

Kipupystyvyyskysely PSEQ

Arvioi **kuinka varma olet** siitä, että oireistasi huolimatta pystyisi tekemään alla lueteltuja asioita. Ympyröi kunkin kysymyksen kohdalla sinun tilannettasi parhaiten kuvaava numero. Muista, että emme kysy oletko tehnyt näitä asioita, vaan sitä *kuinka varma olet siitä, että pystyisit tekemään näitä asioita kivusta huolimatta*.

0 = ei lainkaan varma | 1 = hyvin epävarma | 2 = melko epävarma | 3 = en epävarma mutta en varmakaan | 4 = melko varma | 5 = hyvin varma | 6 = täysin varma

Pystyn kivuistani huolimatta nauttimaan asioista.	0	1	2	3	4	5	6
Pystyn huolehtimaan useimmista kodin hoitoon liittyvistä tehtävistä (tiskaamisesta, siivouksesta ym.)	0	1	2	3	4	5	6
Pystyn seurustelemaan perheeni tai ystäväni kanssa kuten ennenkin, kivuista huolimatta.	0	1	2	3	4	5	6
Tulen useimmiten toimeen kipuni kanssa.	0	1	2	3	4	5	6
Pystyn tekemään jotain työtä kivusta huolimatta ("työ" tarkoittaa esim. taloustyöt, harrastukset, palkattu ja ei-palkattu työ)	0	1	2	3	4	5	6
Pystyn edelleenkin tekemään paljon sellaista, mistä ennen nautin (esim. vapaa-ajan harrastuksen, luonnossa liikkuminen).	0	1	2	3	4	5	6
Tulen toimeen kipuni kanssa ilman särkylääkkeitä.	0	1	2	3	4	5	6
Pystyn kivusta huolimatta saavuttamaan useimpia elämäni tavoitteita.	0	1	2	3	4	5	6
Pystyn elämään normaalisti kivuistani huolimatta.	0	1	2	3	4	5	6
Kivuistani huolimatta pystyn vähitellen tekemään yhä enemmän, olemaan yhä aktiivisempi.	0	1	2	3	4	5	6

Nimi ja päiväys

Lähde: Nicholas, M.K. (2007). The pain self-efficacy questionnaire: Taking pain into account. *European Journal of Pain*, 11(2), 153–163.