

EuroHIS-8-elämänlaatumittari

Ohjeet

Tällä lomakkeella pyydämme Teitä arvioimaan elämänlaatuanne, terveyttänne ja muita arkielämänne asioita. **Vastatkaa kaikkiin kysymyksiin.** Jos olette epävarma siitä, minkä vastausvaihtoehdon valitsisitte, **valitkaa se, joka vaikuttaa sopivimmalta.** Usein sopivin vastaus on se, joka ensimmäiseksi tulee mieleen.

Kun vastaatte, ajatelkaa tärkeinä pitämiänne asioita, toiveitanne sekä mielihyvän ja huolenaiheitanne. Muistelkaa elämäänne kahden viimeisen viikon aikana. Kahta viimeistä viikkoa koskeva kysymys voi kuulua esimerkiksi seuraavasti:

	En lainkaan	Vähän	Kohtuullisesti	Paljon	Täysin riittävästi
Oletteko saanut muilta tarvitsemaanne tukea?	1	2	3	4	5

Ympyröikää numero, joka parhaiten vastaa sitä, kuinka paljon olette saanut tukea muilta viimeisten kahden viikon aikana. Jos olette saanut paljon tukea, ympyröikää numero 4. Jos ette ole lainkaan saanut tarvitsemaanne tukea muilta viimeisen kahden viikon aikana, ympyröikää numero 1.

EuroHIS-8-elämänlaatumittari

Tällä lomakkeella pyydämme Teitä arvioimaan elämänlaatuanne, terveyttänne ja muita arkielämänne asioita. Pyydämme Teitä miettimään elämäanne kahden viime viikon aikana.

		Erittäin huonoksi	Huonoksi	Ei hyväksi eikä huonoksi	Hyväksi	Erittäin hyväksi
1	Millaiseksi arvioitte elämänlaatunne?	1	2	3	4	5

		Erittäin tyytymätön	Melko tyytymätön	Ei tyytyväinen eikä tyytymätön	Melko tyytyväinen	Erittäin tyytyväinen
2	Kuinka tyytyväinen olette terveyteenne?	1	2	3	4	5

Seuraavat kysymykset koskevat sitä, missä määrin olette viimeisten kahden viikon aikana kokenut seuraavia asioita.

		Ei lainkaan	Vähän	Kohtuullisesti	Lähes riittävästi	Täysin riittävästi
3	Onko Teillä riittävästi tarmoa arkipäivän elämäänne varten?	1	2	3	4	5
4	Onko Teillä tarpeeksi rahaa tarpeisiinne nähden?	1	2	3	4	5

Seuraavissa kysymyksissä Teitä pyydetään kertomaan, kuinka tyytyväinen olette ollut viimeisten kahden viikon aikana erilaisiin asioihin elämässänne.

		Erittäin tyytymätön	Melko tyytymätön	Ei tyytyväinen eikä tyytymätön	Melko tyytyväinen	Erittäin tyytyväinen
5	Kuinka tyytyväinen olette kykyynne selviytyä päivittäisistä toiminnoistanne?	1	2	3	4	5
6	Kuinka tyytyväinen olette itseenne?	1	2	3	4	5
7	Kuinka tyytyväinen olette ihmisuhteisiinne?	1	2	3	4	5
8	Kuinka tyytyväinen olette asuinalueenne olosuhteisiin?	1	2	3	4	5

Haluatteko sanoa jotain tästä kyselystä?

KIITOS AVUSTANNE!

EuroHIS-8-elämänlaatumittarin alkuperäisen englanninkielisen version kaikki oikeudet kuuluvat Maailman Terveysjärjestölle (WHO). Mittarin suomennos perustuu Maailman terveysjärjestön luvalla tehtyyn WHOQOL-BREF -lomakkeen suomennokseen (Vaarama M, 2004). Suomennettua versiota saa käyttää vapaasti.

Lähde: Power M. Development of a common instrument for quality of life. Teoksessa Nosikov A, Gudex C. (toim.). EUROHIS: Developing Common Instruments for Health Surveys. IOS Press, Amsterdam, Hollanti. 2003. Ss. 145–159.

Saatavilla Internetistä: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0015/101193/WA9502003EU.pdf

