

Questionario sulla qualità di vita

Quality of Life Questionnaire/ Italian version

Qualeffo--41 (le 10 Dicembre 1997)

© International Osteoporosis Foundation

Users of this questionnaire (and all authorized translations) must adhere to the user's agreement. Please use the related Scoring Algorithm .

A Dolore

Le 5 nove domande di questo paragrafo riguardano le sue condizioni durante la scorsa settimana.

- 1) Con quale frequenza ha avuto mal di schiena la settimana scorsa?
 - mai
 - 1 giorno alla settimana o meno
 - 2-3 giorni alla settimana
 - 4-6 giorni alla settimana
 - ogni giorno

- 2) Se ha avuto mal di schiena, per quanto tempo lo ha avvertito durante la giornata?
 - mai
 - 1-2 ore
 - 3-5 ore
 - 6-10 ore
 - tutto il giorno

- 3) Come definirebbe il suo mal di schiena quando è nel momento peggiore?
 - senza mal di schiena
 - modesto
 - fastidioso
 - molto forte
 - insopportabile

- 4) Come è il suo mal di schiena negli altri momenti della giornata?
- inesistente
 - modesto
 - fastidioso
 - molto forte
 - insopportabile
- 5) Nel corso della scorsa settimana il mal di schiena le ha disturbato il sonno?
- meno di una volta alla settimana
 - una volta a settimana
 - due volte a settimana
 - a notti alterne
 - ogni notte

Physical function:

B Attivita' di vita quotidiana

Le prossime 4 domande riguardano le condizioni attuali.

- 6) Ha problemi per vestirsi?
- nessuna difficoltà
 - qualche difficoltà
 - modeste difficoltà
 - posso aver bisogno di aiuto
 - impossibile senza aiuto
- 7) Ha problemi per fare la doccia o il bagno?
- nessuna difficoltà
 - qualche difficoltà
 - modeste difficoltà
 - posso aver bisogno di aiuto
 - impossibile senza aiuto
- 8) Ha problemi a sedersi e ad usare la toilette?
- nessuna difficoltà
 - qualche difficoltà
 - modeste difficoltà
 - posso aver bisogno di aiuto
 - impossibile senza aiuto

- 9) Riposa durante la notte?
- dormo tranquilla
 - talvolta mi sveglio
 - mi sveglio spesso
 - talvolta rimango sveglia per ore
 - talvolta passo la notte insonne

Physical function: C Lavori domestici

Le prossime 5 domande riguardano le condizioni attuali. Se altre persone fanno queste cose in casa sua, risponda come se fosse Lei a doverle fare.

- 10) Può fare le pulizie di casa?
- senza difficoltà
 - con poca difficoltà
 - con modesta difficoltà
 - con grande difficoltà
 - impossibile

- 11) Può preparare i pasti?
- senza difficoltà
 - con poca difficoltà
 - con modesta difficoltà
 - con grande difficoltà
 - impossibile

- 12) Può lavare i piatti e le stoviglie?
- senza difficoltà
 - con poca difficoltà
 - con modesta difficoltà
 - con grande difficoltà
 - impossibile

- 13) Può fare la spesa tutti i giorni?
- senza difficoltà
 - con poca difficoltà
 - con modesta difficoltà
 - con grande difficoltà

impossibile

14) Riesce a sollevare un oggetto che senza difficoltà

pesa 10 Kg (es. 6 bottiglie

con poca difficoltà

d'acqua, o un bambino di un anno)

con modesta difficoltà

e a trasportarlo per almeno 10 metri?

con grande difficoltà

impossibile

Physical function

D Deambulazione

Le prossime 8 domande riguardano le condizioni attuali.

15) Riesce ad alzarsi da una sedia?

senza difficoltà

con poca difficoltà

con modesta difficoltà

con grande difficoltà

solo se mi aiutano

16) Riesce a piegarsi sul tronco?

facilmente

abbastanza facilmente

con qualche sforzo

molto poco

impossibile

17) Riesce ad inginocchiarsi

facilmente

abbastanza facilmente

con qualche sforzo

molto poco

impossibile

18) Riesce a salire un piano di scale? senza difficoltà

con poca difficoltà

devo fermarmi almeno una volta

- solo se mi aiutano
 impossibile
- 19) Riesce a camminare per 100 metri? rapidamente senza fermarmi
 lentamente senza fermarmi
 lentamente con almeno una fermata
 solo se mi aiutano
 impossibile
- 20) Quante volte è uscita di casa la settimana scorsa? ogni giorno
 5-6 giorni la settimana
 3-4 giorni la settimana
 1-2 giorni la settimana
 meno di una volta la settimana
- 21) Riesce ad usare il mezzo di trasporto pubblico? senza difficoltà
 con poca difficoltà
 con una certa difficoltà
 con grande difficoltà
 solo se mi aiutano
- 22) Si è accorta di mutamenti fisici legati all'osteoporosi (per esempio diminuzione della statura, aumento della circonferenza del bacino, cambiamento di forma della schiena)? no, affatto
 un pochino
 abbastanza
 sensibilmente
 moltissimo

E Tempo libero, attivita' sociali

- 23) E'in grado di fare qualche sport ora? si
 si, con qualche limitazione
 no
- 24) Riesce a badare al suo giardino? si
 si, con qualche limitazione
 no
 non valutabile
- 25) Pratica qualche hobby ora? si
 si, con qualche limitazione
 no
- 26) Riesce ad andare al cinema, al teatro ecc.? si
 si, con qualche limitazione
 no
 non ci sono cinema e teatri ad una distanza ragionevole
- 27) Con quale frequenza ha fatto visita a parenti ed amici negli ultimi 3 mesi? una o più volte la settimana
 una o due volte al mese
 meno di una volta al mese
 mai

28) Con che frequenza ha partecipato una o più volte la settimana
alle seguenti manifestazioni una o due volte al mese
sociali negli ultimi 3 mesi meno di una volta al mese
funzioni religiose, feste di mai
beneficienza, riunioni di circolo)?

29) Il suo mal di schiena interferisce no
con la sua intimità (compreso il un pò
rapporto sessuale)? abbastanza
 in maniera grave
 non valutabile

F Percezione dello stato di salute

- 30) Come giudica la sua salute in rapporto alla sua età?
- eccellente
 - buona
 - soddisfacente
 - mediocre
 - scadente
- 31) Come giudica globalmente la qualità della sua vita durante la scorsa settimana?
- eccellente
 - buona
 - soddisfacente
 - mediocre
 - scadente
- 32) Come giudica globalmente la qualità della sua vita rispetto a 10 anni fa?
- molto meglio
 - un pò meglio
 - invariata
 - un pò peggio
 - molto peggio

G Umore / Mental function

Le prossime 9 domande riguardano le sue condizioni nella settimana scorsa.

- 33) Ha la tendenza a sentirsi stanca? al mattino
- nel pomeriggio
 - solo la sera
 - dopo uno sforzo intenso
 - quasi mai
- 34) Si sente depressa?
- quasi ogni giorno
 - da 3 a 5 giorni la settimana
 - 1 o 2 giorni la settimana
 - una volta ogni tanto
 - quasi mai
- 35) Si sente sola?
- quasi ogni giorno
 - da 3 a 5 giorni la settimana
 - 1 o 2 giorni la settimana
 - una volta ogni tanto
 - quasi mai
- 36) Si sente piena d'energia?
- quasi ogni giorno
 - da 3 a 5 giorni la settimana
 - 1 o 2 giorni la settimana
 - una volta ogni tanto
 - quasi mai
- 37) Ha fiducia nel suo futuro?
- mai
 - raramente
 - talvolta
 - abbastanza spesso
 - sempre

- 38) Si irrita per piccoli problemi? mai
 raramente
 talvolta
 abbastanza spesso
 sempre
- 39) Sono facili i suoi contatti con la gente? mai
 raramente
 talvolta
 abbastanza spesso
 sempre
- 40) Si sente di buon umore per la maggior parte della giornata? mai
 raramente
 talvolta
 abbastanza spesso
 sempre
- 41) Ha paura di diventare completamente dipendente dagli altri? mai
 raramente
 talvolta
 abbastanza spesso
 sempre