



HAQ-toimintakykyindeksi

Millainen toimintakyky Teillä on ollut päivittäisissä toiminnoissa viimeksi kuluneen viikon aikana? *Merkitkää rasti kunkin kysymyksen kohdalla siihen ruutuun, joka vastaa vallitsevaa tilannetta. Mikäli käytätte kysymyksessä mainitussa toimessa apuvälineitä tai toisen henkilön apua, pistemäärä on vähintään 2.*

	Kyllä, vaikeuksitta	Kyllä, pienin vaikeuksin	Kyllä, suurin vaikeuksin	En kykene
Kykenetekö...?	0	1	2	3
Pistemäärä	0	1	2	3
Pukeutumaan (käsittelemään myös nappeja, vetoketjuja, painonappeja ja kengännauhoja)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pesemään tukkanne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nousemaan tavalliselta tuolilta auttamatta käsillänne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Menemään sänkyyn ja nousemaan sieltä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ateriolla leikkaamaan lihaa.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kohottamaan täyden lasin tai kahvikupin huulillenne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avaamaan maitopurkin.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kävelemään ulkona tasaisella maalla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nousemaan viisi porraskelmaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pesemään ja kuivaamaan koko kehonne.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Käyttämään kylpyammetta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Istumaan wc-istuimella ja nousemaan siltä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ottamaan 2 kg:n jauhopussin hyllyltä, joka on päälakeanne korkeammalla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kumartumaan ja poimimaan lattialta esim. vaatteen..	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avaamaan auton oven	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avaamaan kierrekansipurkin, joka on jo aikaisemmin avattu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avaamaan ja sulkemaan vesihanauksen.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suorittamaan ostoksia ja hoitamaan asioitanne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Astumaan sisään ja ulos henkilöautosta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tekemään kevyitä siivous- (esim. imurointi) ja pihatöitä.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>