

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 Fájdalom

Az ebben a részben található 5 kérdés az elmúlt egy hétre vonatkozik.

- 1) Milyen gyakran fájt a háta az elmúlt héten?
- nem fájt a hátam
 - heti 1 nap vagy ritkábban
 - heti 2-3 nap
 - heti 4-6 nap
 - minden nap
- 2) Amikor napközben fájt a háta, mennyi ideig tartott a hátfájás?
- nem fájt a hátam
 - 1-2 órán át
 - 3-5 órán át
 - 6-10 órán át
 - egész nap
- 3) Amikor a múlt héten a legjobban fájt a háta, milyen erős volt a fájdalom?
- nem fájt a hátam
 - enyhe
 - közepes
 - nagyon erős
 - elviselhetetlen
- 4) Egyéb esetekben milyen erős volt a hátfájása a múlt héten?
- nem fájt a hátam
 - enyhe
 - közepes
 - nagyon erős
 - elviselhetetlen
- 5) Zavarta Önt az alvásban a hátfájása
- ritkábban, mint hetente egyszer

az elmúlt héten?

- hetente egyszer
- hetente kétszer
- minden második éjszaka
- minden éjszaka

Fizikai állapot:

B Mindennapi élet tevékenységei

A következő 4 kérdés a jelen helyzetre vonatkozik.

- 6) Nehezebbé esik az öltözködés?
- nem jelent nehézséget
 - egy kis nehézséget jelent
 - közepes nehézséget jelent
 - előfordulhat, hogy kis segítségre szorulok
 - segítség nélkül nem tudok
- 7) Nehezebbé esik a fürdés, illetve zuhanyozás?
- nem jelent nehézséget
 - egy kis nehézséget jelent
 - közepes nehézséget jelent
 - előfordulhat, hogy kis segítségre szorulok
 - segítség nélkül nem tudok
- 8) Nehezebbé esik eljutni a WC-re, illetve azt lehúzni?
- nem jelent nehézséget
 - egy kis nehézséget jelent
 - közepes nehézséget jelent
 - előfordulhat, hogy kis segítségre szorulok
 - segítség nélkül nem tudok
- 9) Milyen az alvása?
- zavartalanul alszom
 - néha felébredek
 - gyakran felébredek
 - néha órákon át ébren fekszem
 - néha álmatlan éjszakáim vannak

Fizikai állapot:

C Házimunka

A következő 5 kérdés a jelen helyzetre vonatkozik. Ha az Ön otthonában valaki más végzi a házimunkát, akkor kérjük, próbáljon úgy válaszolni, mintha a házimunkát Ön végezné.

- 10) Tud takarítani?
- nehézség nélkül
 - kis nehézséget jelent
 - közepes nehézséget jelent
 - nagy nehézséget jelent
 - képtelen vagyok
- 11) Tud főzni?
- nehézség nélkül
 - kis nehézséget jelent
 - közepes nehézséget jelent
 - nagy nehézséget jelent
 - képtelen vagyok
- 12) Tud mosogatni?
- nehézség nélkül
 - kis nehézséget jelent
 - közepes nehézséget jelent
 - nagy nehézséget jelent
 - képtelen vagyok
- 13) El tudja végezni a mindennapi bevásárlást?
- nehézség nélkül
 - kis nehézséget jelent
 - közepes nehézséget jelent
 - nagy nehézséget jelent
 - képtelen vagyok
- 14) Fel tud emelni egy kb. 10 kg-os nehéz tárgyat (pl. egy karton tejet vagy egy egyéves gyereket) és azt legalább 10 méter távolságra elvinni?
- nehézség nélkül
 - kis nehézséget jelent
 - közepes nehézséget jelent
 - nagy nehézséget jelent
 - képtelen vagyok

Fizikai állapot:

D Mozgékonyság

A következő 8 kérdés szintén a jelen helyzetre vonatkozik.

- 15) Fel tud állni egy székből?
- nehézség nélkül
 - kis nehézséget jelent
 - közepes nehézséget jelent
 - nagy nehézséget jelent
 - csak segítséggel
- 16) Le tud hajolni?
- könnyen
 - elég könnyen
 - nehézkesen
 - nagyon nehezen
 - nem tudok
- 17) Le tud térdelni?
- könnyen
 - elég könnyen
 - nehézkesen
 - nagyon nehezen
 - nem tudok
- 18) Fel tud menni a lépcsőn egy emeletnyit?
- nehézség nélkül
 - kis nehézséget jelent
 - legalább egyszeri pihenővel
 - csak segítséggel
 - nem tudok
- 19) Tud kb. 100 métert menni?
- gyorsan, megállás nélkül
 - lassan, megállás nélkül
 - lassan, legalább egyszeri megállással
 - csak segítséggel
 - nem tudok

- 20) Milyen gyakran ment el otthonról az elmúlt egy héten?
- minden nap
 - hetente 5-6 napon
 - hetente 3-4 napon
 - hetente 1-2 napon
 - ritkábban, mint hetente egyszer
- 21) Tudja használni a tömegközlekedési eszközöket?
- nehézség nélkül
 - kis nehézséget jelent
 - közepes nehézséget jelent
 - nagy nehézséget jelent
 - csak segítséggel
- 22) Zavarja, hogy az alakja a csonttritkulás miatt megváltozott (például, testmagasságának csökkenése, derékbőségének növekedése, háta alakjának változása)?
- egyáltalán nem
 - kissé
 - közepesen
 - eléggé
 - nagyon

E Szabadidő, társasági élet

- 23) Sportol jelenleg?
- igen
 - igen, korlátozottan
 - egyáltalán nem
- 24) Tud a kertben dolgozni?
- igen
 - igen, korlátozottan
 - egyáltalán nem
 - rám nem vonatkozik
- 25) Szabadidejében részt vesz
valamilyen időtöltésben?
- igen
 - igen, korlátozottan
 - egyáltalán nem
- 26) El tud menni moziba, színházba stb.?
- igen
 - igen, korlátozottan
 - egyáltalán nem
 - nincsen mozi vagy színház a közelben
- 27) Milyen gyakran látogatta meg a barátait vagy rokonait az elmúlt 3 hónapban?
- hetente egyszer vagy gyakrabban
 - havonta egyszer-kétszer
 - ritkábban, mint havonta egyszer
 - egyszer sem
- 28) Milyen gyakran vett részt társasági eseményeken (klubokban, társasági összejöveteleken, templomi rendezvényeken, jótékonyági eseményeken, stb.) az elmúlt 3 hónapban?
- hetente egyszer vagy gyakrabban
 - havonta egyszer-kétszer
 - ritkábban, mint havonta egyszer
 - egyszer sem

29) Zavarja Önt a hátfájás, illetve testi problémák az intim együttlétekben (beleértve a szexuális tevékenységet)?

- egyáltalán nem
- egy kissé
- közepesen
- nagyon
- rám nem vonatkozik

F Általános egészségi állapot megítélése

- 30) Korát is figyelembe véve, általában hogyan ítéli meg egészségi állapotát?
- kitűnő
 - jó
 - kielégítő
 - elfogadható
 - rossz
- 31) Összességében milyenek tartja életminőségét az elmúlt egy hétre vonatkozóan?
- kitűnő
 - jó
 - kielégítő
 - elfogadható
 - rossz
- 32) Összességében milyenek tartja életminőségét a 10 évvel ezelőttivel összehasonlítva?
- most sokkal jobb
 - most kissé jobb
 - változatlan
 - most kissé rosszabb
 - most sokkal rosszabb

G Szellemi állapot

A következő 9 kérdés az elmúlt egy hétre vonatkozik.

- 33) Szokta magát fáradtnak érezni?
- reggelenként
 - délutánonként
 - csak esténként
 - megerőltető tevékenység után
 - majdnem sosem
- 34) Milyen gyakran érzi magát lehangoltnak?
- majdnem minden nap
 - hetente 3-5 napon
 - hetente 1-2 napon
 - néha-néha
 - majdnem sosem
- 35) Milyen gyakran érzi magát egyedül?
- majdnem minden nap
 - hetente 3-5 napon
 - hetente 1-2 napon
 - néha-néha
 - majdnem sosem
- 36) Milyen gyakran érzi úgy, hogy tele van életkedvvel?
- majdnem minden nap
 - hetente 3-5 napon
 - hetente 1-2 napon
 - néha-néha
 - majdnem sosem
- 37) A jövőt tekintve bizakodó?
- nem, soha
 - ritkán
 - néha
 - elég gyakran
 - mindig

38) Apróságok miatt is ingerlékennyé válik?

- nem, soha
- ritkán
- néha
- elég gyakran
- mindig

39) Könnyen teremt kapcsolatot emberekkel?

- nem, soha
- ritkán
- néha
- elég gyakran
- mindig

40) Jókedvű a nap nagy részében?

- nem, soha
- ritkán
- néha
- elég gyakran
- mindig

41) Tart attól, hogy a jövőben esetleg teljes mértékben másoktól fog függeni?

- nem, soha
- ritkán
- néha
- elég gyakran
- mindig