

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 Kipu

Tämän osion viisi kysymystä koskevat viime viikon tilannetta.

- 1) Kuinka usein teillä oli selkäkipua viime viikolla?
 - ei lainkaan
 - 1 päivänä viikossa tai harvemmin
 - 2 - 3 päivänä viikossa
 - 4 - 6 päivänä viikossa
 - joka päivä

- 2) Jos teillä oli selkäkipua, kuinka pitkään kipua oli päiväsaikaan?
 - ei lainkaan
 - 1 - 2 tuntia
 - 3 - 5 tuntia
 - 6 - 10 tuntia
 - koko päivän

- 3) Kuinka kovaa selkäkipunne pahimmillaan oli?
 - ei lainkaan selkäkipua
 - lievää
 - kohtalaista
 - ankaraa
 - sietämätöntä

- 4) Millaista selkäkipunne muutoin oli?
 - ei lainkaan selkäkipua
 - lievää
 - kohtalaista
 - ankaraa
 - sietämätöntä

- 5) Onko selkäkipu haitannut untanne viime viikolla?
- harvemmin kuin kerran viikossa
 - kerran viikossa
 - kahdesti viikossa
 - useammin kuin kahdesti viikossa
 - joka yö

Fyysinen toimintakyky:

B Jokapäiväiset toimet

Seuraavat neljä kysymystä koskevat tämänhetkistä tilannetta.

- 6) Onko teillä vaikeuksia pukeutumisessa?
- ei mitään vaikeuksia
 - hieman vaikeuksia
 - kohtalaisia vaikeuksia
 - saatan tarvita vähän apua
 - mahdotonta ilman apua
- 7) Onko teillä vaikeuksia käydä kylvyssä tai suihkussa?
- ei mitään vaikeuksia
 - hieman vaikeuksia
 - kohtalaisia vaikeuksia
 - saatan tarvita vähän apua
 - mahdotonta ilman apua
- 8) Onko teillä vaikeuksia WC:hen pääsemisessä tai vessan vetämisessä?
- ei mitään vaikeuksia
 - hieman vaikeuksia
 - kohtalaisia vaikeuksia
 - saatan tarvita vähän apua
 - mahdotonta ilman apua
- 9) Kuinka hyvin nukutte?
- nukun hyvin enkä heräile
 - heräilen toisinaan
 - heräilen usein
 - makaan joskus tuntikausia valveilla
 - joskus en nuku ollenkaan koko yönä

Fyysinen toimintakyky:

C Kotityöt

Seuraavat viisi kysymystä koskevat tämänhetkistä tilannetta. Jos joku muu tekee nämä asiat kotonanne, vastatkaa kuitenkin ikään kuin tekisitte ne itse.

- 10) Pystyttekö siivoamaan?
- ilman vaikeuksia
 - pienin vaikeuksin
 - kohtalaisin vaikeuksin
 - suurin vaikeuksin
 - en pysty
- 11) Pystyttekö laittamaan ruokaa?
- ilman vaikeuksia
 - pienin vaikeuksin
 - kohtalaisin vaikeuksin
 - suurin vaikeuksin
 - en pysty
- 12) Pystyttekö tiskaamaan?
- ilman vaikeuksia
 - pienin vaikeuksin
 - kohtalaisin vaikeuksin
 - suurin vaikeuksin
 - en pysty
- 13) Suoriudutteko päivittäisistä ostoksistanne?
- ilman vaikeuksia
 - pienin vaikeuksin
 - kohtalaisin vaikeuksin
 - suurin vaikeuksin
 - en suoriudu
- 14) Pystyttekö nostamaan n. 10 kg painavan taakan (esim. täyden ostoskassin tai yksivuotiaan lapsen) ja kantamaan sitä ainakin noin 10 metriä?
- ilman vaikeuksia
 - pienin vaikeuksin
 - kohtalaisin vaikeuksin
 - suurin vaikeuksin
 - en pysty

Fyysinen toimintakyky:

D Liikkuvuus

Myös seuraavat kahdeksan kysymystä koskevat tämänhetkistä tilannetta.

- 15) Pystytkö nousemaan ylös tuolista?
- ilman vaikeuksia
 - pienin vaikeuksin
 - kohtalaisin vaikeuksin
 - suurin vaikeuksin
 - vain autettuna
- 16) Pystytkö kumartumaan eteenpäin?
- helposti
 - melko helposti
 - kohtalaisin vaikeuksin
 - suurin vaikeuksin
 - en pysty
- 17) Pystytkö polvistumaan?
- helposti
 - melko helposti
 - kohtalaisin vaikeuksin
 - suurin vaikeuksin
 - en pysty
- 18) Pystytkö nousemaan portaat kerroksesta toiseen?
- ilman vaikeuksia
 - pienin vaikeuksin
 - pysähdyn ainakin kerran levähtämään
 - vain autettuna
 - en pysty
- 19) Pystytkö kävelemään noin 100 metriä?
- nopeasti, pysähtymättä
 - hitaasti, pysähtymättä
 - hitaasti, ainakin yksi tauko
 - vain autettuna
 - en pysty

- 20) Kuinka usein ulkoilitte viime viikolla?
- joka päivä
 - 5 - 6 päivänä viikossa
 - 3 - 4 päivänä viikossa
 - 1 - 2 päivänä viikossa
 - harvemmin kuin kerran viikossa
- 21) Pystyttekö kulkemaan julkisilla kuluneuvoilla?
- ilman vaikeuksia
 - pienin vaikeuksin
 - kohtalaisin vaikeuksin
 - suurin vaikeuksin
 - vain autettuna
- 22) Ovatko osteoporoosista johtuneet muutokset vaikuttaneet haitallisesti vartaloonne (esimerkiksi pituuden vähenemistä, vyötärönmitan kasvua, muutoksia selän muotoon)?
- ei lainkaan
 - vähän
 - kohtalaisesti
 - melko paljon
 - hyvin paljon

E Vapaa-aika, seuraelämä

- 23) Harrastatteko tällä hetkellä liikuntaa?
- kyllä
 - kyllä, jonkin verran
 - en mitään
- 24) Pystyttekö tekemään pihatyönne?
- kyllä
 - kyllä, jonkin verran
 - en ollenkaan
 - minulla ei ole pihaa hoidettavana
- 25) Osallistutteko harrastustoimintaan tällä hetkellä?
- kyllä
 - kyllä, jonkin verran
 - en lainkaan
- 26) Pystyttekö käymään elokuvissa, teatterissa jne.?
- kyllä
 - kyllä, jonkin verran
 - en ollenkaan
 - ei elokuvateatteria eikä teatteria sopivan matkan päässä
- 27) Kuinka usein olette käynyt ystävienne tai sukulaistenne luona viimeisen kolmen kuukauden aikana?
- kerran viikossa tai useammin
 - kerran tai kahdesti kuussa
 - harvemmin kuin kerran kuussa
 - en lainkaan
- 28) Kuinka usein olette osallistunut erilaisiin seuraelämän tapahtumiin (kerhot, kokoontumiset, seurakunnan tilaisuudet, hyväntekeväisyys jne.) viimeisen kolmen kuukauden aikana?
- kerran viikossa tai useammin
 - kerran tai kahdesti kuussa
 - harvemmin kuin kerran kuussa
 - en lainkaan

- 29) Haittaako selkäkipunne tai vaurionne
suhdettanne puolisoonne/seurustelukumppaniinne
(sukupuolielämä mukaan lukien)?
- ei lainkaan
 - vähän
 - kohtalaisesti
 - häiritsevästi
 - kysymys ei sovellu
elämäntilanteeseeni

F Yleisen terveydentilan arviointi

- 30) Onko terveydentilanne ikäänne nähden yleisesti ottaen
- erinomainen
 - hyvä
 - tyydyttävä
 - kohtalainen
 - huono
- 31) Miten arvioisitte yleistä elämänlaatuanne viime viikolla?
- erinomainen
 - hyvä
 - tyydyttävä
 - kohtalainen
 - huono
- 32) Miten arvioisitte yleistä elämänlaatuanne verrattuna 10 vuoden takaiseen?
- nyt paljon parempi
 - nyt vähän parempi
 - muuttumaton
 - nyt vähän huonompi
 - nyt paljon huonompi

G Henkinen toimintakyky

Seuraavat yhdeksän kysymystä koskevat viime viikon tilannetta.

- 33) Tunnetteko itsenne toisinaan väsyneeksi?
- aamulla
 - iltapäivällä
 - vain illalla
 - kovan rasituksen jälkeen
 - en juuri koskaan
- 34) Tunnetteko itsenne alakuloiseksi?
- joka päivä
 - 3:sta 5:een päivänä viikossa
 - 1:nä tai 2:na päivänä viikossa
 - silloin tällöin
 - en juuri koskaan
- 35) Tunnetteko itsenne yksinäiseksi?
- joka päivä
 - 3:sta 5:een päivänä viikossa
 - 1:nä tai 2:na päivänä viikossa
 - silloin tällöin
 - en juuri koskaan
- 36) Tunnetteko olevanne täynnä energiaa?
- joka päivä
 - 3:sta 5:een päivänä viikossa
 - 1:nä tai 2:na päivänä viikossa
 - silloin tällöin
 - en juuri koskaan
- 37) Oletteko toiveikas tulevaisuutenne suhteen?
- en koskaan
 - harvoin
 - joskus
 - melko usein
 - aina

- 38) Hermostutteko pikkuasioista?
- en koskaan
 - harvoin
 - joskus
 - melko usein
 - jatkuvasti
- 39) Onko teidän helppo kommunikoida muiden ihmisten kanssa?
- ei koskaan
 - harvoin
 - joskus
 - melko usein
 - aina
- 40) Oletteko hyvällä tuulella suurimman osan päivää?
- en koskaan
 - harvoin
 - joskus
 - melko usein
 - aina
- 41) Pelkäätekö, että teistä tulee täysin muista riippuvainen?
- en koskaan
 - harvoin
 - joskus
 - melko usein
 - jatkuvasti