutilassa apukahvaa, apukahvoja tai suihkutuolia?
Tarvitsetteko toisen apua suihkuun siirtymisessä?

LIKKUMINEN

d) Kävely/pyörätuoli

Onko Teillä vaikeuksia kävellä 50 metriä?
Jos istuu pyörätuolissa: käytättekö pyörätuolia myös kotona sisällä?
Käytättekö kävelyapuvälinettä: keppiä, rollaattoria tai kyynärsauvoja?
Pystyttekö kävelemään ilman apuvälinettä tai sen kanssa sisätiloissa ainakin 17 metriä?

e) Portaat

Onko Teillä vaikeuksia kiivetä portaita ylös ja laskeutua alas?
Tarvitsetteko toisen henkilön apua portaissa?
Onnistutteko nousemaan toiseen kerrokseen?
Pystyttekö nousemaan edes muutaman askelman (4–6 porrasta)?

4. KOMMUNIKAATIO

- a) Ymmärtäminen } Ei erityisiä kysymyksiä. Arvioidaan mitattavan kommunikaatiokykyjä
b) Ilmaisus } terveystutkimuksen aikana.

5. SOSIAALISET TAIDOT

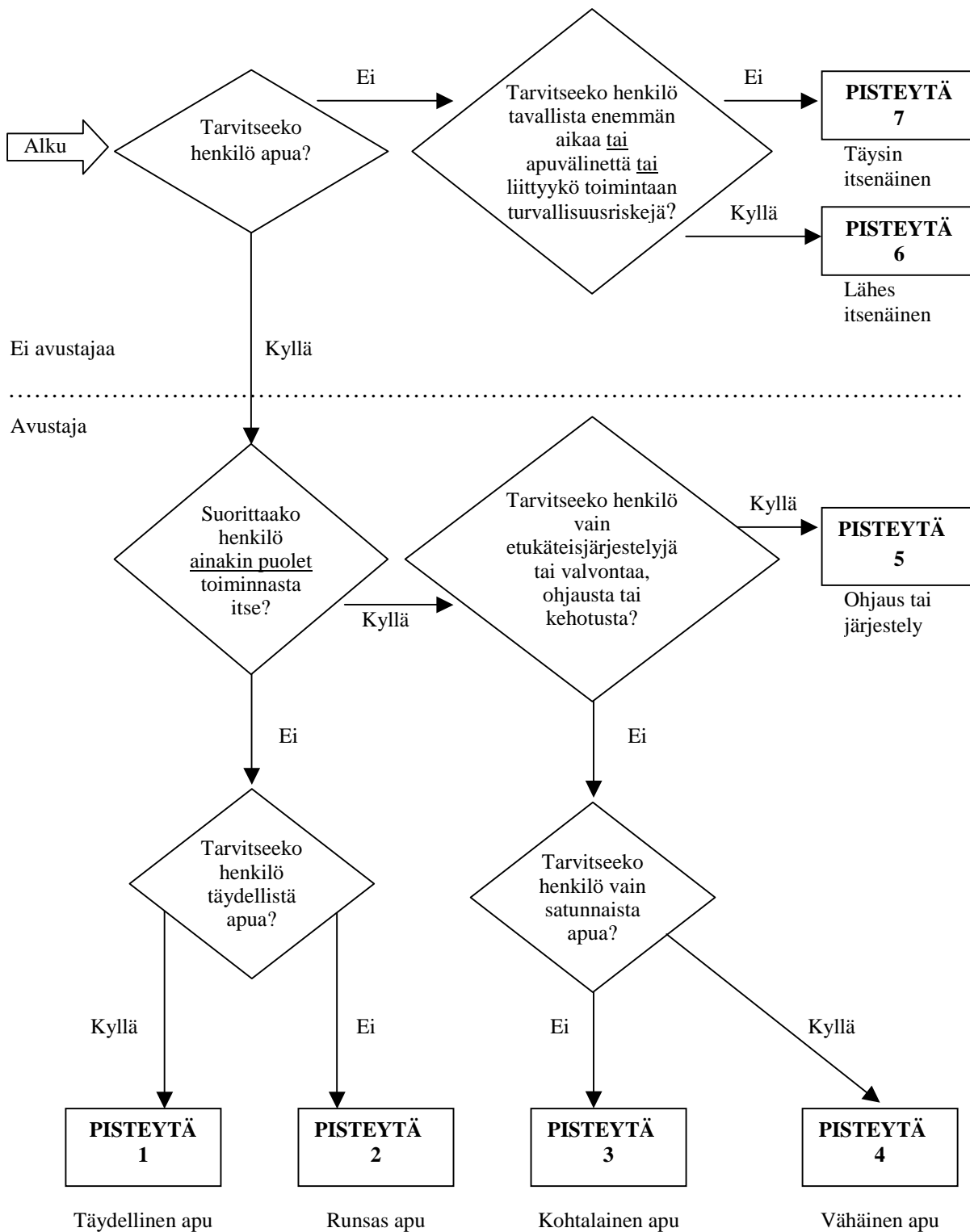
- a) Sosiaalinen vuorovaikutus } Ei erityisiä kysymyksiä. Arvioidaan mitattavan vuorovaikutustaitoja terveystutkimuksen aikana.

b) Ongelman ratkaisu

Hoidatteko itse raha-asianne?
Hoidatteko itse lääkkeiden annostelun ja ottamisen?
Mitä tekisitte, jos palohälyttimenne alkaisi soida?

c) Muisti

Onko Teillä ollut muistihäiriöitä?
Käytättekö muistilappuja muulloinkin kuin asioidessanne tai tapaamisista muistuttamassa?
Oletteko muistanut tapaamisenne?
Oletteko muistanut ottaa lääkkeenne joka päivä?



Lähde: Opas kuntoutuksen yhtenäiseen seuranta- ja arviointijärjestelmään (FIM 5.0) (Suomen Kuntaliitto 1998)