

International Osteoporosis Foundation

QUALITY OF LIFE QUESTIONNAIRE

Qualeffo-41 (10 December 1997)

Copies of this questionnaire and authorized translations can be obtained after signing a user's agreement.

A Болка

Петте въпроса в този раздел се отнасят за последната седмица.

- 1) Колко често сте имала болка в гърба през последната седмица?
 - не съм имала болка в гърба
 - 1 ден седмично или по-малко
 - 2-3 дни седмично
 - 4-6 дни седмично
 - всеки ден

- 2) Ако сте имала болка в гърба, колко време продължи болката през деня?
 - не съм имала болка в гърба
 - 1-2 часа
 - 3-5 часа
 - 6-10 часа
 - целия ден

- 3) Колко силна беше болката Ви в най-лошия случай?
 - не съм имала болка в гърба
 - лека
 - умерена
 - силна
 - непоносима

- 4) Каква беше болката Ви в гърба през останалото време?
 - не съм имала болка в гърба
 - лека
 - умерена
 - силна
 - непоносима

- 5) Болката в гърба смущаваше ли
съня Ви през последната седмица?
- по-малко от веднъж седмично
 - веднъж седмично
 - два пъти седмично
 - през нощ
 - всяка нощ

Физически функции:

Б Ежедневни дейности

Следващите 4 въпроса се отнасят за момента.

- 6) Изпитвате ли трудности при обличане?
- не се затруднявам
 - малко се затруднявам
 - умерено се затруднявам
 - може да се нуждаем от малко помощ
 - невъзможно без помощ
- 7) Изпитвате ли трудности
при къпане във вана или под душа?
- не се затруднявам
 - малко се затруднявам
 - умерено се затруднявам
 - може да се нуждаем от малко помощ
 - невъзможно без помощ
- 8) Изпитвате ли трудности да стигнете
до тоалетната или да пуснете водата?
- не се затруднявам
 - малко се затруднявам
 - умерено се затруднявам
 - може да се нуждаем от малко помощ
 - невъзможно без помощ
- 9) Добре ли спите?
- спя спокойно
 - понякога се будя
 - често се будя
 - понякога лежа будна с часове
 - понякога не спя цяла нощ

Физически функции:

В Домакинска работа

Следващите 5 въпроса се отнасят за момента. Ако някой друг върши тези работи в дома Ви, моля отговорете така, все едно че Ви трябва да ги вършите.

- 10) Можете ли да чистите?
- без затруднение
 - с леко затруднение
 - с умерено затруднение
 - с голямо затруднение
 - невъзможно
- 11) Можете ли да пригответе ядене?
- без затруднение
 - с леко затруднение
 - с умерено затруднение
 - с голямо затруднение
 - невъзможно
- 12) Можете ли да миете съдовете?
- без затруднение
 - с леко затруднение
 - с умерено затруднение
 - с голямо затруднение
 - невъзможно
- 13) Можете ли да правите ежедневните си покупки?
- без затруднение
 - с леко затруднение
 - с умерено затруднение
 - с голямо затруднение
 - невъзможно
- 14) Можете ли да вдигнете тежък предмет от около 10 кг (например: един кашон с 10 пакета мляко или едногодишно дете) и да го носите поне 10 м?
- без затруднение
 - с леко затруднение
 - с умерено затруднение
 - с голямо затруднение
 - невъзможно

Физически функции:

Г Подвижност

Следващите 8 въпроса също се отнасят за момента.

- 15) Можете ли да ставате от стола?
- без затруднение
 - с малко затруднение
 - с умерено затруднение
 - с голямо затруднение
 - само с помощ
- 16) Можете ли да се навеждате да вземете нещо?
- лесно
 - сравнително лесно
 - с известно затруднение
 - с голямо затруднение
 - невъзможно
- 17) Можете ли да коленичите?
- лесно
 - сравнително лесно
 - с известно затруднение
 - с голямо затруднение
 - невъзможно
- 18) Можете ли да се изкачвате по стълбите до по-горния етаж на къщата?
- без затруднение
 - с малко затруднение
 - поне с една почивка
 - само с помощ
 - невъзможно
- 19) Можете ли да извървите 100 метра?
- бързо, без да спирам
 - бавно, без да спирам
 - бавно, поне с едно спиране
 - само с помощ
 - невъзможно

- 20) Колко пъти сте излизала навън през последната седмица?
- всеки ден
 - 5-6 дни седмично
 - 3-4 дни седмично
 - 1-2 дни седмично
 - по-малко от един път седмично
- 21) Можете ли да ползвате обществения транспорт?
- без затруднение
 - с малко затруднение
 - с умерено затруднение
 - с голямо затруднение
 - само с помощ
- 22) Безпокоят ли Ви промените във Вашата фигура, дължащи се на остеопорозата (например: намаляване на ръста, увеличаване на талията, обезформяне на гърба)?
- въобще не
 - малко
 - средно
 - доста
 - много

Д Свободно време, обществени дейности

- 23) Занимавате ли се в момента с някакъв спорт? да
 да, с ограничения
 въобще не
- 24) Можете ли да поддържате градината си? да
 да, с ограничения
 въобще не
 неприложимо
- 25) Занимавате ли се в момента с някакво хоби? да
 да, с ограничения
 въобще не
- 26) Можете ли да ходите на кино,
на театър и др.? да
 да, с ограничения
 въобще не
 няма кино или театър в
подходяща близост
- 27) Колко пъти ходихте на гости у приятели или
роднини през последните 3 месеца? един път седмично или повече
 един - два пъти месечно
 по-малко от един път месечно
 нито един път
- 28) Колко пъти участвахте в обществени
дейности (клубове, обществени сбирки,
църковни дейности, благотворителни
дейности и др.) през последните 3 месеца? един път седмично или повече
 един - два пъти месечно
 по-малко от един път месечно
 нито един път

29) Пречат ли Ви болките в гърба или други физически проблеми на интимния живот (включително сексуална активност)?

- въобще не
- малко
- средно
- изключително много
- неприложимо

Е Възприятие за здравето Ви като цяло

30) Като цяло, бихте ли казала, че за Вашата възраст здравето Ви е:

- отлично
- добро
- задоволително
- приемливо
- лошо

31) Как бихте оценила качеството на живота си като цяло през последната седмица?

- отлично
- добро
- задоволително
- приемливо
- лошо

32) Как бихте преценила качеството на живота си като цяло в сравнение с това преди 10 години?

- много по-добро сега
- малко по-добро сега
- непроменено
- малко по-лошо сега
- много по-лошо сега

Ж Умствени функции

Следващите 9 въпроса се отнасят за последната седмица.

- 33) Има ли при Вас тенденция да чувствате умора? да, сутрин
 да, след обед
 да, само вечер
 да, след напрегната дейност
 не, почти никога
- 34) Чувствате ли се потисната? почти всеки ден
 3 до 5 дни седмично
 1-2 дни седмично
 от време на време
 почти никога
- 35) Чувствате ли се самотна? почти всеки ден
 3 до 5 дни седмично
 1-2 дни седмично
 от време на време
 почти никога
- 36) Чувствате ли се изпълнена с енергия? почти всеки ден
 3 до 5 дни седмично
 1-2 дни седмично
 от време на време
 почти никога
- 37) Оптимистка ли сте за Вашето бъдеще? не, никога
 рядко
 понякога
 доста често
 винаги

38) Дразните ли се от дребни неща?

- не, никога
- рядко
- понякога
- доста често
- винаги

39) Лесно ли Ви е да общувате с хората?

- не, никога
- рядко
- понякога
- доста често
- винаги

40) В добро настроение ли сте през по-голямата част от деня?

- не, никога
- рядко
- понякога
- доста често
- винаги

41) Страхувате ли се да не станете изцяло зависима от другите?

- не, никога
- рядко
- понякога
- доста често
- винаги