

OIREKYSELY LIUOTINAINEILLE ALTISTUNEILLE

Kaikki tällä lomakkeella antamasi tiedot ovat luottamuksellisia.

Lue seuraavat ohjeet ennen kuin aloitat kyselyn täyttämisen.

Meillä kaikilla on ajoittain erilaisia vaivoja tai oireita. Tässä kyselyssä luetellaan erilaisia vaivoja, joita olet ehkä huomannut itsessäsi. Mieti, kuinka usein Sinulla on ollut seuraavia vaivoja tai oireita muutaman viime kuukauden aikana. Ympyröi sopiva vaihtoehto.

Vastausvaihtoehtoja on neljä, esimerkiksi:	Harvoin	Joskus	Usein	Hyvin usein
	1	2	3	4

Esimerkiksi jos Sinulla ei ole ollut lainkaan mainittua vaivaa muutamien viime kuukausien aikana, ympyröi vaihtoehto "ei koskaan/harvoin".

Jos oire on vaivannut varsin usein, ympyröi vaihtoehto "hyvin usein".

Jos olet epävarma siitä, kuinka usein kyseistä vaivaa on esiintynyt, on ensivaikutelma yleensä paras vaihtoehto.

KUINKA USEIN OLET VIIME KUUKAUSIEN AIKANA KOKENUT SEURAAVIA VAIVOJA?

	Harvoin	Joskus	Usein	Hyvin usein
1. Esineet putoavat käsistä vahingossa	1	2	3	4
2. Käsien tai jalkojen voimattomuutta	1	2	3	4
3. Tunnon heikentymistä käsissä tai jaloissa	1	2	3	4
4. Puutumisen tai painon tunnetta käsissä tai jaloissa	1	2	3	4
5. Pistelyä käsissä tai jaloissa	1	2	3	4
6. Tasapainovaikeuksia	1	2	3	4
7. Muutoksia haju- tai makuaistissa	1	2	3	4
8. Kasvojen tuntoherkkyyden heikentymistä	1	2	3	4
9. Vaikeuksia käsien liikkeiden hallinnassa	1	2	3	4
10. Hitautta päivittäisissä toiminnoissa	1	2	3	4
11. Käsien vapinaa	1	2	3	4
12. Päänsärkyä	1	2	3	4
13. Hikoilua ilman selvää syytä	1	2	3	4
14. Pahoinvoinnin tunnetta	1	2	3	4
15. Vatsakipuja	1	2	3	4
16. Huimausta	1	2	3	4
17. Hengästymistä ilman fyysistä räsitusta	1	2	3	4
18. Sydämen tykytystä	1	2	3	4
19. Korvien soimista	1	2	3	4
20. Yleistä uupumuksen tunnetta	1	2	3	4



	Harvoin	Joskus	Usein	Hyvin usein
21. Seksuaalisen kiinnostuksen puutetta	1	2	3	4
22. Alkoholin sietokyvyn alentumista	1	2	3	4
23. Ripulia	1	2	3	4
24. Ummetusta	1	2	3	4
25. Ruokahaluttomuutta	1	2	3	4
26. Vannemainen tunne pään ympärillä	1	2	3	4
27. Vaikeutta aloittaa työnteko	1	2	3	4
28. Ärtymisyyttä	1	2	3	4
29. Masentuneisuutta	1	2	3	4
30. Kärsimättömyyttä	1	2	3	4
31. Vähäpätöiset asiat vaikuttavat teihin voimakkaasti	1	2	3	4
32. Levottomuutta	1	2	3	4
33. Mielialan vaihteluita	1	2	3	4
34. Tunnetta, että olette irrallaan ympäristöstänne	1	2	3	4
35. Innostuksen puutetta	1	2	3	4
36. Kiinnostuksen puutetta sosiaaliseen kanssakäymiseen	1	2	3	4
37. Vaikeutta hillitä suuttumusta	1	2	3	4
38. Unohtelua	1	2	3	4
39. On kirjoitettava muistilappuja muistaakseen asioita	1	2	3	4
40. Unohdatte, mitä aioitte sanoa tai tehdä	1	2	3	4
41. Keskittymisvaikeuksia	1	2	3	4
42. Haaveilua, omiin ajatuksiin vaipumista	1	2	3	4
43. Ajatukset sotkeutuvat, kun yritätte keskittyä	1	2	3	4
44. Vaikeutta palauttaa mieleen nimiä tai päivämääriä	1	2	3	4
45. Hajamielisyyttä	1	2	3	4
46. Vaikeutta muistaa, mitä on lukenut tai katsonut tv:stä	1	2	3	4
47. Muut huomauttelevat muistamattomuudestanne	1	2	3	4
48. Nukahtette tahattomasti, eli kun ette ole sängyssä	1	2	3	4
49. Epätavallista väsymystä illalla	1	2	3	4
50. Uneliaisuutta	1	2	3	4
51. Olette väsynyt herätessänne	1	2	3	4
52. Jaksamattomuutta, voimattomuutta	1	2	3	4
53. Yleistä voimakasta väsymyksen tunnetta	1	2	3	4
54. Lisääntynyttä unentarvetta	1	2	3	4
55. Nukahtamisvaikeuksia	1	2	3	4
56. Heräilette useita kertoja yön aikana	1	2	3	4
57. Liian varhaista aamuheräämistä	1	2	3	4
58. Painajaisunia	1	2	3	4
59. Olette kuorsannut niin, että siitä on huomautettu	1	2	3	4