

## PPD-kysely

Psykofysiologinen oireyhtymä (PPD) diagnoosina on alun perin kehittynyt selkävun ja muiden kroonisten kipujen tarkastelun yhteydessä. PPD on kokoelma oireita, joiden taustalla ovat psykologiset syyt. Tämän kyselyn tarkoituksena on auttaa arvioimaan, johtuvatko kipuoireesi mahdollisesti PPD:stä.

**HUOM:** Tämän kyselyn tarkoituksena ei ole korvata lääkärin tekemää arvioita tai muita lääkärin tekemiä tutkimuksia ja kuvauksia. PPD-diagnoosista tulee aina keskustella lääkärin kanssa.

1. Oletko huomannut ajallista yhteyttä kipujesi ja tunnetilasi tai stressitasosi välillä?
  - a. Ehdottomasti (2p)
  - b. Ajoittain (1p)
  - c. En oikeastaan (0p)
  
2. Oletko mielestäsi vaativa itseäsi kohtaan, hyvin perinpohjainen, järjestelmällinen tai täydellisyyttä tavoitteleva? Kannatko voimakasta vastuuta muista ihmisistä?
  - a. Ehdottomasti (2p)
  - b. Olen huomannut joitakin näistä piirteistä itsessäni (1p)
  - c. En oikeastaan (0p)
  
3. Oletko kärsinyt joistakin stressiin liittyvistä sairauksista kuten esimerkiksi:
  - nokkosihottumasta, atooppisesta ihottumasta tai stressiin liittyvästä ihottumasta
  - ärtyvän suolen oireyhtymästä, mahakattarrista, närästyksestä
  - jännityspäänsärystä tai migreenistä
  - selittämättömistä eturauhasvaivoista tai lantionalueen kivuista
  - purentaelimistön toimintahäiriöistä, hampaiden narskuttelusta, jalkapohjan syylistä
  - a. Ehdottomasti, kahdesta tai useammasta (2p)
  - b. Kyllä, ainakin yhdestä (1p)
  - c. En (0p)
  
4. Onko sinulle sanottu kivustasi esimerkiksi, että ”sille ei voida kirurgisesti tehdä mitään”, ”mitään ei ole vialla”, ”se on tavallista lihas- tai nivelkipua” tai ”syynä ovat rappeutumisen aiheuttamat muutokset”?
  - a. Kyllä (1p)
  - b. Ei (0p)
  
5. Käytätkö paljon aikaa päivästäsi miettien ja murehtien kipuasi sekä etsien ahdistuneena niiden aiheuttajaa?
  - a. Kyllä (1p)
  - b. En (0p)
  
6. Oletko yrittänyt useita eri hoitovaihtoehtoja kipuusi ja saanut niistä vain hetkellistä tai osittaista helpotusta?
  - a. Kyllä (1p)
  - b. En (0p)

7. Oletko huomannut joko hieronnan merkittävästi helpottavan kipuasi TAI oletko hyvin herkkä kosketukselle ja hieronnalle useasta kohtaa selän ja niskan alueella?
- Kyllä (1p)
  - En (0p)

7-10 p: Todennäköisesti PPD

4-6 p: Mahdollisesti PPD

0-3 p: Todennäköisesti ei PPD

### **Lisäkysymykset:**

- Siirtyykö kipusi koskaan toiseen kohtaan kehoasi tai liikkuuko se jatkuvasti paikasta toiseen?
  - Kyllä
  - Ei
- Oletko huomannut kipujesi vähentyvän jonkin toisen stressiin/jännitykseen liittyvän vaivan yhteydessä?
  - Kyllä
  - En
- Onko kipusi helpottunut tai kokonaan kadonnut kun olet ollut lomalla, poissa kotoa tai keskittynyt johonkin muuhun asiaan?
  - Kyllä
  - Ei

Jos vastasit ”Kyllä” johonkin lisäkysymyksistä 8-10, kipujesi syynä saattaa olla PPD.

### **Hyvin todennäköisesti PPD**

On hyvin todennäköistä, että sinulla on PPD. Tämä tarkoittaa, että on hyvin todennäköistä, että kipuoireesi taustalla ovat psykologiset syyt, eivät rakenteelliset tai fysiologiset syyt. PPD on vaaraton ja parannettavissa oleva, joten on hyvin todennäköistä, että paranet täysin. On kuitenkin tärkeää, että varmistat PPD-diagnoosin lääkäriltäsi ennen kuin aloitat PPD hoito-ohjelman varmistaaksesi, ettei kipujesi takana ole mitään vakavampaa sairautta.

### **Mahdollisesti PPD**

On mahdollista, että kipusi johtuvat PPD:stä. Tämä tarkoittaa, että kipusi taustalla on mahdollisesti psykologisia syitä. Keskustele PPD-diagnoosista lääkärisi kanssa johtuvatko kipusi PPD:stä vai jostain muusta. PPD on vaaraton ja parannettavissa oleva, joten on hyvin todennäköistä, että paranet täysin.

### **Todennäköisesti ei PPD**

Todennäköisesti sinulla ei ole PPD. Jos kuitenkin epäilet diagnoosia, keskustele siitä lääkärisi kanssa.