

# CPQOL

## Cerebral Palsy Quality of Life

Version 2 July 2013

Nuoren elämänlaatukysely

Kyselylomake nuorelle





# Elämänlaatukysely nuorille (CP QOL-Teen)

Haluaisimme kysyä sinulta muutamia kysymyksiä elämästäsi kuten perheestäsi, ystäväistäsi, terveydestäsi ja koulustasi.

Jokainen kysymys alkaa sanoilla ” Miten koet..?”.

Valitse jokaisen kysymyksen kohdalla se numero, joka parhaiten kuvaa sitä miten sinä KOETtai MITÄ MIELTÄ sinä olet. Voit merkitä minkä tahansa numeron 1 ja 9 välillä. Numero 1 tarkoittaa erittäin huonoa, ja 9 erittäin hyvää. Tämä kysely on tarkoitettu nuorille, joilla voi olla erityyppinen CP-vamma ja jotkut kysymykset voivat olla vaikeita vastata. Yritä tehdä parhaasi vastataksesi jokaiseen kysymykseen. Tämä kysely mittaa sitä, mitä koet, ei sitä, mitä pystyt tekemään.

Tässä on esimerkki...

## Miten koet..

tulevasi toimeen ihmisten kanssa yleensä?

Erittäin huono	Huono	Ei hyvä eikä huono	Hyvä	Erittäin hyvä				
1	2	3	4	5	6	7	8	9

## Miten koet...

elämäsi yleensä?

.....

Erittäin huono	Huono	Ei hyvä eikä huono	Hyvä	Erittäin hyvä
----------------	-------	--------------------	------	---------------

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

elämäsi kokonaisuudessaan?

.....

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

elämänlaatusi?

.....

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

sen, kuinka onnellinen olet?

.....

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

# Ystävät ja perhe

## Miten koet...

tulevasi toimeen ihmisten kanssa yleensä?

Erittäin huono	Huono	Ei hyvä eikä huono	Hyvä	Erittäin hyvä				
1	2	3	4	5	6	7	8	9

tulevasi toimeen hoitajasi/ vanhempiesi kanssa?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

saavasi tukea perheeltäsi?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

tulevasi toimeen sisarustesi kanssa?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

TAI  minulla ei ole sisaruksia

tulevasi toimeen koulun ulkopuolisten kavereiden kanssa?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

tulevasi toimeen aikuisten kanssa?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

yksin oleilun?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

ystäviesi kanssa oleilun?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

pääseväsi matkoille perheesi kanssa?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

# Ystävät ja perhe

## Miten koet...

*perheesi hyväksyvän sinut?*

Erittäin huono	Huono	Ei hyvä eikä huono	Hyvä	Erittäin hyvä				
1	2	3	4	5	6	7	8	9

*toisten nuorten koulun ulkopuolella (ei koulukaverit) hyväksyvän sinut?*

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

*aikuisten hyväksyvän sinut?*

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

*olevasi hyväksyty toisten ihmisten taholta yleensä?*

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

*kykeneväsi tekemään haluamiasi asioita (miten kykenet tekemään asioita, ei sitä, mitä saat tehdä)?*

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

*sen miten uskallat kokeilla uusia asioita?*

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

*itsesi?*

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

*positiivisen asenteesi?*

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

*tulevaisuutesi?*

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

*mahdollisuutesi elämässä?*

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

# Koulu

## Miten koet...

tulevasi toimeen toisten nuorten kanssa koulussasi?  
(jos käyt useampaa kuin yhtä koulua, valitse se koulu,  
jossa vietät eniten aikaa).

Erittäin huono	Huono	Ei hyvä eikä huono	Hyvä	Erittäin hyvä				
1	2	3	4	5	6	7	8	9

toisten oppilaiden ottavan sinut mukaan  
joukkoonsa koulussa?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

tulevasi toimeen opettajiesi kanssa?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

tulevasi toimeen avustajiesi kanssa?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

TAI  minulla ei ole avustajaa.

toisten oppilaiden hyväksyvän sinut koulussa  
(jos käyt useampaa kuin yhtä koulua, valitse se  
koulu, jossa vietät eniten aikaa).

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

henkilökunnan ja opettajien hyväksyvän  
sinut koulussasi?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

tulevasi kohdelluksi samanlaisena kuin toiset  
oppilaat koulussasi?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

# Koulu

## Miten koet...

kykysi pysyä mukana koulutyössä  
ikätoveridesi mukana?

Erittäin huono	Huono	Ei hyvä eikä huono	Hyvä	Erittäin hyvä				
1	2	3	4	5	6	7	8	9

kykysi pysyä fyysisesti ikätoveridesi mukana?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

kykysi osallistua koulun toimintaan?  
(jos käyt useampaa kuin yhtä koulua, valitse se koulu, jossa vietät eniten aikaa).

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

# Osallistuminen

kykysi osallistua vapaa-ajan toimintaan?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

kykysi osallistua urheilutoimintaan?  
(kysymyksellä halutaan selvittää millaiseksi koet kykysi osallistua urheiluun, ei sitä pystytkö osallistumaan) .

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

kykysi osallistua koulun ulkopuolisiin tapahtumiin?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

kykysi osallistua asuinalueesi toimintaan?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---



# Kommunikaatio

## Miten koet...

kykysi kommunikoida hyvin tuntemiesi ihmisten kanssa  
(käyttäen mitä tahansa kommunikaatiokeinoa)?

Erittäin huono	Huono	Ei hyvä eikä huono	Hyvä	Erittäin hyvä				
1	2	3	4	5	6	7	8	9

kykysi kommunikoida ihmisten kanssa, joita et tunne hyvin  
(käyttäen mitä tahansa kommunikaatiokeinoa)?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

ihmisten kommunikoivan sinun kanssasi?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

kommunikoivasi ihmisten kanssa käyttämällä teknologiaa (esim. tekstiviestit, internet)?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

# Terveys

## Miten koet...

yleisen terveydentilasi?

Erittäin huono	Huono	Ei hyvä eikä huono	Hyvä	Erittäin hyvä				
1	2	3	4	5	6	7	8	9

fyysisen terveytesi?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

liikkumisesi?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

nukkumisesi?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

ulkonäkösi?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

murrosikään liittyvät kehosi muutokset?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

kykysi tehdä omatoimisesti haluamiasi asioita?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

sen, mitä sinulle saattaa tapahtua myöhemmin elämässä?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

sen, mitä olet saavuttanut elämässäsi?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

onnistuneesi asioissa, joissa tahdot olla hyvä?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

# Terveys

## Miten koet...

kykysi liikkua asuinympäristössäsi?

Erittäin huono	Huono	Ei hyvä eikä huono	Hyvä	Erittäin hyvä				
1	2	3	4	5	6	7	8	9

kykysi päästä paikasta paikkaan?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

tulevaisuuden suunnitelmasi?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Seuraavassa kysymyksessä on erilainen vastausasteikko  
"En ole lainkaan huolissani" ja "Olen erittäin huolissani" välillä

Oletko huolissani CP-vammastasi?

En lainkaan huolissani								Erittäin huolissani
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Seuraavissa kahdessa kysymyksessä kysytään miten koet käyttäväsi kehosi eri osia, ei sitä pystytkö käyttämään niitä .

Miten koet sen, miten käytät käsiäsi ja sormiasi?

Erittäin huono	Huono	Ei hyvä eikä huono	Hyvä	Erittäin hyvä				
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Miten koet sen, miten käytät jalkojesi käytön?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

# Terveys

## Miten koet...

Seuraavissa kolmessa kysymyksessä kysytään sitä, miten koet selviytyväsi päivittäisistä toiminnoista, ei sitä, pystytkö suoriutumaan niistä.

*kykysi pukeutua itse?*

*kykysi syödä tai juoda itsenäisesti?*

*kykysi käydä itse vessassa?*

Erittäin huono	Huono	Ei hyvä eikä huono	Hyvä	Erittäin hyvä				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9

# Apuvälineet

## Miten mieltä olet...

kotona olevista apuvälineistäsi (esim. erityistuoli, seisomateline, pyörätuoli, kävelyn apuväline, kuulolaite, kommunikointilaite, näönkäytön apuvälineet)?

TAI  en tarvitse apuvälineitä kotona.

Erittäin huono	Huono	Ei hyvä eikä huono	Hyvä	Erittäin hyvä				
1	2	3	4	5	6	7	8	9

koulussa olevista apuvälineistäsi? .

TAI  en tarvitse apuvälineitä koulussa.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

asuinpaikkakuntasi esteettömän liikkumisen mahdollisuuksista (esim. rampit, hissit, pyörätuoliliuskat)?

TAI  en tarvitse esteettömän liikkumisen erityisratkaisuja

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

pääsystäsi kotipaikkakuntasi erityispalveluiden piiriin (esim. työllistymistä ja kotoa muuttamista varten)?

TAI  en tarvitse erityispalveluja asuinpaikkakunnallani.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

# Kipu ja harmi

## Miten koet...

kuinka paljon sinulla on kipuja?

Ei lainkaan					Erittäin paljon			
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Jos vastasit (1) ei lainkaan kipua, lopeta tähän.  
Olet nyt täyttänyt kyselylomakkeen.

Muussa tapauksessa jatka vielä alapuolella  
oleviin kysymyksiin

tuntemasi kivun määrän?

Ei lainkaan					Erittäin paljon			
1	2	3	4	5	6	7	8	9

tuntemasi epämiellyttävän olon määrän?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

kykysi selviytyä kivun kanssa?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

kykysi kontrolloida kipua?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

kivun häiritsevän elämääsi?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

kivun estävän sinua olemasta oma itsesi?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

sen, miten kipu estää sinua nauttimasta  
jokapäiväisestä elämästä?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Kiitos, kun autoit meitä vastaamalla kysymyksiimme!

