

Terveys *– ja –* **hyvinvointi**

**Lihavuuteen ja laihtumiseen liittyvä
elämänlaatukyselylomake (OWLQOL)**

Tässä kyselyssä sinua pyydetään tuomaan esille näkemyksiäsi
terveydestäsi ja painostasi



Kiitämme sinua vaivannäöstäsi!

Copyright © University of Washington, 2004. All rights reserved.
(OWL-QOL-17 (Finnish) Finland Version 2.0)

Elämänlaatua koskevien kyselylomakkeiden täyttöohjeet tutkimukseen osallistujille

- 1) Nämä kysymyslomakkeet ovat tärkeä osa terveydentilasi kokonaisarviointia. Kysymysten tarkoituksena on selvittää, miten terveydentilasi on omasta mielestäsi vaikuttanut elämäsi laatuun.
- 2) Vastaa kysymyksiin kuulakärkikynällä. Paina kynää reippaasti ja kirjoita selkein kirjaimin, jotta merkinnöistä saa varmasti hyvin selvää.
- 3) Lue jokainen kysymys huolellisesti läpi ennen kuin merkitset vastauksen. Jotkut kysymykset saattavat vaikuttaa keskenään samanlaisilta, mutta jokainen kysymys on erilainen.
- 4) Vastaa kysymyksiin merkitsemällä parhaiten sinun vastaustasi kuvaavan vaihtoehdon ruutuun ☒. Jos haluat muuttaa valintaasi, vedä viiva vanhan valinnan yli (☒) ja merkitse uuden valinnan kohdalla olevaan ruutuun ☐.
- 5) Näihin kysymyksiin ei ole olemassa oikeita ja vääriä vastauksia. Ellet tiedä, miten vastaisit kysymykseen, valitse lähinnä oleva vaihtoehto.
- 6) Lomakkeet ovat luottamuksellisia. Tutkimuskoordinaattori tarkastaa vain, että lomake on täytetty. Muu hoitohenkilökunta ei saa katsoa vastauksiasi.

Mitä mieltä olet painostasi

Seuraavassa esitetään joitakin toteamuksia, jotka koskevat ylipainon ja laihduttamisyrityksesi vaikutuksia elämänlaatuusi.

Merkitse kunkin seuraavan esitetyn toteamuksen kohdalla ☒ ruutuun, joka on lähinnä vastaustasi tällä hetkellä.

| | EI LAIN- KAAN | TUSKIN LAIN- KAAN | JONKIN VERRAN | KOHTA- LAISESTI | SUURESTI | HYVIN SUURESTI | ERITTÄIN SUURES- TI |
|---|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 1. Painoni vuoksi pyrin pukeutumaan vaatteisiin, jotka peittävät muotoni (Valitse yksi vaihtoehto.) | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |
| 2. Turhaudun, koska painoni vuoksi minulla on vähemmän puhtia (Valitse yksi vaihtoehto.) | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |
| 3. Painoni vuoksi tunnen syyllisyyttä syödessäni (Valitse yksi vaihtoehto.) | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |
| 4. Minua vaivaa muiden ihmisten puheet painostani (Valitse yksi vaihtoehto.) | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |
| 5. Painoni vuoksi yritän välttää tulemasta valokuvatuksi (Valitse yksi vaihtoehto.) | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |
| 6. Painoni vuoksi joudun kiinnittämään tarkkaa huomiota henkilökohtaiseen hygieniaan (Valitse yksi vaihtoehto.) | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |
| 7. Painoni estää minua tekemästä sellaista, jota haluaisin tehdä (Valitse yksi vaihtoehto.) | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |
| 8. Olen huolissani painoni ruumiilleni aiheuttamasta rasituksesta (Valitse yksi vaihtoehto.) | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |

(Käännä!)

(jatkuu)

| | EI LAIN- KAAN | TUSKIN LAIN- KAAN | JONKIN VERRAN | KOHTA- LAISESTI | SUURESTI | HYVIN SUURESTI | ERITTÄIN SUURES- TI |
|---|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 9. Turhaannun, koska en painoni vuoksi pysty syömään kuin muut (<i>Valitse yksi vaihtoehto.</i>) | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |
| 10. Olen masentunut painoni vuoksi (<i>Valitse yksi vaihtoehto.</i>) | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |
| 11. Painoni vuoksi tunnen itseni rumaksi (<i>Valitse yksi vaihtoehto.</i>) | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |
| 12. Olen huolissani tulevaisuudesta painoni vuoksi (<i>Valitse yksi vaihtoehto.</i>) | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |
| 13. Kadehdin hoikkia ihmisiä (<i>Valitse yksi vaihtoehto.</i>) | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |
| 14. Minusta tuntuu, että ihmiset tuijottavat minua painoni vuoksi (<i>Valitse yksi vaihtoehto.</i>) | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |
| 15. Minun on vaikea hyväksyä kehoni painoni vuoksi (<i>Valitse yksi vaihtoehto.</i>) | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |
| 16. Pelkään, että kun pudotan painoa, se ilmestyy takaisin (<i>Valitse yksi vaihtoehto.</i>) | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |
| 17. Lannistun yrittäessäni laihduttaa (<i>Valitse yksi vaihtoehto.</i>) | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |

Käy läpi edellisiin kysymyksiin antamasi vastaukset ja varmista, että et jättänyt mitään huomiotta!

Kiitämme sinua vaivannäöstäsi!