

Tulehdukselliseen suolistosairauteen liittyvän uupumuksen (IBD-F) itsearviointimittari

Päivämäärä:

OSIO I - Uupumuksen arviointiasteikko

Tässä osiossa tunnistetaan uupumus, sen vaikeusaste, esiintymistiheys ja kesto.

Tulehduksellista suolistosairautta sairastavat ihmiset kokevat joskus uupumusta. Käsitettä 'uupumus' käytetään läpi tämän kyselyn.

Uupumukseksi määritellään jatkuva väsymyksen tunne, johon liittyy äkillisiä ja lamaannuttavia voimattomuuden jaksoja, tai uupumuksen tunne, joka ei helpotu levolla tai unella.

Ole hyvä ja valitse YKSI vastaus jokaista kysymystä kohden	Pisteet 0–4, jossa				
	0 = ei uupumusta				4 = vaikea uupumus
1. Mikä on uupumuksesi taso juuri NYT	0	1	2	3	4
2. Mikä oli uupumuksesi KORKEIN taso viimeisen kahden viikon aikana	0	1	2	3	4
3. Mikä oli uupumuksesi MATALIN taso viimeisen kahden viikon aikana	0	1	2	3	4
4. Mikä oli uupumuksesi KESKIMÄÄRÄINEN taso viimeisen kahden viikon aikana	0	1	2	3	4
	En koskaan	Joskus	Usein	Suurimman osan ajasta	Koko ajan
5. Kuinka suuren osan hereilläoloajastasi olet tuntenut olosi uupuneeksi viimeisen kahden viikon aikana	0	1	2	3	4

Jos pistemäärä on enemmän kuin 0, jatketaan seuraaviin osioihin (osiot II ja III).

OSIO II – Tulehdukselliseen suolistosairauteen liittyvän uupumuksen vaikutus arkeen

Tässä osiossa arvioidaan uupumuksen vaikutuksia arkeen viimeisen kahden viikon aikana.

Vastaa kaikkiin kysymyksiin. Vastausvaihtoehdot ovat: Ei koskaan = 0; Joskus = 1; Usein = 2; Suurimman osan ajasta = 3; Koko ajan = 4.

Joissain kohdissa sinulla on mahdollisuus vastata N/A "Ei koske minua", esimerkiksi, jos et aja autolla tai muulla moottoriajoneuvolla.

Ole hyvä ja valitse vain YKSI vastaus jokaiseen viimeistä kahta viikkoa kuvaavaan kysymykseen	Ei koskaan	Joskus	Usein	Suurimman osan ajasta	Koko ajan	Ei koske minua
1. Minun oli otettava päiväunet uupumuksen takia	0	1	2	3	4	
2. Uupumus esti minua lähtemästä sosiaaliin tapahtumiin	0	1	2	3	4	
3. En pystynyt menemään töihin tai kouluun uupumuksen takia	0	1	2	3	4	N/A
4. Uupumus vaikutti suoriutumiseeni töissä tai opinnoissa	0	1	2	3	4	N/A
5. Minulla oli keskittymisvaikeuksia uupumuksen takia	0	1	2	3	4	
6. Minulla oli vaikeuksia motivoida itseäni uupumuksen takia	0	1	2	3	4	
7. En pystynyt peseytymään ja pukeutumaan uupumuksen takia	0	1	2	3	4	
8. Minulla oli vaikeuksia kävelemisessä uupumuksen takia	0	1	2	3	4	
9. Uupumuksen takia en pystynyt ajamaan autolla tai muulla moottoriajoneuvolla niin paljon kuin olisi ollut tarpeen	0	1	2	3	4	N/A
10. Uupumuksen takia en pystynyt harrastamaan liikuntaa niin paljon kuin olisin halunnut	0	1	2	3	4	

Ole hyvä ja valitse vain YKSI vastaus jokaiseen viimeistä kahta viikkoa kuvaavaan kysymykseen	Ei koskaan	Joskus	Usein	Suurimman osan ajasta	Koko ajan	Ei koske minua
11. Minulla oli vaikeuksia jatkaa harrastusteni tai muiden mielenkiinnon kohteideni parissa uupumuksen takia	0	1	2	3	4	
12. Uupumus vaikutti minun ja kumppanini väliseen tunnesuhteeseen	0	1	2	3	4	N/A
13. Uupumus vaikutti minun ja kumppanini väliseen seksuaaliseen suhteeseen	0	1	2	3	4	N/A
14. Uupumus vaikutti minun ja lasteni väliseen suhteeseen	0	1	2	3	4	N/A
15. Mielialani oli matala uupumuksen takia	0	1	2	3	4	
16. Tunsin oloni eristäytyneeksi uupumuksen takia	0	1	2	3	4	
17. Uupumus vaikutti muistiini	0	1	2	3	4	
18. Tein virheitä uupumuksen takia	0	1	2	3	4	
19. Olin ärtynyt uupumuksen takia	0	1	2	3	4	
20. Olin turhautunut uupumuksen takia	0	1	2	3	4	
21. Sekoitin sanoja uupumuksen takia	0	1	2	3	4	
22. Uupumus esti minua nauttimasta elämästä	0	1	2	3	4	
23. Uupumus esti minua elämästä mielekästä elämää	0	1	2	3	4	
24. Uupumus vaikutti itsetuntooni	0	1	2	3	4	
25. Uupumus vaikutti luottamukseen omaan tekemiseeni	0	1	2	3	4	

Ole hyvä ja valitse vain YKSI vastaus jokaiseen viimeistä kahta viikkoa kuvaavaan kysymykseen	Ei koskaan	Joskus	Usein	Suurimman osan ajasta	Koko ajan	Ei koske minua
26. Tunsin oloni onnettomaksi uupumuksen takia	0	1	2	3	4	
27. Minulla oli vaikeuksia nukkua yöllä uupumuksen takia	0	1	2	3	4	
28. Uupumus vaikutti kykyyni tehdä kaikki tavanomaiset kotityöni	0	1	2	3	4	
29. Minun oli pyydettävä apua muilta uupumukseni takia	0	1	2	3	4	
30. Uupumus vaikutti elämänlaatuuni	0	1	2	3	4	

OSIO III – Täydentäviä kysymyksiä liittyen uupumukseesi

1. Minkä ajattelet olevan pääasiallinen syy uupumuksellesi IBD:n (tulehduksellisen suolistosairauden) lisäksi?
.....
.....
.....
.....
.....
.....
2. Mitä muita syitä ajattelet uupumuksellesi mahdollisesti olevan?
.....
.....
.....
.....
.....
.....
3. Oletko löytänyt keinoja, jotka helpottavat uupumustasi?
.....
.....
.....
.....
.....
.....
4. Kuinka pitkään olet kokenut uupumusta? vuotta kuukautta
5. Onko uupumuksesi ollut tänä aikana: a) Jatkuvaa b) Jaksottaista

IBD-Fatigue (IBD-F) Scale. © Czubier-Dochan ym. 2014. Hoitotyön tutkimussäätiön (Hotus) kääntämä ja käytössä mittarin kehittäjän luvalla.

Alkuperäinen mittari: Czubier-Dochan, W., Norton, C., Bredin, F. et al. (2014). Development and psychometric testing of inflammatory bowel disease fatigue (IBD-F) patient self-assessment scale. Journal of Crohn's and Colitis, 8(11), pp. 1398–1406.