

Supplementary material

Well-Being in Pain Questionnaire (WPQ)

Well-Being in Pain Questionnaire (WPQ) is to screen the effects of pain on a person’s well-being.

Name: _____

Date: _____

Thinking back over the last month, how has your life been?

Please circle the best response to the right of each statement.

1. I maintain a regular exercise routine of over 30 minutes at least two times a week	Almost always	Often	Sometimes	Rarely	Never
2. I enjoy activities of daily living	Almost always	Often	Sometimes	Rarely	Never
3. Being physically active makes me feel refreshed	Almost always	Often	Sometimes	Rarely	Never
4. I feel well-rested after sleeping	Almost always	Often	Sometimes	Rarely	Never
5. I feel alive and vital	Almost always	Often	Sometimes	Rarely	Never
6. I am satisfied with my work situation	Almost always	Often	Sometimes	Rarely	Never
7. I feel optimistic about my ability to overcome various challenges in life	Almost always	Often	Sometimes	Rarely	Never
8. I feel a sense of freedom to make my own choices in life	Almost always	Often	Sometimes	Rarely	Never
9. I feel close and connected with the people around me	Almost always	Often	Sometimes	Rarely	Never
10. I actively contribute to the well-being of others	Almost always	Often	Sometimes	Rarely	Never
11. My life has a clear sense of purpose	Almost always	Often	Sometimes	Rarely	Never

Total:				

Hyvinvointikysely kivusta kärsivälle (WPQ)

Hyvinvointikyselyn kivusta kärsivälle (WPQ) tarkoituksena on seuloa kivun vaikutuksia henkilön hyvinvointiin.

Nimi: _____

Päivämäärä: _____

Muistellen viime kuukautta, millaista elämäsi on ollut?

Ympyröi parhaiten sopiva vastaus jokaiseen väittämään.

1. Teen säännöllistä liikuntaa, joka kestää yli 30 minuuttia, ainakin kaksi kertaa viikossa	Melkein aina	Usein	Joskus	Harvoin	Ei koskaan
2. Nautin jokapäiväisen elämän aktiiviteeteista	Melkein aina	Usein	Joskus	Harvoin	Ei koskaan
3. Fyysinen aktiivisuus saa minut tuntemaan itseni virkistyneeksi	Melkein aina	Usein	Joskus	Harvoin	Ei koskaan
4. Tunnen oloni hyvin levänneeksi nukkumisen jälkeen	Melkein aina	Usein	Joskus	Harvoin	Ei koskaan
5. Tunnen olevani elossa ja hyvävoimainen	Melkein aina	Usein	Joskus	Harvoin	Ei koskaan
6. Olen tyytyväinen työtilanteeseeni	Melkein aina	Usein	Joskus	Harvoin	Ei koskaan
7. Tunnen oloni optimistiseksi koskien kykyäni selviytyä eri elämänhaasteista	Melkein aina	Usein	Joskus	Harvoin	Ei koskaan
8. Koen vapautta tehdä omat valintani elämässä	Melkein aina	Usein	Joskus	Harvoin	Ei koskaan
9. Tunnen olevani läheinen ja yhteydessä ihmisiin ympärilläni	Melkein aina	Usein	Joskus	Harvoin	Ei koskaan
10. Myötävaikutan aktiivisesti muiden hyvinvointiin	Melkein aina	Usein	Joskus	Harvoin	Ei koskaan
11. Elämälläni tuntuu olevan selkeä merkitys	Melkein aina	Usein	Joskus	Harvoin	Ei koskaan

Yhteensä:				