

# PARADISE24fin

Seuraavat kysymykset kuvaavat ongelmia ja vaikeuksia, joita olet viime aikoina voinut kokea. Vastaa kysymyksiin ajatellen viimeistä 30 päivää ja ottaen huomioon sekä hyvät että huonot päivät.

Mikäli et ole viime viikkoina kokenut jotain asiaa, niin arvioi kuinka paljon vaikeuksia sinulla olisi ollut: esimerkiksi en ole ollut töissä ja työssäkäynti olisi tuottanut minulle nykyisessä kunnossani erittäin suuria vaikeuksia (=4).

Numeroi viimeiseen sarakkeeseen tärkeysjärjestykseen ne 1-5 asiaa, joihin eniten toivot muutosta (1. tärkein muutostoitte).

Päivämäärä ___/___/20___	EI LAINKAAN VAIKEUKSIA	LIEVIÄ VAIKEUKSIA	KESKIN- KERTAISIA VAIKEUKSIA	SUURIA VAIKEUKSIA	ERITTÄIN SUURIA VAIKEUKSIA/ EN SELVIYDY	MUUTOS- TOIVE
1. Minkä verran ongelmia sinulla on ollut sen vuoksi, että et ole tuntenut itseäsi levänneeksi ja pirteäksi päivän aikana (esim. tunnet väsymystä, olet voimaton)?	0	1	2	3	4	
2. Minkä verran ongelmia sinulla on ollut löytää asioita, jotka kiinnostavat sinua?	0	1	2	3	4	
3. Minkä verran ongelmia sinulla on ollut ruokahalusi suhteen?	0	1	2	3	4	
4. Minkä verran ongelmia sinulla on ollut unen kanssa, esimerkiksi vaikeus nukahtaa, heräilyä usein yön aikana tai herääminen liian aikaisin aamulla?	0	1	2	3	4	
5. Minkä verran ongelmia sinulla on ollut ärtyneisyyden suhteen, esimerkiksi että olisit aloittanut riitoja, huutanut ihmisille tai jopa lyönyt heitä?	0	1	2	3	4	
6. Minkä verran ongelmia sinulle on tuottanut se, että olet kokenut itsesi hitaaksi tai että asiat ovat tuntuneet tapahtuvan ympärilläsi liian nopeasti?	0	1	2	3	4	
7. Minkä verran ongelmia sinulle on aiheutunut surun, alakuloisuuden tai masentuneisuuden tunteista?	0	1	2	3	4	
8. Minkä verran ongelmia sinulle ovat aiheuttaneet huolestuneisuus tai ahdistuneisuus?	0	1	2	3	4	
9. Minkä verran ongelmia sinulle on tuottanut se, että et ole kyennyt selviytymään kaikista niistä asioista, jotka sinun tulisi hoitaa?	0	1	2	3	4	
10. Minkä verran sinulla on ollut särkyjä tai kipuja?	0	1	2	3	4	
11. Minkä verran vaikeuksia sinulla on ollut keskittyä tekemään jotain 10 min ajan?	0	1	2	3	4	
12. Minkä verran vaikeuksia sinulla on ollut muistaa tehdä tärkeitä asioita?	0	1	2	3	4	
13. Minkä verran vaikeuksia sinulla on ollut päätösten tekemisessä?	0	1	2	3	4	
14. Minkä verran vaikeuksia sinulla on ollut aloittaa ja ylläpitää keskustelua?	0	1	2	3	4	
15. Kuinka suuria vaikeuksia sinulla on ollut kävellä pitkiä matkoja (esim. 1 km)?	0	1	2	3	4	
16. Onko sinulla ollut vaikeuksia jossakin seuraavista: peseytymisessä tai pukeutumisessa, wc:n käyttämisessä tai ruokailemisessa?	0	1	2	3	4	
17. Kuinka suuria vaikeuksia sinulla on ollut seksuaalisissa toiminnoissa?	0	1	2	3	4	
18. Kuinka suuria vaikeuksia sinulla on ollut olla yksin muutamia päiviä?	0	1	2	3	4	
19. Kuinka suuria vaikeuksia sinulla on ollut huolehtia terveydestäsi kuten syödä hyvin, kuntoilla ja ottaa mahdolliset reseptilääkkeesi?	0	1	2	3	4	
20. Kuinka suuria vaikeuksia sinulla on ollut aloittaa ja ylläpitää ystävyysuhteita?	0	1	2	3	4	
21. Kuinka suuria vaikeuksia sinulla on ollut tulla toimeen läheistesi kanssa?	0	1	2	3	4	
22. Kuinka suuria vaikeuksia sinulla on ollut päivittäisessä työssä tai opiskelussa?	0	1	2	3	4	
23. Kuinka suuria vaikeuksia sinulla on ollut hallita rahankäyttöäsi?	0	1	2	3	4	
24. Kuinka suuria vaikeuksia sinulla on ollut osallistua harrastuksiin tai järjestötoimintaan (esim. juhliin, urheilutapahtumiin, uskonnollisiin tai poliittisiin toimintoihin) samalla tavalla kuin kuka tahansa?	0	1	2	3	4	

Minkälaisiin vaikeuksiin toivot tällä hetkellä eniten muutosta?

**Kyselyn täyttäminen**

PARADISE24fin kartoittaa asiakkaan kokemia psykososiaalisia vaikeuksia. Kysely soveltuu sekä kerta-arvioksi että henkilön kokonaistilanteen seurantaan. Kysely on ICF-linkitetty. Jos mahdollista, niin kysely täytetään hoidon alussa, jolloin lähtökohdaksi tulee tilanne ennen hoitoon hakeutumista. Asiakkaan tilanteessa tapahtuneista muutoksista saadaan tietoa, kun kysely täytetään useita kertoja hoidon aikana esimerkiksi laitoshoidossa jakson alussa ja lopussa, avohoidossa 3-6 kk välein. Päivämäärän merkitseminen on seurantakäytön kannalta erittäin tärkeää.

Kysely voidaan antaa asiakkaalle täytettäväksi tai se voidaan täyttää asiakasta haastattelemalla (Pitkänen ym. 2018). Päivämäärä merkitään ensimmäiseksi. Sen jälkeen täyttämisessä on kolme vaihetta:

1. Asiakas vastaa kysymyksiin 24 psykososiaalisen vaikeuden osalta.

Vastausvaihtoehdot ovat: 0 = ei lainkaan vaikeuksia, 1 = lieviä vaikeuksia, 2 = keskinkertaisia vaikeuksia, 3 = suuria vaikeuksia tai 4 = erittäin suuria vaikeuksia/ei selviydy.

Mikäli asiakas ei ole kokenut viimeisen kuukauden aikana jotain asiaa, niin silloin arvioidaan kuinka paljon vaikeuksia hänellä olisi ollut. Esimerkiksi mikäli ei ole ollut muutamaa päivää yksin, koska itsestä yksin huolehtiminen olisi tuottanut nykyisessä kunnossa erittäin suuria vaikeuksia, valitaan vastausvaihtoehto neljä.

Vastatessa ajatellaan viimeistä 30 päivää. Jos tilanne on tuona aikana huomattavasti muuttunut ja asiakas on vastikään aloittanut hoidon, niin ensimmäinen lomake täytetään ajatellen tilannetta hoitoon hakeutumisen aikaan.

2. Asiakas merkitsee lomakkeen oikeassa reunassa olevaan ”Muutostoiveet” sarakkeeseen tärkeysjärjestykseen ne 1-5 asiaa, joihin eniten toivoo muutosta (1. tärkein muutostoive). Ks. Kuva 1 kohta 2.

3. Lomakkeen kääntöpuolelle tai alareunaan kirjoitetaan omin sanoin asiat, joihin henkilö toivoo eniten muutosta.

**Laskeminen**

1. **Sarakesummat.** Laske yhteen vastausten määrä sarakeittain eli montako merkintää kullakin pystyrivillä on. Vaihteluväli sarakeittain 0–24. Ks. Kuva kohta 1.

2. **Kokonaiskeskiarvo.** Laske keskiarvoa varten kokonaissumma kertomalla sarakesummat asteikon pistemäärällä (Ei lainkaan = 0, lieviä vaikeuksia = 1,...). Keskiarvon vaihteluväli on asteikon pistemäärä (0–4). Alla olevassa esimerkissä summa (5x0) + (6x1) + (6x2) + (4x3)+(3x4)=42 pistettä jaettuna 24:llä, tässä

23. Kuinka suuria vaikeuksia sinulla on ollut <u>hallita rahankäyttöäsi</u> ?	0	1	2	<del>3</del>	4	1.
24. Kuinka suuria vaikeuksia sinulla on ollut <u>osallistua</u> harrastuksiin tai järjestötoimintaan (esim. juhliin, urheilutapahtumiin, uskonnollisiin tai poliittisiin toimintoihin) samalla tavalla kuin kuka tahansa?	0	<del>1</del>	2	3	4	
<b>1,75</b>	Vastausten määrä sarakeittain					
	5	6	6	4	3	

2

1

Kuva 1. Vastausten sarakesummat (1) ja muutostoive sarake (2)

**Käyttö asiakastyössä**

Vastauksia on hyvä käydä läpi yhdessä asiakkaan kanssa. Sarakesummaa (kuva 1 kohta 1 sekä kuva 2) voi käyttää apuna tarkastelussa. Voitte esimerkiksi käydä läpi ne vaikeudet, joiden kohdalla asiakas on kokenut suuria tai erittäin suuria vaikeuksia. Samalla voi kiinnittää huomiota siihen, kuinka monen asian osalta asiakas ei ole kokenut vaikeuksia.

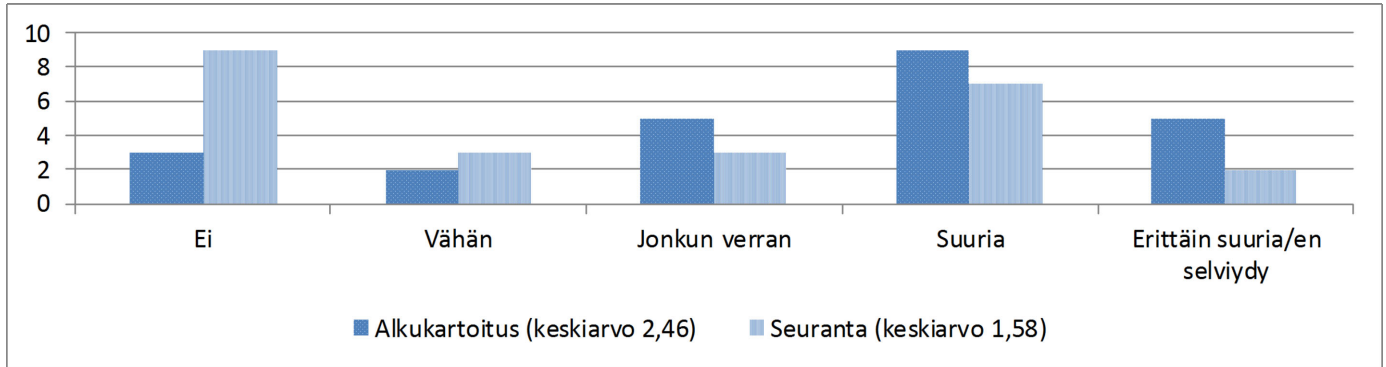
Kokonaiskeskiarvo tiivistää tilanteen erityisesti seurantaan varten. Kokonaiskeskiarvo on karkea mittari, joten sen rinnalle suositellaan sarakesummien tarkastelua sekä teema-alueiden tarkastelua.

Oikean puoleisen sarakkeen muutostoiveita (kuva 1 kohta 3) koskeva kysymys on lisätty PARADISE24fin-kyselyyn asiakastyötä tekevien pyynnöstä. Muutostoiveista voi keskustella suhteessa hoidon tavoitteisiin.

Asiakasta on lopuksi pyydetty kirjoittamaan asioita, mihin hän eniten toivoo muutosta. Tämä kysymys on tärkeä, erityisesti jos se tuo esille asioita, jotka eivät sisälly lomakkeen 24 kysymykseen.

Seurantatilanteessa voi tarkastella lisäksi seuraavia kysymyksiä: missä asioissa asiakkaan tilanne on muuttunut; ovatko pistemäärät muuttuneet; onko asiakas saavuttanut tavoitteita, jotka oli merkinnyt itselleen tärkeiksi.

Kuva 2. Esimerkkiasiakkaan vaikeuksien määrän sarakesummat hoidon alussa ja kahden kuukauden päästä



**Vaikeuksien suuruuden keskiarvo teema-alueittain**

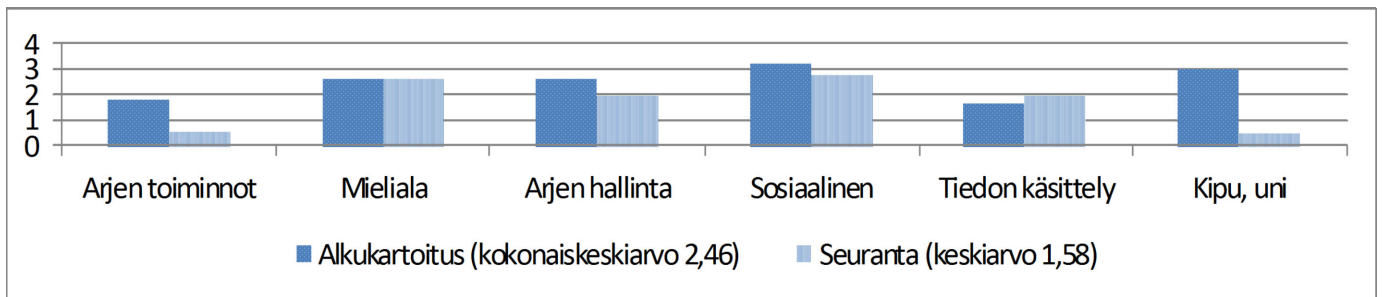
Kysymykset voidaan ryhmitellä teemoittain.

Alaskaalat muodostetaan laskemalla kunkin aihepiirin vastausten keskiarvo. Kysymykset teema-alueittain:

- Arjen toiminnot 3, 15, 16, 17 ja 19; Mieliäla 1, 2, 7, 8;
- Arjen hallinta 5, 6, 9, 23; Sosiaalinen elämä 18, 20, 21, 24;
- Tiedon käsittely 11, 12, 13, 14, 22; Kipu 10 ja Uni 4 (voidaan tarkastella erikseen tai yhdessä)

Mikäli teemojen keskiarvot saadaan helposti koneen laskemina, antavat ne nopeasti yksittäisiä kysymyksiä laaja-alaisempaa tietoa. Kuvan 3 esimerkissä muutosta parempaan on tapahtunut erityisesti kivun ja unen sekä arjen toimintojen kohdalla.

Kuva 3. Esimerkkiasiakkaan vaikeuksien keskiarvo teemoittain (0 ei vaikeuksia—4 erittäin suuria/en selviydy)



**PARADISE – EU-hanke**

PARADISE (Psychosocial Factors Relevant to Brain Disorders in Europe eli Aivotoiminnan häiriöihin liittyvät psykososiaaliset vaikeudet Euroopassa) on yhteishanke, jonka koordinoitua ja aineistonkeruuta rahoitti vuosina 2010 – 2013 Euroopan komissio (Seventh Framework Programme, FP7, teemana Terveystutkimus-2009-2.2.1.5). Hankkeessa kehitettiin horisontaalisen epidemiologian viitekehityksessä ICF-linkitetty menetelmä useihin oireyhtymiin liittyvien psykososiaalisten vaikeuksien kartoittamiseksi. PARADISE24 kysymykset on valittu huolellisen kirjallisuuskatsauksen, haastattelujen ja asiantuntijatyön perusteella. Kehittämisprosessia on kuvattu mm. julkaisuissa

Pitkänen T, Levola J, Tourunen J, Kaskela T & Holopainen A. (2016). Aivotoiminnan häiriöiden yhteydessä yleisesti koetut psykososiaaliset vaikeudet: Paradise24-kysymyssarjan tutkimusperusta. KELA: Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 143. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/167298>

Pitkänen T, Levola J, de la Fuente J & Cabello M. (2018). Identifying psychosocial difficulties of inpatients with substance use disorders: evaluation of the usefulness of the PARADISE24 for clinical practise. *Disability and Rehabilitation*. DOI: [10.1080/09638288.2018.1493543](https://doi.org/10.1080/09638288.2018.1493543)

PARADISE24fin kysely sisältää täsmälleen samat kysymykset kuin PARADISE 24, jota tulkitaan metrisellä asteikolla muuntotaulukkoa käyttäen (huom. Metric-pisteet eivät ole sama kuin kokonaissumma).

Lisätietoa PARADISE24fin menetelmästä ja linkit tiedossa oleviin kansainvälisiin julkaisuihin, sisältäen tietoa mm. eri vastaajaryhmistä, menetelmän luotettavuudesta ja seurantakäytöstä [www.a-klinikka.fi/PARADISE24fin](http://www.a-klinikka.fi/PARADISE24fin)

Yhteyshenkilö PARADISE24 asioissa Tuuli Pitkänen [arjentoimintakyky@a-klinikka.fi](mailto:arjentoimintakyky@a-klinikka.fi)

suomenkieliset nettisivut [https://tietopuu.a-klinikksaatio.fi/arjen\\_toimintakyky/Paradise24fin-kysely](https://tietopuu.a-klinikksaatio.fi/arjen_toimintakyky/Paradise24fin-kysely)