

**OLKAPÄÄN NIVELRIKKOINDEKSI WOOS
WESTERN ONTARIO OSTEOARTHRITIS OF THE
SHOULDER INDEX
(WOOS)©**

Elämänlaatumittari, olkapään nivelrikko

Translated in 2015 into Finnish with permission from the original English version (Copyright© 1998, A. Kirkley MD, S. Griffin CSS, I. Lo MD) by Sami Elamo MD, MSc, Kaisa Lehtimäki MD, Ville Äärimaa MD, PhD

Versio 5.1.2016

Potilastiedot

Nimi: _____

Päivämäärä: ____ . ____ . ____

Henkilötunnus: _____

Oireinen olkapää: oikea vasen

Kätisyys: oikea vasen

ESIMERKKI JA OHJEET POTILAILLE

Seuraavassa kyselylomakkeessa sinua pyydetään vastaamaan seuraavan tyyppisiin kysymyksiin piirtämällä pystyviiva vaakajanan poikki.

HUOM.:

1. Jos piirrät pystyviivan vaakajanan vasempaan päähän, kuten tässä,

ei lainkaan  pahin mahdollinen kipu

ilmoitat, että sinulla ei ole lainkaan kipua.

2. Jos piirrät pystyviivan vaakajanan oikeaan päähän, kuten tässä,

ei lainkaan  pahin mahdollinen kipu

ilmoitat, että kipusi on pahin mahdollinen.

3. Ota huomioon seuraavat:

a. Mitä kauemmas oikealle pystyviivan piirrät, sitä **enemmän** sinulla on kyseistä oiretta.

b. Mitä kauemmas vasemmalle pystyviivan piirrät, sitä **vähemmän** sinulla on kyseistä oiretta.

c. **Älä piirrä pystyviivaa vaakajanan päätymerkkien ulkopuolelle.**

Tällä kyselylomakkeella sinua pyydetään ilmaisemaan, kuinka paljon olkapäävaiva on aiheuttanut oireita viimeksi kuluneen viikon aikana. Jos olet epävarma, kummassa olkapäässä vika on, tai jos sinulla on muuta kysyttävää, kysy ennen kuin täytät kyselylomakkeen.

Jos jostain syystä et ymmärrä kysymystä, katso kyselylomakkeen lopusta löytyvät selitykset. Sitten voit piirtää pystyviivan vaakajanallesi sopivaan kohtaan. **Jos kysymys ei koske sinua tai sinulla ei ole ollut kyseistä oiretta viimeksi kuluneen viikon aikana, arvioi mikä vastaus olisi sopivin.**

OSA A:

Fyysiset oireet

Seuraavat kysymykset koskevat olkapään fyysisiä oireita. Merkitse joka kohtaan, kuinka paljon kyseistä oiretta sinulla on ollut viimeksi kuluneen viikon aikana. Vastaa piirtämällä pystyviiva vaakajanalle.

1. Kuinka paljon koet kipua olkapäätä liikuttaessasi?

Ei lainkaan  Pahin mahdollinen kipu

2. Kuinka paljon jatkuvaa, jäytävää särkyä olkapäässä tuntuu?

Ei lainkaan  Pahin mahdollinen särky

3. Kuinka heikolta olkapää tuntuu?

Ei lainkaan  Erittäin heikko

4. Kuinka jäykältä olkapää tuntuu?

Ei lainkaan  Erittäin jäykkä

5. Kuinka paljon rahinaa olkapäässä tuntuu?

Ei lainkaan  Erittäin paljon

6. Kuinka paljon sää vaikuttaa olkapäähäsi?

Ei lainkaan  Erittäin paljon

OSA B:

Liikunta/vapaa-aika/työ

Seuraavat kysymykset koskevat olkapäävaivan vaikutusta työhön, liikuntaan tai vapaa-ajan toimintaan viimeksi kuluneen viikon aikana. Vastaa merkitsemällä pystyviiva vaakajanan poikki.


7. Kuinka hankalaa sinun on työskennellä tai kurkotella kädet hartiatason yläpuolella?

Ei lainkaan  Erittäin hankalaa

8. Kuinka hankalaa sinun on nostaa tavaroita (esimerkiksi kauppakassi) hartiatason alapuolella?

Ei lainkaan  Erittäin hankalaa

9. Kuinka hankalaa sinun on olkapäävaivasi vuoksi tehdä toistuvia liikkeitä hartiatason alapuolella, kuten haravoida, lakaista tai pyyhkiä lattiaa?

Ei lainkaan  Erittäin hankalaa

10. Kuinka hankalaksi koet voimakkaan työntö- tai vetoliikkeen olkapäävaivasi vuoksi?

Ei lainkaan  Erittäin hankalaa

11. Kuinka paljon olkapääkivun lisääntyminen rasituksen jälkeen haittaa sinua?

Ei lainkaan  Erittäin paljon

OSA C:

Elämäntapa

Seuraavat kysymykset koskevat sitä, kuinka paljon olkapäävaiva on vaikuttanut elämäntapoihisi tai muuttanut niitä viimeksi kuluneen viikon aikana. Vastaa merkitsemällä pystyviiva vaakajanalle.

12. Kuinka paljon olkapäävaiva häiritsee nukkumista?

Ei lainkaan |-----| Erittäin paljon

13. Kuinka paljon olkapäävaiva hankaloittaa hiuksista huolehtimista?

Ei lainkaan |-----| Erittäin paljon

14. Kuinka paljon olkapäävaiva vaikeuttaa kuntosi ylläpitoa?

Ei lainkaan |-----| Erittäin paljon

15. Kuinka vaikeaksi koet olkapäävaivasi vuoksi selän taakse kurkottamisen, esimerkiksi paidan työntämisen housuihin, lompakon ottamisen takataskusta tai rintaliivien kiinnittämisen?

Ei lainkaan |-----| Erittäin vaikeaa

16. Kuinka paljon olkapäävaiva vaikeuttaa pukeutumista tai riisuutumista?

Ei lainkaan |-----| Erittäin paljon

OSA D:

Tunteet

Seuraavat kysymykset koskevat sitä, miltä olkapäävaiva on sinusta tuntunut viimeksi kuluneen viikon aikana. Vastaa merkitsemällä pystyviiva vaakajanalle.

17. Kuinka paljon olkapäävaiva turhauttaa tai lannistaa sinua?

Ei lainkaan |-----| Erittäin paljon

18. Kuinka huolestunut olet siitä, mitä olkapäällesi tapahtuu tulevaisuudessa?

Ei lainkaan |-----| Erittäin paljon

19. Kuinka paljon koet olevasi muille taakaksi olkapäävaivasi takia?

Ei lainkaan |-----| Erittäin paljon

KIITOS VASTAUKSISTASI

Olkapään nivelrikkoindeksin (WOOS) kysymysten selitykset

Osa A: Fyysiset oireet

Kysymys 1

Tarkoittaa äkkinäistä, pistävää tai terävää kipua, joka tuntuu yläraajaa liikuttaessa.

Kysymys 2

Tarkoittaa tylppää, pitkäaikaista jomotusta, joka tuntuu taustalla ja on jokseenkin jatkuvaa verrattuna kysymyksessä 1 tarkoitettuun äkkinäiseen, terävään kipuun.

Kysymys 3

Tarkoittaa ettei sinulla ole voimaa tehdä liikettä tai tehtävää.

Kysymys 4

Tarkoittaa, että olkapää ei tahdo liikkua tai tuntuu jämähävän paikalleen. Näin saattaa käydä aamulla ylös noustessa tai kun on ollut jonkin aikaa paikallaan.

Kysymys 5

Tarkoittaa mitä tahansa ääntä tai tuntemusta, joita koet olkapäätä liikuttaessa; esim. rahina, rutina, napsuminen ja narskunta.

Kysymys 6

Monet ihmiset tuntevat, että olkapään kipu tai jäykkyys vaihtelee sään mukaan. Jotkut tuntevat oireita ilmanpaineen tai lämpötilan muuttuessa. Ota huomioon kaikki nämä.

Osa B: Liikunta/vapaa-aika/työ

Kysymys 7

Tarkoittaa mitä tahansa toimintaa, joka vaatii käden nostamista hartiatason yläpuolelle, kuten kattolampun vaihtoa, ikkunanpesua, kurkottamista lähyllylle, vaatteiden ripustamista kaappiin tai suuren lakanan taittelua.

Kysymys 8

Tarkoittaa tavaroiden kantamista millä tasolla tahansa hartiatason alapuolella, kuten ruokakassin, keilapallon, juomakorin, roskapussin, kirjojen tai työvälineiden nostamista tai vuoan panemista uuniin.

Kysymys 9

Tarkoittaa toistuvaa edestakaista tai pyörivää liikettä hartiatason alapuolella.

Kysymys 10

Tarkoittaa mitä tahansa voimaa vaativaa toimintaa, kuten imurointia, raskaan oven tai ikkunan avaamista tai sulkemista, kasvien kitkemistä, sukkiin vetämistä jalkaan, auton vaihteiden vaihtamista tai huonekalujen siirtämistä.

Kysymys 11

Tarkoittaa kivun lisääntymistä olkapäärasituksen jälkeen.

Osa C: Elämäntapa

Kysymys 12

Tarkoittaa sitä, miten olkapäävaiva vaikuttaa tavallisiin nukkumatapoihisi, eli esimerkiksi tarvetta vaihtaa nukkumisasentoa, heräämistä yöllä, nukahtamisvaikeuksia, ongelmia hyvän asennon löytämisessä tai että et koe oloasi levänneeksi aamulla.

Kysymys 13

Tarkoittaa mitä tahansa hiusten laittamista, kuten päivittäistä kampaamista, harjaamista tai pesua, joka vaatii kurkottamista ylös hiuksiin kipeän olkapään puoleisella kädellä.

Kysymys 14

Tarkoittaa sitä kuntotasoa tai toimintakykyä, jota ylläpidit ennen kuin olkapäävaiva alkoi. Ota huomioon kaikki, minkä arvelet parantaneen lihaskuntoa, kestävyyttä tai voimaa, kuten esimerkiksi keilailu, kalastus, kävely tai veneily.

Kysymys 15

Tarkoittaa kurottamista taakse sulkeaksesi tai avataksesi vetoketjun tai rintaliivit, ylettyäksesi takataskuun tai raapimaan selkääsi.

Kysymys 16

Tarkoittaa mitä tahansa vaikeuksia, mitä olkapäävaiva aiheuttaa pukeutumisessa tai riisuutumisessa, sen aiheuttamaa pukeutumistyylin tai vaatekoon muutosta tai muutoksia siihen, millä tavalla pukeudut tai riisuudut.

Osa D: Tunteet

Kysymys 17

Tarkoittaa mitä tahansa olkapäävaivan aiheuttamaa turhautumista. Tämä voi olla esimerkiksi turhautumista fyysisiin rajoitteisiin tai taloudelliseen tilanteeseen.

Kysymys 18

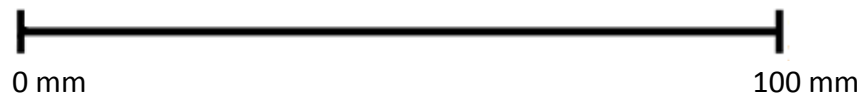
Tarkoittaa sitä, kuinka huolestunut olet siitä, että olkapää muuttuisi huonommaksi, eikä pysyisi ennallaan tai paranisi.

Kysymys 19

Tarkoittaa sitä, kuinka paljon koet olevasi taakaksi muille, koska tarvitset apua päivittäisiin tehtäviin, joista ennen selviydyit itse.

HUOMIOITAVAA WOOS-ELÄMÄNLAATUMITTARIN KÄYTTÄJÄLLE (= lääkäri, sairaanhoitaja, fysioterapeutti tai muu terveydenhuollon ammattihenkilö)

Jokaisen WOOS-elämänlaatumittarin kysymyksen kohdalla olevan vaakajanan tulee olla 100 mm:n (10 cm) mittainen. Vaakajanan pituus voi muuttua kyselykaavaketta kopioitaessa sekä tiedostomuotoista kyselykaavaketta siirrettäessä tai tallennettaessa. Huomioithan tämän ja tarkistat vaakajanan oikean pituuden ennen kyselykaavakkeen käyttöä.



All rights reserved. No part of this measurement tool may be reproduced or transmitted in any form or by any means – electronic, mechanical, including photography, recording, or any information storage or retrieval system – without permission of the copyright holder. Permission to reproduce the WOAS scoring algorithm is hereby granted to the holder of this tool for his/her personal use.

Permission to reproduce the WOAS is routinely granted by the authors to individuals and organizations for their own use. Requests for permission to reproduce the WOAS should be sent to Dr. A. Kirkley, Fowler Kennedy Sport Medicine Clinic, 3M Centre, University of Western Ontario, London, Ontario Canada N6A 3K7.

Suggested citation: The Development and Evaluation of a Disease-Specific Quality of Life Measurement Tool for Osteoarthritis of the Shoulder: The Western Ontario Osteoarthritis of the Shoulder Index. *Osteoarthritis and Cartilage* 9: 771-778, 2001.

Translated into Finnish by:

Sami Elamo, MD, MSc, Kaisa Lehtimäki, MD, Ville Äärimaa, MD, PhD, Hilikka Salmén, DKK (qualified translator), BA, Judi Rose, MA (Ed) Kelly Raita, BSc, MA, TEFL, Jari Mokka, MD

OLKAPÄÄN NIVELRIKKOON LIITTYVÄN ELÄMÄNLAADUN MITTAUSTYÖKALUN (WOOS) PISTEYTYS

1. Mittaa etäisyys janan vasemmasta päästä, ja ilmoita pistemääränä osuus sadasta (kirjattuna 0,5 mm:n tarkkuudella). Kirjoita pistemäärä sille varattuun kohtaan. Voit laskea kunkin osan kokonaispistemäärän erikseen (fyysiset oireet/600, liikunta, vapaa-aika, työ/500, elämäntapa/500, tunteet/300) tai laskea ne yhteen ja laskea saadun summan osuuden yhteispistemäärästä 1900.
2. Tuloksen voi ilmaista myös prosentteina normaalista. Koska huonoin mahdollinen kokonaispistemäärä on 1900, potilaan saama yhteispistemäärä vähennetään 1900:sta ja jaetaan 19:llä. Jos siis potilaan kokonaispistemäärä on 1625, lasketaan $(1900 - 1625)/19 = 275/19 = 0,145$ eli 14,5 %.
3. Tuloksen voi ilmaista myös prosentteina normaalista. Koska huonoin mahdollinen kokonaispistemäärä on 1900, potilaan saama yhteispistemäärä vähennetään 1900:sta ja jaetaan 19:llä. Jos siis potilaan kokonaispistemäärä on 1625, lasketaan $(1900 - 1625)/19 = 275/19 = 0,145$ eli 14,5 %.

OSA A: Fyysiset oireet

Kysymys 1	
Kysymys 2	
Kysymys 3	
Kysymys 4	
Kysymys 5	
Kysymys 6	
YHTEENSÄ:	

OSA B: Liikunta/vapaa-aika/työ

Kysymys 7	
Kysymys 8	
Kysymys 9	
Kysymys 10	
Kysymys 11	
YHTEENSÄ:	

OSA C: Elämäntapa

Kysymys 12	
Kysymys 13	
Kysymys 14	
Kysymys 15	
Kysymys 16	
YHTEENSÄ:	

OSA D: Tunteet

Kysymys 17	
Kysymys 18	
Kysymys 19	
YHTEENSÄ:	

KOKONAISPISTEMÄÄRÄ

OSA A:	
OSA B:	
OSA C:	
OSA D:	
YHTEENSÄ:	

