

# Selkäoirekysely (RDQ) – Alkukysely

Nimi \_\_\_\_\_

Syntymäaika 

--	--

--	--

1	9		
---	---	--	--

Kyselyn täyttöpäivämäärä 

--	--

--	--

2	0		
---	---	--	--

Silloin kun selkäsi on kipeä, sinun saattaa olla vaikea tehdä joitakin asioita, joita normaalisti teet. – Tämä lista sisältää muutamia lauseita, joita ihmiset ovat käyttäneet kuvailemaan itseään silloin, kun heillä on selkäkipuja. Kun luet nuo lauseet, saatat huomata, että jotkut erottuvat joukosta, koska ne kuvaavat sinua juuri nyt. Kun luet listaa läpi, ajattele itseäsi juuri nyt. Kun tulet sellaiseen lauseeseen, joka kuvaa sinua juuri nyt, laita rasti ruutuun. Jos lause ei kuvaa sinua juuri nyt, jätä rastin paikka tyhjäksi ja jatka seuraavaan.

Muista siis, että rastitat lauseen vain jos olet varma, että se kuvaa sinua juuri nyt.

pitää paikkansa

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| 1. Selkävaivan takia vietän suurimman osan ajastani kotona.....   | <input type="checkbox"/> |
| 2. Muutan usein asentoa saadakseni sen hyväksi selälle.....   | <input type="checkbox"/> |
| 3. Kävelen tavallista hitaammin selkäni vuoksi.....   | <input type="checkbox"/> |
| 4. Selkäni vuoksi en tee sellaista askareita, joita normaalisti teen vapaa-aikanani.....                            | <input type="checkbox"/> |
| 5. Käytän selkäni vuoksi kaidetta apuna portaita noustessani.....   | <input type="checkbox"/> |
| 6. Selkäni vuoksi asetun makuulle lepäämään tavallista useimmin.....  | <input type="checkbox"/> |
| 7. Joudun selkäni vuoksi ottamaan tukea päästäkseni ylös nojatuolista.....  | <input type="checkbox"/> |
| 8. Yritän selkäni vuoksi saada muut tekemään asioita puolestani.....  | <input type="checkbox"/> |
| 9. Pukeudun selkävaivani takia tavallista hitaammin.....  | <input type="checkbox"/> |
| 10. Nousen ylös seisaalleni vain lyhyeksi aikaa selkävaivani vuoksi .....   | <input type="checkbox"/> |
| 11. Yritän olla kumartumatta tai polvistumatta selkävaivani vuoksi.....   | <input type="checkbox"/> |
| 12. Minun on vaikea nousta tuolista selkävaivani vuoksi.....  | <input type="checkbox"/> |
| 13. Selkäni on kivulias kaiken aikaa.....   | <input type="checkbox"/> |
| 14. Minun on vaikea kääntyä vuoteessa selkävaivani takia.....   | <input type="checkbox"/> |
| 15. Ruokahaluni ei ole selkävaivani vuoksi kovin hyvä.. ..  | <input type="checkbox"/> |
| 16. Minun vaikea vetää sukkia jalkaani selkävaivani vuoksi.....   | <input type="checkbox"/> |
| 17. Kävelen selkävaivani vuoksi vain lyhyitä matkoja kerrallaan. ....   | <input type="checkbox"/> |
| 18. Nukun huonosti selkävaivani takia.....  | <input type="checkbox"/> |
| 19. Tarvitsen selkävaivani vuoksi toisen henkilön apua pukeutuessani.....   | <input type="checkbox"/> |
| 20. Istun paikallani suurimman osan päivästä selkävaivani vuoksi.....   | <input type="checkbox"/> |
| 21. Vältän raskaita hommia vapaa-aikanani selkävaivani vuoksi. ....   | <input type="checkbox"/> |
| 22. Olen selkävaivani vuoksi tavallista ärtyisämpi ja pahantuulisempi seurustellessani muiden ihmisten kanssa. .... | <input type="checkbox"/> |
| 23. Kuljen portaita ylös tavallista hitaammin selkävaivani vuoksi.....  | <input type="checkbox"/> |
| 24. Olen vuoteessa suurimman osan aikaa selkäni vuoksi.....   | <input type="checkbox"/> |