**Appendix 6.**

**Study questionnaire in Estonian (will be filled online)**

**Abbreviations:**

RDs- rheumatic diseases

RA – rheumatoid arthritis (involves both seropositive and seronegative forms)

SA - spondylarthritis (includes also ankylosing spondylitis)

OA – osteoarthritis (includes both hip and knee osteoarthritis)

C – control group, rheumatic diseases have not been diagnosed

**Content:**

* General questionnaire: About supplements, food, allergies, lifestyle, mental health questions, replied by all Cohort1000 BPs, 56 questions. Takes 15-20 min to answer.
* Pain VAS: replied by all Cohort1000 BPs, 1 question. Takes 0.5 min to answer.
* Disease activity VAS: replied by Cohort1000 BPs with RA, OA and SA diagnosis, 1 question. Takes 0.5 min to answer.
* HAQ-DI: replied by Cohort1000 BPs with RA, OA and SA diagnosis, 14 questions. Takes 5-7 min to answer.
* BASDAI: replied by Cohort1000 BPs with SA diagnosis, 6 questions. Takes up to 3 min to answer.
* BASFI: replied by Cohort1000 BPs with SA diagnosis, 10 questions. Takes up to 5 min to answer.
* Oxford Knee Score and Oxford Hip Score: replied by Cohort1000 BPs with OA diagnosis, 12 questions per questionnaire. Takes up to 7 min per joint to answer.

Thus answering the questionnaire might take approximately between 16 minutes (for controls) to 45 minutes (for OA patients with left and right hip and knee joints affected).

Below, it the text for biobank participants.

**UURINGU NIMETUS:**„Süsteemne endotokseemia kui kroonilise põletiku põhjustaja – artriidi biomarkerid ja uued ravieesmärgid (ENDOTARGET).”

**Täitmise kuupäev:**

**Sugu:**

**Pikkus (cm):**

**Kehakaal (kg):**

**Postiaadress, kuhu saata väljaheiteproovi kogumise komplekt:**

Allolevas küsimustikus soovime saada informatsiooni Teie elustiili, toitumise, vaimse tervise, mõnede haiguste ja liigeste tervise kohta, mis kõik võivad mõjutada või olla mõjutatud Teie mikrobioomist ehk Teie kehas esinevate mirkoobide kooslusest.

Märkus! Uuringuküsimustikule on lisatud erinevaid rahvusvaheliselt kasutatavaid liigeste seisukorra hindamise küsimustikke, mida kasutatakse haiguste aktiivsuse numbrilise hinnangu (skoori) arvutamiseks. Oleme teadlikud, et mõned neist küsimustest võivad tunduda korduvana, samas on oluline neile kõigile vastata, et saaksime vastustest tulenevalt Teile õige skoori arvutada.

**Palun märkige oma valik(ud) pakutud vastusevariantide hulgast.**

1. Kas Te tarvitate multivitamiine?
2. Jah
3. Ei
4. Kui tihti Te tarvitate kompleks B-vitamiine, folaati, foolhapet?
5. Mitte kunagi
6. Harva (vahel harva/mõned korrad kuus)
7. Aeg-ajalt (1-2 korda nädalas)
8. Regulaarselt (3-5 korda nädalas)
9. Igapäevaselt
10. Kui tihti Te tarvitate D-vitamiini?
11. Mitte kunagi
12. Harva (vahel harva/mõned korrad kuus)
13. Aeg-ajalt (1-2 korda nädalas)
14. Regulaarselt (3-5 korda nädalas)
15. Igapäevaselt
16. Kui tihti Te tarvitate bakteritega rikastatud toiduaineid (näiteks Actimel, Hellus, jogurtid jms)?

a. Mitte kunagi

b. Harva (vahel harva/mõned korrad kuus)

c. Aeg-ajalt (1-2 korda nädalas)

d. Regulaarselt (3-5 korda nädalas)

e. Igapäevaselt

1. Kui tihti Te tarvitate probiootikume kui toidulisandeid (tabletid jne)?
2. Mitte kunagi
3. Harva (vahel harva/mõned korrad kuus)
4. Aeg-ajalt (1-2 korda nädalas)
5. Regulaarselt (3-5 korda nädalas)
6. Igapäevaselt
7. Kui tihti Te sõite viimasel nädalal järgmisi toite?   
   Kui viimane nädal erineb toitumise osas oluliselt tavalisest, siis palun valige nädal, mis vastab Teie tavapärasele elustiilile.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Mitte kordagi | 1 päeval | 2 päeval | 3 päeval | 4 päeval | 5 päeval | 6 päeval | 7 päeval |
| Kartul |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Riis |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Makaronid |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Pudrud |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Müslid, helbed |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Mitu leivaviilu (tk) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Mitu saiviilu ja saiatooted (tk) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Piim |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Keefir, pett, hapupiim, hapukoor, kodujuust |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Juust |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Jogurt |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Kohupiim, kohukesed |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Kala |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Punane liha (nt veise, sea, lamba) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Valge liha (linnu nt kana, küüliku) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Lihaproduktid (vorstid,viinerid) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Värske juurvili |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Töödeldud (nt keedetud, küpsetatud, aurutatud) juurvili |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Värsked puuviljad, marjad |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Kompotid, keedised |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Maiustused |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Karastusjoogid |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Muna |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Eeltöödeldud, poest ostetud toit |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Hapendatud toidud (nt hapukapsas, hapukurk, kimchi) |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. Mitu tassi kohvi joote tavaliselt päevas?
2. Mitu tassi teed joote tavaliselt päevas?
3. Kuidas Te hindate oma toitumist?
   1. Söön kõike ilma eranditeta (kõigesööja, omnivoor)
   2. Kõigesööja välja arvatud punane liha (looma-, sea-, lamba- ja põdraliha)
   3. Kõigesööja välja arvatud kala
   4. Kõigesööja välja arvatud piim ja rõõsk koor
   5. Olen taimetoitlane, kuid mitte vegan (nt. söön muna, kala)
   6. Olen täistaimetoitlane (vegan)
   7. Muu- ükski eelnevatest vastustest ei sobinud

9.A Palun täpsutage oma toitumist

...........................................................................................................................................................................

1. Kas Te järgite erilist toitumist?
   1. Jah *\*A* *Kui jah, palun täpsustage erilist toitumist*
   2. Ei

10.A Palun täpsustage erilise toitumise põhjused

a. Tervislikud põhjused

b. Toidusobimatus

c. Kehakaalu langetamine

d. Kehakaalu tõstmine

e. Muu *\*B* *Kui jah, palun täpsustage muud erilised toitumise põhjused*

10.B Muud erilise toitumise põhjused

...........................................................................................................................................................................

1. Kas toidu valimisel eelistate teadlikult mahetooteid tavatoodetele (*mahetoit on kas ökomärgisega toode või toode, mis on pärit mahetootmise printsiipe järgivalt tootjalt või Teie enda kasvatud*)?
2. Jah
3. Ei
4. Ei soovi vastata
5. Kas Teil on diagnoositud laktoositalumatus?
6. Jah
7. Ei
8. Arst ei ole diagnoosinud, aga ise arvan, et olen piima suhtes tundlik.
9. Ei soovi vastata
10. Kas Te olete tundlik teraviljavalgu (gluteeni) suhtes?
11. Mul on diagnoositud tsöliaakia (verest määratud antikehad ja tehtud soole biopsia)
12. Mul on diagnoositud allergia gluteeni vastu (verest määratud antikehad), kuid pole diagnoositud tsöliaakiat
13. Ma ei tarvita gluteeni sisaldavaid toiduaineid, sest nad põhjustavad enesetunde halvenemist
14. Ma tarvitan gluteeni sisaldavaid toiduaineid harva, sest nad põhjustavad enesetunde halvenemist
15. Ei
16. Ei tea
17. Ei soovi vastata
18. Kas Teil esineb mõne toiduaine suhtes allergiaid?
19. Pähklite vastu
20. Koorikloomade vastu
21. Mõne muu toiduaine vastu\* *Kui jah, palun täpsutage mille vastu olete veel allergiline*
22. Mul ei ole ühtegi allergiat, millest ise teadlik oleksin
23. Ei soovi vastata

\* Palun täpsustage, milliste toiduainete vastu olete allergiline

...........................................................................................................................................................................

1. Millist joogivett Te kodus tarvitate?
2. Kraanivett
3. Filtreeritud joogivett
4. Pudelivett
5. Kaevuvett
6. Ei soovi vastata
7. Kas Te olete oma elus suitsetanud (sigaretid, tubakas) enamaks kui proovimiseks?
   1. Jah
   2. Ei
   3. Ei soovi vastata
8. Kas Te olete käesoleval hetkel regulaarne suitsetaja (sigaretid, tubakas)?
   1. Jah
   2. Ei
   3. Ei soovi vastata
9. Kas Te käesoleval hetkel kasutate aktiivselt elektroonseid sigarette (veipimine)?
   1. Jah
   2. Ei
   3. Ei soovi vastata
10. Kui sageli Te keskmiselt lahjasid alkohoolseid jooke (nt vein, siider, õlu) tarvitate?
    1. 4 või enamal korral nädalas
    2. 2-3 korda nädalas
    3. 2-4 korda kuus
    4. korra kuus
    5. mõned korrad aastas
    6. vähem kui kord aastas
    7. ei tarbi alkoholi
    8. ei soovi vastata
11. Kui sageli Te keskmiselt kangeid alkohoolseid jooke (nt viin, viski, rumm) tarvitate
    1. 4 või enamal korral nädalas
    2. 2-3 korda nädalas
    3. 2-4 korda kuus
    4. korra kuus
    5. mõned korrad aastas
    6. vähem kui kord aastas
    7. ei tarbi alkoholi
    8. ei soovi vastata
12. Kui sageli Te tarvitate 6 või rohkem alkoholiühikut järjest (nt. kolm 0.5 l õlut, kolm keskmise suurusega klaasi veini või 5 pitsi kanget alkoholi?
    1. Mitte kunagi
    2. Igakuiselt
    3. Iganädalaselt
    4. Igapäevaselt või peaaegu iga päev
    5. Ei soovi vastata
13. Kuidas Te kirjeldaksite füüsilist koormust oma põhiametis?
    1. Põhiliselt istuv
    2. Põhiliselt seismine või kõndimine ilma erilise füüsilise pingutuseta
    3. Põhiliselt seismine või kõndimine koos füüsilise pingutusega
    4. Töö nõuab suurt füüsilist pingutust
14. Mitu tundi päevas keskmiselt tegelete mõõduka füüsilise aktiivsete tegevustega? (nt jalutamine, ostlemine, koristamine)
15. Kas te olete viimase aasta jooksul tegelenud tervisespordiga?
    1. Jah \* *Kui jah, palun täpsustage kui sageli harrastasite viimase kuu jooksul tervisesporti*
    2. Ei
    3. Ei soovi vastata
16. \* Kui sageli Te harrastasite viimase kuu jooksul tervisesporti? (vähemalt poole tunni vältel, nii et hakkasite kergelt higistama)
    1. Iga päev
    2. 4-6 korda nädalas
    3. 2-3 korda nädalas
    4. Kord nädalas
    5. 2-3 korda kuus või harvem
    6. Üldse mitte
    7. Ei soovi vastata
17. Kus on Teie elukoht?

a. Suurlinn (Tallinn, Tartu, Narva, Pärnu või Kohtla-Järve)

b. Keskmise suurusega linn (Viljandi, Maardu, Rakvere, Kuressaare, Sillamäe, Valga, Võru, Jõhvi, Keila, Haapsalu)

c. Väikelinn või alev

d. Väike asula (alevik, küla)

e. Elan väljaspool asulat

1. Millal Te asusite elama oma praegusesse elukohta (linna, asulasse, maale jne)

a. Eelmisel kuul

b. Viimase 2 kuu jooksul

c. Viimase 6 kuu jooksul

d. Viimase aasta jooksul

c. Olen elanud oma praeguses elukohas rohkem kui aasta

24) Kas Teil on koduloomi?

a. Jah *\*A Palun täpsustage, milline(sed) koduloom(ad)*

b. Ei

c. Ei soovi vastatata

\*24.A Palun täpsustage, milline(sed) koduloom(ad) Teiega koos elavad

...........................................................................................................................................................................

25) Olen tarvitanud antibiootikume (v.a lokaalseid nt kreemid, silmatilgad):

a. Viimasel nädalal

b. Viimasel kuul

c. Viimase 6 kuu jooksul

d. Viimase aasta jooksul

e. Viimase aasta jooksul mitte

26) Olen tarvitanud kõhulahtisteid:

a. Viimasel nädalal

b. Viimasel kuul

c. Viimase 6 kuu jooksul

d. Viimase aasta jooksul

e. Viimase aasta jooksul mitte

27) Olen tarvitanud refluksivastaseid ravimeid (prootonpumba inhibiitorid nt. Nexium, Omep, Gasec jne):

a. Viimasel nädalal

b. Viimasel kuul

c. Viimase 6 kuu jooksul

d. Viimase aasta jooksul

e. Viimase aasta jooksul mitte

28) Olen tarvitanud mittesteroidseid põletikuvastaseid ravimeid (ibuprofen, diklofenak, indometatsiin, ketoprofen, jt)):

a. Viimasel nädalal

b. Viimasel kuul

c. Viimase 6 kuu jooksul

d. Viimase aasta jooksul

e. Viimase aasta jooksul mitte

29) Olen ennast lasknud vaktsineerida gripi vastu

a. Viimasel nädalal

b. Viimasel kuul

c. Viimase 6 kuu jooksul

d. Viimase aasta jooksul

e. Viimase aasta jooksul mitte

30) Kas Te olete sündinud keisrilõike teel?

a. Jah

b. Ei

c. Ei tea

31) Millega Teid imikuna esimesed elukuud toideti?

a. Peamiselt rinnapiimaga

b. Peamiselt rinnapiima asendajatega

c. Nii rinnapiima kui rinnapiima asendajatega

d. Ei tea

32) Kas Teil esineb liigseid kõhugaase (puhitust)?

a. Ei esine

b. Jah, mul esineb seda harva

c. Jah, mul esineb seda regulaarselt

d. Pole kindel

e. Ei soovi vastata

33) Kas Teil on esinenud hooajalisi allergiaid?

1. Jah
2. Ei
3. Ei soovi vastata

34) Kas Teil esineb mõni järgmistest allergiatest?

a. Ravimite suhtes (näiteks antibiootikumid jne)

b. Koduloomadest tingitud

c. Mürgiste putukate (nt mesilaste, herilaste jne) suhtes

d. Päikese suhtes

e. Taimede (k.a. õietolmu) suhtes

f. Millegi muu suhtes \**A palun täpsustage, mille suhtes*

g. Allergiaid ei esine

h. Ei tea

34.A Palun täpsustage, mis allergiaid Teil veel esineb

...........................................................................................................................................................................

35) Kui mitu korda Te keskmiselt päevas soolt tühjendate?

a Vähem kui üks kord

b. Üks kord

c. Kaks korda

d. Kolm korda

e. Neli korda

f. Viis või rohkem korda

36) Kirjeldage oma soole tühjendamise seisundit

a. Mul on normaalne soole tühjenemine

b. Mul esineb sageli kõhukinnisust

b. Mul esineb sageli kõhulahtisust

d. Ei soovi vastata

37) Palun kirjutage oma tavalist väljaheite tüüpi kasutades Bristoli skaala numbereid (1- kõht kinni kuni 7- kõht lahti).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tüüp 1 | Macintosh HD:Users:toniso:Desktop:Screen Shot 2017-01-04 at 8.09.13 PM.png | Eraldi seisvad kõvad tükid, nagu pähklid (raske väljutada) |
| Tüüp 2 | Macintosh HD:Users:toniso:Desktop:Screen Shot 2017-01-04 at 8.09.36 PM.png | Vorsti kujuline, aga mügarik |
| Tüüp 3 | Macintosh HD:Users:toniso:Desktop:Screen Shot 2017-01-04 at 8.09.44 PM.png | Nagu vorst, aga pinnal asetsevate pragudega |
| Tüüp 4 | Macintosh HD:Users:toniso:Desktop:Screen Shot 2017-01-04 at 8.09.52 PM.png | Nagu vorst või madu, sile ja pehme |
| Tüüp 5 | Macintosh HD:Users:toniso:Desktop:Screen Shot 2017-01-04 at 8.17.27 PM.png | Pehmed tükid selgete piirjoontega (kerge väljutada) |
| Tüüp 6 | Macintosh HD:Users:toniso:Desktop:Screen Shot 2017-01-04 at 8.10.00 PM.png | Kohevad tükid säbruliste äärtega, kohev tekstuur |
| Tüüp 7 | Macintosh HD:Users:toniso:Desktop:Screen Shot 2017-01-04 at 8.10.10 PM.png | Täiesti vedel, ilma kõvade tükkideta. |
| Macintosh HD:Users:toniso:Desktop:Screen Shot 2017-01-04 at 8.23.10 PM.png | | |

Palun lugege tähelepanelikult läbi alltoodud loetelu probleemidest ja vaevustest, mis võivad inimestel mõnikord esineda. Valige vastus, mis kõige paremini kirjeldab seda, kuivõrd see probleem on Teid VIIMASE KUU jooksul häirinud

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| C1.1 | Kurvameelsus | 01 Üldse mitte  02 Harva  03 Mõnikord  04 Sageli  05 Pidevalt  DA Ei soovi vastata |
| C1.2 | Huvi kadumine | 01 Üldse mitte  02 Harva  03 Mõnikord  04 Sageli  05 Pidevalt  DA Ei soovi vastata |
| C1.3 | Alaväärsustunne | 01 Üldse mitte  02 Harva  03 Mõnikord  04 Sageli  05 Pidevalt  DA Ei soovi vastata |
| C1.4 | Enesesüüdistused | 01 Üldse mitte  02 Harva  03 Mõnikord  04 Sageli  05 Pidevalt  DA Ei soovi vastata |
| C1.5 | Korduvad surma- või enesetapumõtted | 01 Üldse mitte  02 Harva  03 Mõnikord  04 Sageli  05 Pidevalt  DA Ei soovi vastata |
| C1.6 | Üksildustunne | 01 Üldse mitte  02 Harva  03 Mõnikord  04 Sageli  05 Pidevalt  DA Ei soovi vastata |
| C1.7 | Lootusetus tuleviku suhtes | 01 Üldse mitte  02 Harva  03 Mõnikord  04 Sageli  05 Pidevalt  DA Ei soovi vastata |
| C1.8 | Võimetus rõõmu tunda | 01 Üldse mitte  02 Harva  03 Mõnikord  04 Sageli  05 Pidevalt  DA Ei soovi vastata |
| C1.9 | Kiire ärritumine või vihastamine | 01 Üldse mitte  02 Harva  03 Mõnikord  04 Sageli  05 Pidevalt  DA Ei soovi vastata |
| C1.10 | Ärevuse- või hirmutunne | 01 Üldse mitte  02 Harva  03 Mõnikord  04 Sageli  05 Pidevalt  DA Ei soovi vastata |
| C1.11 | Pingetunne või võimetus lõdvestuda | 01 Üldse mitte  02 Harva  03 Mõnikord  04 Sageli  05 Pidevalt  DA Ei soovi vastata |
| C1.12 | Liigne muretsemine paljude asjade pärast | 01 Üldse mitte  02 Harva  03 Mõnikord  04 Sageli  05 Pidevalt  DA Ei soovi vastata |
| C1.13 | Rahutus või kärsitus, nii et ei suuda paigal püsida | 01 Üldse mitte  02 Harva  03 Mõnikord  04 Sageli  05 Pidevalt  DA Ei soovi vastata |
| C1.14 | Kergesti ehmumine | 01 Üldse mitte  02 Harva  03 Mõnikord  04 Sageli  05 Pidevalt  DA Ei soovi vastata |

|  |  |
| --- | --- |
| Teie hinnang oma tervislikule seisundile |  |
| Palun öelge, milline järgnevast iseloomustab Teie tervist täna kõige paremini? |  |
| Liikumine | 1-Käimine ei valmista mulle mingeid raskusi 2-Käimine valmistab mõningaid raskusi 3-Ma olen voodihaige |
| Enesehooldus | 1-Enesehooldamine ei valmista mulle mingeid raskusi 2-Pesemine või riidesse panek valmistab raskusi 3-Ma ei saa iseseisvalt pesta või riidesse panna |
| Tavalised tegemised (nt. töö, õpingud, kodused tööd, perekondlikud või vaba aja tegemised) | 1-Tööd ja tegemised ei valmista mulle raskusi 2-Tööd ja tegemised valmistavad mõningaid raskusi 3-Ma ei saa tööde ja tegemistega hakkama |
| Valu/Ebamugavustunne | 1-Mul ei ole mingeid valusid ega ebamugavustunnet 2-Mul on mõõdukas valu või ebamugavustunne 3-Mul on väga tugev valu või ebamugavustunne |
| Ärevus/Masendus | 1-Mul ei ole ärevust või masendust 2-Mul on mõõdukas ärevus või masendus 3-Mul on väga tugev ärevus või masendus |

**Liigese olukorda ja haigusi hindavad küsimustikud:**

**1. Valu VAS:**

Palun hinnake oma valu tugevust skaalal nullist kümneni. Valu tuleb hinnata kogu oma keha ulatuses. Selleks märkige antud skaalal ära Teie hinnangu järgi sobiv punkt.

0- valu puudub

10 – maksimaalne valu

**2. Haiguse aktiivsuse VAS**

Palun hinnake oma haiguse (reumatoidartriit või anküloseeriv spondüliit või osteoartroos) aktiivsust skaalal nullist kümneni. Haiguse tuleb hinnata kogu oma keha ulatuses. Selleks märkige antud skaalal ära Teie hinnangu järgi sobiv punkt.

0 - haigus ei ole aktiivne

10 – haigus on maksimaalselt aktiivne

**3. HAQ-DI**

**TERVISHINNANGU KÜSIMUSTIK HAQ**

Soovime teada, kuidas Teie haigus mõjutab Teid igapäevaste toimetuste tegemisel.

**Palun märkige vastus, mis kõige paremini kirjeldab Teie võimeid VIIMASE NÄDALA jooksul**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *Ilma mingi raskuseta* | *Mõningase raskusega* | *Suure raskusega* | *Ei ole võimeline* |
| **Riietumine ja enda eest hoolitsemine** |  |  |  |  |
| ***Kas olete võimeline*** |  |  |  |  |
| 1. Riietuma, sealhulgas siduma kingapaelu ja kinni panema nööpe? |  |  |  |  |
| 1. Juukseid pesema? |  |  |  |  |
| **Tõusmine** |  |  |  |  |
| ***Kas olete võimeline*** |  |  |  |  |
| 1. Toolilt tõusma? |  |  |  |  |
| 1. Voodisse heitma ja sealt tõusma? |  |  |  |  |
| **Söömine** |  |  |  |  |
| ***Kas olete võimeline*** |  |  |  |  |
| 1. Liha lõikama? |  |  |  |  |
| 1. Tõstma täis kruusi või klaasi suuni? |  |  |  |  |
| 1. Avama tetrapakendit? |  |  |  |  |
| **Kõndimine** |  |  |  |  |
| ***Kas olete võimeline*** |  |  |  |  |
| 1. Kõndima väljas tasasel pinnal? |  |  |  |  |
| 1. Viiest trepiastmest üles minema? |  |  |  |  |

1. **Palun märkige, milliseid abivahendeid Te tavaliselt kasutate kõigi eelnevate tegevuste juures**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Kepp |  | Riietumise abivahendid (n. pikk kingalusikas, tõmbluku pikendatud ots, nööpimiskonks) |
|  | Käimisraam |  | Eriotstarbelised või kohandatud tarbeesemed |
|  | Kargud |  | Eriotstarbeline või kohandatud tool |
|  | Ratastool |  | Muu (täpsustage) …………………………….. |

1. **Palun märkige kõik toimetused, mille juures Te tavaliselt vajate teiste inimeste abi**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Riietumine ja enda eest hoolitsemine |  | Söömine |
|  | Tõusmine |  | Kõndimine |

**Palun märkige vastus, mis kõige paremini kirjeldab Teie võimeid VIIMASE NÄDALA jooksul**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *Ilma mingi raskuseta* | *Mõningase raskusega* | *Suure raskusega* | *Ei ole võimeline* |
| **Hügieen** |  |  |  |  |
| ***Kas olete võimeline*** |  |  |  |  |
| 1. Kogu keha pesema ja kuivatama? |  |  |  |  |
| 1. Vannis käima? |  |  |  |  |
| 1. Tualetipotile istuma ja sealt tõusma? |  |  |  |  |
| **Ulatamine** |  |  |  |  |
| ***Kas olete võimeline*** |  |  |  |  |
| 1. Ulatuma oma pea kõrgusel riiulil oleva 2 kg jahupakini ja selle alla tõstma? |  |  |  |  |
| 1. Kummarduma, et põrandalt riideeset üles tõsta? |  |  |  |  |
| **Haaramine** |  |  |  |  |
| ***Kas olete võimeline*** |  |  |  |  |
| 1. Autouksi avama? |  |  |  |  |
| 1. Avama purke, mida varem on avatud? |  |  |  |  |
| 1. Kraani lahti ja kinni keerama? |  |  |  |  |
| **Tegevused** |  |  |  |  |
| ***Kas olete võimeline*** |  |  |  |  |
| 1. Poes käima ja tegema muud vajalikud käigud? |  |  |  |  |
| 1. Autosse istuma ja sealt väljuma? |  |  |  |  |
| 1. Tegema majapidamistöid (nagu näiteks tolmuimejaga töötamine ja aiatööd)? |  |  |  |  |

1. **Palun märkige, milliseid abivahendeid Te tavaliselt kasutate kõigi eelnevate tegevuste juures**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Kõrgendatud tualetipoti iste |  | Vannikäsipuu |
|  | Vanniiste |  | Pikendatud varrega pesemistarbed vannitoas |
|  | Kaaneavaja eelnevalt avatud purkide avamiseks |  | Abivahendid ulatumiseks |
|  |  |  | Muu (täpsustage) ……………………………. |

1. **Palun märkige kõik toimetused, mille juures Te tavaliselt vajate teiste inimeste abi**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Hügieen |  | Haaramine ja asjade avamine |
|  | Ulatumine |  | Igapäevased toimetused ja majapidamistööd |

**4. BASDAI skoor: AS aktiivsuse indeks**

1. Kuidas hindate oma kurnatust/väsimust 10-palli skaalal?

0 – puudub

10- väga tugev

2. Kuidas hindate anküloseerivast spondüliidist tingitud kaela-, selja- või puusavalu 10-palli skaalal?

0 – puudub

10- väga tugev

3. Kuidas hindate anküloseerivast spondüliidist tingitud valu/turset muudes liigestes (v.a kael, selg, puusad) 10-palli skaalal?

0 – puudub

10- väga tugev

4. Kuidas hindate 10-palli skaalal selliseid vaevusi, mis on tingitud valulike piirkondade puudutamisest või nendele vajutamisest?

0 – puudub

10- väga tugev

5. Kuidas hindate ärkamisjärgset hommikustt jäikust 10- palli skaalal?

0 – puudub

10- väga tugev

6. Kui kaua kestab ärkamisjärgne hommikune jäikus?

0 tundi

1 tund

2 või rohkem tundi

**5. BASFI skoor: SA funktsionaalsuse indeks**

Märkige ära kastike, mis kirjeldab eelmise nädala kohta kõige paremini Teie suutlikkust sooritada nimetatud toiminguid.

NB! Abivahend on ese, mis aitab tegevust või liigutust sooritada.

1. Sokkide või sukkade jalgapanek kõrvalise abi või abivahendita (nt abivahend sokkide jalgatõmbamiseks).

0 - lihtne

10 – võimatu

2. Kummardamine pliiatsi põrandalt ülesvõtmiseks abivahenditeta.

0 - lihtne

10 – võimatu

3. Kõrge riiulini ulatumine kõrvalise abi või abivahenditeta (nt haarats).

0 - lihtne

10 – võimatu

4. Käetugedeta köögitoolist püstitõusmine, seejuures kätele toetumata või kõrvalist abi kasutamata.

0 - lihtne

10 – võimatu

5. Põrandalt selili lamangust püstitõusmine kõrvalise abita.

0 - lihtne

10 – võimatu

6. Seismine 10 minutit tugedeta, ilma et see põhjustaks vaevusi.

0 - lihtne

10 – võimatu

7. Ülesminek 12-15 trepiastmest, asetades igale astmele vaid ühe jala ja toetamata seejuures käsipuule või kõndimistoele.

0 - lihtne

10 – võimatu

8. Üle õla vaatamine keha pööramata.

0 - lihtne

10 – võimatu

9. Füüsilist pingutust nõudvate toimingute sooritamine (nt füsioteraapia, võimlemine, aiatööd, sportimine).

0 - lihtne

10 – võimatu

10. Terve päeva jooksul tegutsemine, ükskõik kas kodus või tööl.

0 - lihtne

10 – võimatu

**6. Oxfordi puusavalu hindamise küsimustik**

Kummal küljel on haige puus, **mille jaoks Te ravi saate**?

Paremal ❑Vasakul ❑Mõlemal❑

**Kui vastasite „mõlemal”, palun täitke esimene küsimustik, vastates parempoolse puusa kohta.** Sellele järgneb teine küsimustik, mis on vasaku puusa kohta.





**7. Oxfordi põlvevalu hindamise küsimustik**

Kummal küljel on haige põlv, m**ille jaoks Te ravi saate?**

Paremal ❑Vasakul ❑Mõlemal❑

**Kui vastasite „mõlemal”, palun täitke esimene küsimustik, vastates parempoolse põlve kohta. Sel**lele järgneb teine küsimustik, mis on vasaku põlve kohta.





Täname Teid, et olete vastanud lõpuni meie artriitide uuringu küsimustiku.

Juhend edasisteks uuringu etappideks:

* Väljaheiteproovi kogumine: Saadame Teile kuni kahe nädala jooksul Teie poolt märgitud aadressile väljaheiteproovi kogumise komplekti koos juhistega. Väljaheiteproovi soovitame Teil koguda võimalusel samal hommikul (või äärmisel juhul eelmisel õhtul), kui plaanite minna Teile sobivasse verevõtupunkti verd ja süljeproovi loovutama.
* Vere- ja süljeproovi loovutamine: Kuna uuringu jaoks on oluline, et loovutaksite paastuverd, siis palume Teil 9 h enne vere loovutamist mitte süüa ega juua midagi peale puhta vee. Verevõtupunkti minnes, palume Teil sinna kaasa võtta isikut tõendav dokument (pass või ID-kaart) ja kodus kogutud väljaheiteproov. Viimase saate Te loovutada verevõtupunkti, kust see saadetakse koos vere ja süljeprooviga Eesti Geenivaramusse. Verevõtupunktis kogutakse Teilt kuni 22 ml venoosset verd.
* Pärast verevõtupunktis proovide loovutamist on Teie panus artriitide uuringusse antud ja rohkem ei ole Teil seoses uuringuga vaja midagi teha.

Järgnevalt on välja toodud verevõtupunktid, kuhu saab viia kodus kogutud väljaheiteproovi ja loovutada uuringu jaoks vere ja süljeproovid.

1)

2)

...

Täname Teid uuringus osalemast!

Lugupidamisega

Reedik Mägi

Eesti geenivaramu teaduskeskus

bioinformaatika professor

uuringu vastutav uurija

[uuringud@geenidoonor.ee](mailto:uuringud@geenidoonor.ee)

**Lisainfo:** Kui soovite arutada oma elustiili, füüsilise või vaimse tervisega seotud küsimusi või soovite otsida abi mõnele oma terviseprobleemile, soovitame Teil pöörduda oma perearsti poole. Kui tunnete, et tahaksite vaimse tervise teemadel rohkem informatsiooni, külastage järgnevaid usaldusväärseid veebilehekülgi:

<https://peaasi.ee>

<https://www.terviseinfo.ee/et/valdkonnad/vaimne-tervis>

<https://lahendus.net/database>

<https://geenidoonor.ee/mikrobioom>

<https://toitumine.ee>