

Oxfordi puusauuring (OHS)

Eestikeelne versioon Eesti jaoks

Enne küsimustiku täitmist lisage palun järgmised andmed:

Tänane kuupäev:

<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div>2</div>	<div>0</div>	<div></div>	<div></div>
P	P	K	K	A	A	A	A

Kummal küljel on haige puus, **mille jaoks Te ravi saate?**

Paremal ☐

Vasakul ☐

Mõlemal ☐

Kui vastasite „mõlemal”, palun täitke esimene küsimustik, vastates parempoolse puusa kohta. Sellele järgneb teine küsimustik, mis on vasaku puusa kohta.

PROBLEEMID PUUSAGA

Iga küsimuse kohta tehke linnuke (✓) ühte kasti.

1. Viimase 4 nädala jooksul ...

Kuidas kirjeldaksite valu, mida puus Teile tavaliselt põhjustab?

Ei ole üldse valu	Väga kerge	Kerge	Mõõdukas	Äge
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Viimase 4 nädala jooksul ...

Kas Teil on oma puusa tõttu olnud raskusi enda pesemise ja kuivatamisega (üle keha)?

Üldse mitte raske	Väga vähe raskusi	Mõõdukalt raske	Väga suuri raskusi	See on olnud võimatu
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Viimase 4 nädala jooksul ...

Kas Teil on oma puusa tõttu olnud raskusi autosse istumisel või autost väljumisel või ühistranspordi kasutamisel? (Olenevalt sellest, millist transporti Te tavaliselt kasutate.)

Üldse mitte raske	Väga vähe raskusi	Mõõdukalt raske	Väga suuri raskusi	See on olnud võimatu
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Viimase 4 nädala jooksul ...

Kas Te olete suutnud sokke, sukki või retuuse ise jalga tõmmata?

Jah, see on olnud kerge	Väheste raskustega	Mõõdukate raskustega	Väga suurte raskustega	Ei, see on võimatu
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Viimase 4 nädala jooksul ...

Kas Te **oleksite suutnud** ise ilma kõrvalise abita majapidamiseks vajalike sisseostude tegemisega toime tulla?

Jah, see on olnud kerge	Väheste raskustega	Mõõdukate raskustega	Väga suurte raskustega	Ei, see on võimatu
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Viimase 4 nädala jooksul ...

Kui pikalt olete saanud kõndida, enne kui Teie puusa põhjustatud valu muutub **tugevaks**? (Kas kõnnikepiga või ilma.)

Valu ei esine / üle 30 minuti	16 kuni 30 minutit	5 kuni 15 minutit	Ainult kodus	Üldse mitte / kõndides on tugev valu
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Viimase 4 nädala jooksul ...

Kas olete suutnud ühte trepivahet üles kõndida?

Jah, see on olnud kerge

☐

Väheste raskustega

☐

Mõõdukate raskustega

☐

Väga suurte raskustega

☐

Ei, see on võimatu

☐

8. Viimase 4 nädala jooksul ...

Kui valus on Teil puusa tõttu olnud pärast sööki (peale laua taga istumist) toolilt püsti tõusta?

Üldse mitte valus

☐

Veidi valus

☐

Mõõdukalt valus

☐

Väga valus

☐

Talumatult valus

☐

9. Viimase 4 nädala jooksul ...

Kas Te olete oma puusa tõttu kõndides longanud?

Harva / mitte kunagi

☐

Mõnikord või ainult kõndima hakates

☐

Sageli, mitte ainult kõndima hakates

☐

Enamik aega

☐

Kogu aeg

☐

10. Viimase 4 nädala jooksul ...

Kas Teil on esinenud haige puusa põhjustatud äkilist tugevat valu - „tugevalt kiirgavat“, „torkivat“ või „spasmilist valu“?

Mitte ühelgi päeval

☐

Ainult 1 või 2 päeval

☐

Mõnel päeval

☐

Enamikul päevadel

☐

Iga päev

☐

11. Viimase 4 nädala jooksul ...

Kui palju on Teie puusa põhjustatud valu häirinud Teie tavapäraseid töid (sh kodutöid)?

Üldse mitte

☐

Natukene

☐

Mõõdukalt

☐

Suuresti

☐

Täielikult

☐

12. Viimase 4 nädala jooksul ...

Kas Teie puusa põhjustatud valu on Teid häirinud öösiti voodis olles?

Mitte ühelgi ööl

☐

Ainult 1 või 2 ööl

☐

Mõnel ööl

☐

Enamikul öödel

☐

Igal ööl

☐

Lõpetuseks kontrollige üle, kas olete igale küsimusele vastanud.

Suur tänu.