

Örebron lyhyt versio

1) Kuinka kauan nykyinen kipunne on kestänyt? Rastittakaa yksi vaihtoehto.

0–1 viikkoa (1)

2–3 viikkoa (2)

4–5 viikkoa (3)

6–7 viikkoa (4)

8–9 viikkoa (5)

10–11 viikkoa (6)

12–23 viikkoa (7)

24–35 viikkoa (8)

36–52 viikkoa (9)

>52 viikkoa (10)

2) Millaiseksi arvoisitte **viime viikon** aikaisen kipunne? Ympyröikää yksi vaihtoehto.

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

ei kipua

pahin mahdollinen kipu

Olkaa hyvä ja ympyröikää numero, mikä parhaiten kuvaa teidän tämän hetkistä kykyänne osallistua kuhunkin näistä toiminnoista.

3) Pystyn tekemään kevyttä työtä tunnin ajan.

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

en pysty kivun vuoksi

pystyn ilman, että kipu on ongelma

4) Pystyn nukkumaan öisin.

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

en pysty kivun vuoksi

pystyn ilman, että kipu on ongelma

5) Kuinka jännittyneeksi tai rauhattomaksi olette tuntenut itsenne kuluneen viikon aikana? Ympyröikää yksi vaihtoehto.

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

täysin rentoutuneeksi ja rauhalliseksi

jännittyneemmäksi ja rauhattommaksi,
kuin koskaan ennen

