

## Qualeffo-41 (26-3-98)

### Dotazník o kvalitě života

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

#### A Bolest

Pět otázek v této části se týká Vašeho stavu  
v posledním týdnu.

- 1) Jak často Vás v posledním týdnu bolela záda?
  - nikdy
  - jeden den v týdnu či méně
  - 2-3 dny v týdnu
  - 4-6 dní v týdnu
  - každý den
  
- 2) Pokud Vás záda bolela, jak dlouho během dne bolest trvala?
  - nikdy
  - 1-2 hodiny
  - 3-5 hodin
  - 6-10 hodin
  - celý den
  
- 3) Jak prudká je Vaše bolest zad v nejhorším stavu?
  - žádná
  - slabá
  - mírná
  - prudká
  - nesnesitelná
  
- 4) Jaká je Vaše bolest zad jindy?
  - žádná
  - slabá
  - mírná
  - prudká
  - nesnesitelná
  
- 5) Narušovala Vám bolest zad spánek během posledního týdne?
  - méně než jednou týdně
  - jednou týdně
  - dvakrát týdně
  - každou druhou noc
  - každou noc



## Fyzické funkce:

### C Domácí práce

Následujících 5 otázek se týká současné situace.

Pokud tyto práce dělá doma někdo jiný, odpověďte prosím jako kdybyste za ně byla zodpovědná Vy.

- 10) Jste schopna uklízet?
- bez problémů
  - s malými problémy
  - s mírnými problémy
  - s velkými problémy
  - nejsem
- 11) Jste schopna připravovat jídlo?
- bez problémů
  - s malými problémy
  - s mírnými problémy
  - s velkými problémy
  - nejsem
- 12) Jste schopna mýt nádobí?
- bez problémů
  - s malými problémy
  - s mírnými problémy
  - s velkými problémy
  - nejsem
- 13) Jste schopna si každý den nakoupit?
- bez problémů
  - s malými problémy
  - s mírnými problémy
  - s velkými problémy
  - nejsem
- 14) Jste schopna zvednout asi 10 kilogramů těžký předmět (např. basu s 12 lahvemi mléka nebo jednoroční dítě) a nést ho alespoň 10 metrů?
- bez problémů
  - s malými problémy
  - s mírnými problémy
  - s velkými problémy
  - nejsem

## Fyzické funkce :

### D Pohyblivost

Následujících osm otázek se také týká současné situace.

- 15) Jste schopna vstát ze židle?       bez problémů  
 s malými problémy  
 s mírnými problémy  
 s velkými problémy  
 pouze s pomocí
- 16) Jste schopna se ohnout?       snadno  
 vcelku snadno  
 mírně  
 velmi málo  
 není to možné
- 17) Jste schopna si kleknout?       snadno  
 vcelku snadno  
 mírně  
 velmi málo  
 není to možné
- 18) Jste schopna vyjít schody do dalšího patra?       bez problémů  
 s malými problémy  
 s mírnými problémy  
 s velkými problémy  
 není to možné
- 19) Jste schopna ujít 100 metrů?       rychle bez přestávky  
 pomalu bez přestávky  
 pomalu, nejméně s jednou přestávkou  
 pouze s pomocí  
 není to možné
- 20) Kolikrát jste byla minulý týden venku?       každý den  
 5-6 dnů v týdnu  
 3-4 dny v týdnu  
 1-2 dny v týdnu  
 méně než jednou
- 21) Jste schopna cestovat hromadnou dopravou?       bez problémů  
 s malými problémy

- 22) Změnila se Vám postava díky osteoporóze (např. snížení výšky, zvětšení obvodu v pase, změna tvaru Vašich zad)?
- s mírnými problémy
  - s velkými problémy
  - pouze s pomocí
  - vůbec ne
  - trochu
  - mírně
  - docela ano
  - značně



**F Vnímání celkového zdraví**

- 30) Řekla byste, vzhledem k Vašemu věku, že Váš zdravotní stav je obecně
- výborný
  - dobrý
  - uspokojivý
  - nepříliš uspokojivý
  - chabý
- 31) Jak byste označila Vaši celkovou kvalitu života za poslední týden?
- výborná
  - dobrá
  - uspokojivá
  - nepříliš uspokojivá
  - špatná
- 32) Jak byste označila Vaši celkovou kvalitu života ve srovnání se situací před 10 lety?
- nyní mnohem lepší
  - nepatrně lepší
  - nezměněná
  - nyní nepatrně horší
  - mnohem horší

## G Nálada

Následujících 9 otázek se týká situace během posledního týdne.

- 33) Býváte unavená?  ráno  
 odpoledne  
 pouze večer  
 po namáhavé činnosti  
 téměř nikdy
- 34) Cítíte se sklíčená? (deprimovaná, skleslá)  téměř každý den  
 tři až pět dnů v týdnu  
 jeden nebo dva dny v týdnu  
 jednou za čas  
 téměř nikdy
- 35) Cítíte se osamělá?  téměř každý den  
 tři až pět dnů v týdnu  
 jeden nebo dva dny v týdnu  
 jednou za čas  
 téměř nikdy
- 36) Cítíte se plna energie?  téměř každý den  
 tři až pět dnů v týdnu  
 jeden nebo dva dny v týdnu  
 jednou za čas  
 téměř nikdy
- 37) Vidíte svoji budoucnost optimisticky?  nikdy  
 zřídka  
 někdy  
 docela často  
 stále
- 38) Rozčilujete se kvůli maličkostem?  nikdy  
 zřídka  
 někdy  
 docela často  
 stále
- 39) Považujete kontakt s lidmi za snadný?  nikdy  
 zřídka  
 někdy  
 docela často  
 stále
- 40) Máte po většinu dne dobrou náladu?  nikdy

41) Obáváte se, že se stanete úplně závislou na dopomoci?

- zřídka
- někdy
- docela často
- stále

- nikdy
- zřídka
- někdy
- docela často
- stále