

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 Smerte

De 5 spørgsmål i denne del refererer til den seneste uge.

- 1) Hvor ofte har du haft smerter i ryggen inden for den seneste uge?
 - ingen ryg smerter
 - 1 dag om ugen eller mindre
 - 2-3 dage om ugen
 - 4-6 dage om ugen
 - hver dag

- 2) Hvis du havde smerter i ryggen, hvor længe havde du da smerter i løbet af dagtimerne?
 - ingen ryg smerter
 - 1-2 timer
 - 3-5 timer
 - 6-10 timer
 - hele dagen

- 3) Hvor stærke var dine smerter i ryggen, når de var værst?
 - ingen ryg smerter
 - milde
 - moderate
 - stærke
 - ulidelige

- 4) Hvordan var dine smerter i ryggen på andre tidspunkter?
 - ingen ryg smerter
 - milde
 - moderate
 - stærke
 - ulidelige

- 5) Har smerter i ryggen forstyrret din søvn inden for den seneste uge?
- mindre end én gang om ugen
 - én gang om ugen
 - to gange om ugen
 - hver anden nat
 - hver nat

Fysisk funktion:

B Daglige aktiviteter

De næste 4 spørgsmål vedrører din nuværende situation.

- 6) Har du problemer med at klæde dig på?
- ingen problemer
 - få problemer
 - nogle problemer
 - kan have brug for lidt hjælp
 - umuligt uden hjælp
- 7) Har du problemer med at gå i bad?
- ingen problemer
 - få problemer
 - nogle problemer
 - kan have brug for lidt hjælp
 - umuligt uden hjælp
- 8) Har du problemer med at komme ud på toilettet og skylle ud?
- ingen problemer
 - få problemer
 - nogle problemer
 - kan have brug for lidt hjælp
 - umuligt uden hjælp
- 9) Hvor godt sover du?
- sover uforstyrret
 - vågner en gang imellem
 - vågner ofte
 - nogle gange ligger jeg vågen i timevis
 - nogle gange har jeg søvnløse nætter

Fysisk funktion:

C Husarbejde

De næste 5 spørgsmål vedrører din nuværende situation. Hvis en anden udfører disse ting hjemme hos dig, bedes du svare, som om det var dig, der skulle udføre dem.

- 10) Har du problemer med at gøre rent?
- ingen problemer
 - få problemer
 - nogle problemer
 - store problemer
 - umuligt
- 11) Har du problemer med at lave mad?
- ingen problemer
 - få problemer
 - nogle problemer
 - store problemer
 - umuligt
- 12) Har du problemer med at vaske op?
- ingen problemer
 - få problemer
 - nogle problemer
 - store problemer
 - umuligt
- 13) Kan du klare dine daglige indkøb?
- uden problemer
 - med få problemer
 - med nogle problemer
 - med store problemer
 - umuligt
- 14) Kan du løfte en tung ting på omkring 10 kilo (f.eks. 10 kartoner mælk eller et 1 år gammelt barn) og bære det mindst 10 meter?
- uden problemer
 - med få problemer
 - med nogle problemer
 - med store problemer
 - umuligt

Fysisk funktion:

D Mobilitet

De næste 8 spørgsmål vedrører din nuværende situation.

- 15) Kan du komme op af en stol?
- uden problemer
 - med få problemer
 - med nogle problemer
 - med store problemer
 - kun med hjælp
- 16) Kan du bukke dig ned?
- nemt
 - rimelig nemt
 - moderat
 - meget lidt
 - umuligt
- 17) Kan du gå ned i knæ?
- nemt
 - ret nemt
 - moderat
 - meget lidt
 - umuligt
- 18) Kan du gå én etage op ad trapper?
- uden problemer
 - med få problemer
 - med mindst ét hvil
 - kun med hjælp
 - umuligt
- 19) Kan du gå omkring 100 meter?
- hurtigt uden stop
 - langsomt uden stop
 - langsomt med mindst ét hvil
 - kun med hjælp
 - umuligt

- 20) Hvor ofte har du været udenfor, inden for den seneste uge?
- hver dag
 - 5-6 dage om ugen
 - 3-4 dage om ugen
 - 1-2 dage om ugen
 - mindre end én gang om ugen
- 21) Kan du benytte offentlige transportmidler?
- uden problemer
 - med få problemer
 - med nogle problemer
 - med store problemer
 - kun med hjælp
- 22) Er du plaget af ændringer i din figur på grund af knogleskørhed (for eksempel lavere højde, forøget taljemål, ryggens form)?
- slet ikke
 - lidt
 - noget
 - en hel del
 - rigtig meget

E Fritid, sociale aktiviteter

- 23) Dyrker du nogen form for sport i øjeblikket?
- ja
 - ja, til en vis grad
 - slet ikke
- 24) Kan du passe din have?
- ja
 - ja, til en vis grad
 - slet ikke
 - ikke relevant
- 25) Har du nogle hobbyer i øjeblikket?
- ja
 - ja, til en vis grad
 - slet ikke
- 26) Kan du gå i biografen, teatret mv.?
- ja
 - ja, til en vis grad
 - slet ikke
 - ingen biograf eller teater inden for rimelig afstand
- 27) Hvor ofte har du besøgt venner eller familie inden for de seneste 3 måneder?
- 1 gang om ugen eller mere
 - 1 eller 2 gange om måneden
 - mindre end 1 gang om måneden
 - slet ikke
- 28) Hvor ofte har du deltaget i sociale aktiviteter (klubber, forsamlinger, kirkelige aktiviteter, velgørenhed mv.) inden for de seneste 3 måneder?
- 1 gang om ugen eller mere
 - 1 eller 2 gange om måneden
 - mindre end 1 gang om måneden
 - slet ikke

29) Har dine smerter i ryggen eller dine fysiske problemer påvirket dit forhold til din partner (inklusive seksuel aktivitet)?

- slet ikke
- lidt
- noget
- meget
- ikke relevant

F Generel helbreds vurdering

- 30) For din alder generelt, vil du sige, at dit helbred er
- fremragende
 - godt
 - tilfredsstillende
 - nogenlunde
 - dårligt
- 31) Hvordan vil du vurdere din livskvalitet generelt inden for den seneste uge?
- fremragende
 - godt
 - tilfredsstillende
 - nogenlunde
 - dårligt
- 32) Hvordan vil du vurdere din generelle livskvalitet sammenlignet med for 10 år siden?
- meget bedre nu
 - lidt bedre nu
 - uændret
 - lidt dårligere nu
 - meget dårligere nu

G Psykisk funktion

De næste 9 spørgsmål vedrører din situation inden for den seneste uge.

- 33) Føler du dig ofte træt?
- ja, om morgenen
 - ja, om eftermiddagen
 - ja, men kun om aftenen
 - ja, efter anstrengende aktivitet
 - nej, næsten aldrig
- 34) Føler du dig deprimeret?
- næsten hver dag
 - 3 til 5 dage om ugen
 - 1 eller 2 dage om ugen
 - en gang imellem
 - næsten aldrig
- 35) Føler du dig ensom?
- næsten hver dag
 - 3 til 5 dage om ugen
 - 1 eller 2 dage om ugen
 - en gang imellem
 - næsten aldrig
- 36) Føler du dig fuld af energi?
- næsten hver dag
 - 3 til 5 dage om ugen
 - 1 eller 2 dage om ugen
 - en gang imellem
 - næsten aldrig
- 37) Er du forhåbningsfuld omkring din fremtid?
- nej, aldrig
 - sjældent
 - nogle gange
 - ret ofte
 - altid

38) Bliver du irriteret over småting?

- nej, aldrig
- sjældent
- nogle gange
- ret ofte
- altid

39) Har du nemt ved at kommunikere med andre mennesker?

- nej, aldrig
- sjældent
- nogle gange
- ret ofte
- altid

40) Er du i godt humør det meste af dagen?

- nej, aldrig
- sjældent
- nogle gange
- ret ofte
- altid

41) Er du bange for at blive fuldstændig afhængig af andre?

- nej, aldrig
- sjældent
- nogle gange
- ret ofte
- altid