

Tulehdukselliseen suolistosairauteen liittyvän uupumuksen (IBD-F) itsearviointimittari – käyttöohjeet

IBD-F-mittaria voidaan käyttää tulehduksellista suolistosairautta (IBD) sairastavien uupumuksen itsearviointiin. Sitä voidaan käyttää terveydenhuollon ammattilaisten vastaanotolla IBD:tä sairastavan uupumuksen tunnistamiseen ja arviointiin, mutta myös IBD:tä sairastavien toimesta oma-aloitteiseen IBD:hen liittyvän uupumuksen arviointiin.

IBD-F-mittari on tarkoitettu uupumuksen tunnistamiseen sekä sen vaikeusasteen seuraamiseen. Mittari koostuu kolmesta osasta: **Osio I** – auttaa tunnistamaan uupumuksen vaikeusasteen ja keston (5 väittämää), **Osio II** – arvioi uupumuksen vaikutuksia päivittäisiin toimintoihin (30 väittämää), **Osio III** – auttaa tunnistamaan uupumuksen mahdollisia muita syitä ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä (5 kysymystä). Vain osioiden I ja II kysymykset pisteytetään. Osion III kysymyksiä voidaan käyttää keskustelun avaajina terveydenhuollon ammattilaisen vastaanotolla.

Pisteytysjärjestelmä

On erittäin tärkeää, että kaikkiin kysymyksiin vastataan. Osioiden I ja II kokonaispisteet lasketaan erikseen. Suuremmat pistemäärät tarkoittavat vaikeampaa uupumusta (Osio I) tai suurempaa uupumuksen vaikutusta päivittäisiin toimintoihin (Osio II).

Jos vastaus on kahden vastausvaihtoehdon välissä, pisteytys tulkitaan korkeamman pisteen mukaan. Esimerkiksi, jos vastaus on 0 ja 1 välissä, vastaus tulkitaan pisteen 1 mukaan.

Osio I: pisteytys ja tulkinta

Osion I kysymykset pisteytetään 0–4 Likert-asteikolla. Vastaaaja voi auttaa arvioimaan uupumustaan esimerkiksi ajattelemalla pisteet janana, jonka toinen pääty kuvaa tilannetta, jossa uupumusta ei ole, ja toinen vaikeaa uupumusta.

Mahdollinen kokonaispistemäärä vaihtelee välillä 0–20. Jos pistemäärä on 0, se tarkoittaa, ettei uupumusta ole, eikä toimenpiteitä tarvita. Tällöin ei ole tarpeen täyttää asteikon osioita II ja III.

Kokonaispisteiden tulkinta:

0 pistettä: Ei uupumusta

1–10 pistettä: Lievä tai keskivaikea uupumus, josta kannattaa keskustella terveydenhuollon ammattilaisen kanssa

11–20 pistettä: Vaikea uupumus, josta kannattaa keskustella terveydenhuollon ammattilaisen kanssa

Osio II: pisteytys ja tulkinta

Osio II antaa kokonaisarvion uupumuksen vaikutuksista arkeen viimeisen kahden viikon aikana. Osion II väittämät pisteytetään 0–4 Likert-asteikolla. Mahdollinen kokonaispistemäärä vaihtelee välillä 0–120. Kuudessa väittämässä (väittämät 3, 4, 9, 12, 13 ja 14) on yhtenä vaihtoehtona *ei koske minua (N/A)*. Vaihtoehtoa N/A ei tule käyttää missään muissa kysymyksissä.

IBD-F-mittarin Osio II, jossa yhtään N/A-vastausta ei ole valittu, voidaan pisteyttää laskemalla kaikkien 30 kysymyksen pisteet yhteen. Jos N/A-vastauksia on valittu, osion II kokonaispistemäärä voidaan laskea seuraavalla kaavalla:

Korjattu pistemäärä = todellinen kokonaispistemäärä / (120 – N/A-vastausten lukumäärä × 4) × 120

Kokonaispisteiden tulkinta:

0 pistettä: Uupumuksella ei ole vaikutusta arkeen

1–60 pistettä: Uupumuksella on lievä tai kohtalainen vaikutus arkeen

61–120 pistettä: Uupumuksella on merkittävä vaikutus arkeen

Osio III: pisteytys

Osiota III ei pisteytetä. Siitä huolimatta on tärkeää pyrkiä vastaamaan kaikkiin kysymyksiin mahdollisimman rehellisesti pohtien omaa elämäntilannetta ja siinä tapahtuneita muutoksia.

Alkuperäinen IBD-F-itsearviointimittari on kehitetty yhdessä tulehduksellista suolistosairautta sairastavien henkilöiden kanssa. Mittarin käännös on tehty Hoitotyön tutkimussäätiössä (Hotus) yhteistyössä mittarin kehittäjän kanssa.

Mittarin kehittäjän yhteystiedot:

Wladzia Czuber-Dochan

King's College London; Florence Nightingale School of Nursing and Midwifery

57, Waterloo Road; London; SE1 8WA

Puh. +44 20 7848 3531

S-posti: Wladzia.czuber-dochan@kcl.ac.uk