

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 Ból

5 pytań w tej części dotyczy sytuacji z ostatniego tygodnia.

- | | |
|---|---|
| 1) Jak często miewała Pani bóle pleców w ostatnim tygodniu? | <input type="radio"/> brak bólu pleców |
| | <input type="radio"/> 1 dzień w tygodniu lub rzadziej |
| | <input type="radio"/> 2-3 dni w tygodniu |
| | <input type="radio"/> 4-6 dni w tygodniu |
| | <input type="radio"/> codziennie |
| 2) Jeśli miała Pani ból pleców, jak długo trwał w ciągu dnia? | <input type="radio"/> brak bólu pleców |
| | <input type="radio"/> 1-2 godziny |
| | <input type="radio"/> 3-5 godzin |
| | <input type="radio"/> 6-10 godzin |
| | <input type="radio"/> cały dzień |
| 3) Jak dotkliwy był Pani ból pleców w najgorszych chwilach? | <input type="radio"/> brak bólu pleców |
| | <input type="radio"/> łagodny |
| | <input type="radio"/> umiarkowany |
| | <input type="radio"/> ostry |
| | <input type="radio"/> nie do zniesienia |
| 4) Jaki był Pani ból pleców w pozostałych chwilach? | <input type="radio"/> brak bólu pleców |
| | <input type="radio"/> łagodny |
| | <input type="radio"/> umiarkowany |
| | <input type="radio"/> ostry |
| | <input type="radio"/> nie do zniesienia |

- 5) Czy ból pleców przeszkadzał Pani w śnie w ostatnim tygodniu?
- rzadziej niż raz w tygodniu
 - raz w tygodniu
 - dwa razy w tygodniu
 - w co drugą noc
 - co noc

Funkcjonowanie fizyczne:

B Codzienne zajęcia

Następne 4 pytania dotyczą obecnej sytuacji.

- 6) Czy ma Pani trudności z ubieraniem się?
- żadnych trudności
 - małe trudności
 - umiarkowane trudności
 - mogę potrzebować pomocy
 - niemożliwe bez pomocy
- 7) Czy ma Pani trudności z kąpaniem się lub braniem prysznica?
- żadnych trudności
 - małe trudności
 - umiarkowane trudności
 - mogę potrzebować pomocy
 - niemożliwe bez pomocy
- 8) Czy ma Pani trudności z dostaniem się do i spuszczeniem wody w toalecie?
- żadnych trudności
 - małe trudności
 - umiarkowane trudności
 - mogę potrzebować pomocy
 - niemożliwe bez pomocy
- 9) Jak dobrze Pani sypia?
- sypiam bez zakłóceń
 - czasami się budzę
 - często się budzę
 - czasami leżę nie śpiąc godzinami
 - czasami mam bezsenność

Funkcjonowanie fizyczne:

C Prace domowe

Następnych 5 pytań dotyczy obecnej sytuacji. Jeśli ktoś inny wykonuje te czynności w Pani domu, proszę odpowiedzieć tak, jakby to Pani musiała je wykonywać.

- 10) Czy może Pani sprzątać?
- bez trudności
 - z niewielkimi trudnościami
 - z umiarkowanymi trudnościami
 - z dużymi trudnościami
 - niemożliwe
- 11) Czy może Pani przygotowywać posiłki?
- bez trudności
 - z niewielkimi trudnościami
 - z umiarkowanymi trudnościami
 - z dużymi trudnościami
 - niemożliwe
- 12) Czy może Pani zmywać naczynia?
- bez trudności
 - z niewielkimi trudnościami
 - z umiarkowanymi trudnościami
 - z dużymi trudnościami
 - niemożliwe
- 13) Czy może Pani robić codzienne zakupy?
- bez trudności
 - z niewielkimi trudnościami
 - z umiarkowanymi trudnościami
 - z dużymi trudnościami
 - niemożliwe
- 14) Czy może Pani podnieść ciężki przedmiot wazący około 10 kg (np. skrzynkę z 12 kartonikami mleka albo jednoroczne dziecko) i nieść przez co najmniej 10 metrów?
- bez trudności
 - z niewielkimi trudnościami
 - z umiarkowanymi
 - z dużymi trudnościami
 - niemożliwe

Funkcjonowanie fizyczne:

D **Możliwość poruszania się**

Następnych 8 pytań również dotyczy obecnej sytuacji.

- 15) Czy może Pani wstać z krzesła?
- bez trudności
 - z niewielkimi trudnościami
 - z umiarkowanymi trudnościami
 - z dużymi trudnościami
 - tylko z pomocą
- 16) Czy może Pani schylić się?
- łatwo
 - w miarę łatwo
 - w umiarkowanym stopniu
 - w niewielkim stopniu
 - niemożliwe
- 17) Czy może Pani uklęknąć?
- łatwo
 - w miarę łatwo
 - w umiarkowanym stopniu
 - w niewielkim stopniu
 - niemożliwe
- 18) Czy może Pani wejść po schodach na wyższe piętro?
- bez trudności
 - z niewielkimi trudnościami
 - z co najmniej jednym odpoczynkiem
 - tylko z pomocą
 - niemożliwe
- 19) Czy może Pani przejść około 100 metrów?
- szybko, bez zatrzymywania
 - wolno, bez zatrzymywania
 - wolno, z co najmniej jednym odpoczynkiem
 - tylko z pomocą
 - niemożliwe

- 20) Jak często wychodziła Pani z domu w ostatnim tygodniu?
- codziennie
 - 5-6 dni w tygodniu
 - 3-4 dni w tygodniu
 - 1-2 dni w tygodniu
 - rzadziej niż raz w tygodniu
- 21) Czy może Pani korzystać z komunikacji miejskiej?
- bez trudności
 - z niewielkimi trudnościami
 - z umiarkowanymi trudnościami
 - z dużymi trudnościami
 - tylko z pomocą
- 22) Czy osteoporoza wpłynęła negatywnie na zmianę Pani figury (np. zmniejszenie wzrostu, zwiększenie obwodu w talii, kształt pleców)?
- wcale
 - niewiele
 - umiarkowanie
 - dość znacznie
 - bardzo

E Wolny czas, kontakty towarzyskie

- 23) Czy uprawia Pani obecnie jakiś sport?
- tak
 - tak, z ograniczeniami
 - nie
- 24) Czy może Pani wykonywać prace w ogrodzie?
- tak
 - tak, z ograniczeniami
 - nie
 - nie dotyczy
- 25) Czy wykonuje Pani obecnie czynności związane z Pani hobby?
- tak
 - tak, z ograniczeniami
 - nie
- 26) Czy może Pani chodzić do kina, teatru, itp...?
- tak
 - tak, z ograniczeniami
 - nie
 - nie ma kina lub teatru w rozsądnej odległości
- 27) Jak często odwiedzała Pani przyjaciół lub krewnych w ciągu ostatnich 3 miesięcy?
- raz w tygodniu lub częściej
 - raz lub dwa razy w miesiącu
 - rzadziej niż raz w miesiącu
 - nigdy
- 28) Jak często uczestniczyła Pani w zajęciach towarzyskich (kluby, zebrania społeczne, działalność kościelna, działalność dobroczynna, itd..) w ciągu ostatnich 3 miesięcy?
- raz w tygodniu lub częściej
 - raz lub dwa razy w miesiącu
 - rzadziej niż raz w miesiącu
 - nigdy

- 29) Czy Pani ból pleców lub pewna niesprawność
przeszkadzają Pani w kontaktach intymnych
(również w aktywności seksualnej)?
- wcale
 - niewiele
 - umiarkowanie
 - bardzo
 - nie dotyczy

F Postrzeganie ogólnego stanu zdrowia

30) Jak, uwzględniając swój wiek, ogólnie określiłaby Pani swoje zdrowie?

- doskonale
- dobre
- zadowolające
- takie sobie
- kiepskie

31) Jak oceniłaby Pani ogólną jakość swojego życia w ciągu ostatniego tygodnia?

- doskonała
- dobra
- zadowolająca
- taka sobie
- kiepska

32) Jak oceniłaby Pani ogólną jakość swojego życia w porównaniu z okresem sprzed 10 lat?

- obecnie dużo lepiej
- obecnie trochę lepiej
- bez zmian
- obecnie trochę gorzej
- obecnie dużo gorzej

G Funkcje umysłowe

Następnych 9 pytań dotyczy sytuacji z ostatniego tygodnia.

- 33) Czy czuje się Pani czasami zmęczona?
- rano
 - po południu
 - tylko wieczorem
 - po wyczerpujących zajęciach
 - prawie nigdy
- 34) Czy czuje się Pani przygnębiona?
- prawie każdego dnia
 - 3-5 dni w tygodniu
 - 1-2 dni w tygodniu
 - raz na jakiś czas
 - prawie nigdy
- 35) Czy czuje się Pani samotna?
- prawie każdego dnia
 - 3-5 dni w tygodniu
 - 1-2 dni w tygodniu
 - raz na jakiś czas
 - prawie nigdy
- 36) Czy czuje się Pani pełna energii?
- prawie każdego dnia
 - 3-5 dni w tygodniu
 - 1-2 dni w tygodniu
 - raz na jakiś czas
 - prawie nigdy
- 37) Czy myśli Pani z nadzieją o przyszłości?
- nie, nigdy
 - rzadko
 - czasami
 - dość często
 - zawsze

38) Czy denerwują Panią drobiazgi?

- nie, nigdy
- rzadko
- czasami
- dość często
- zawsze

39) Czy łatwo się Pani komunikuje z ludźmi?

- nie, nigdy
- rzadko
- czasami
- dość często
- zawsze

40) Czy jest Pani w dobrym nastroju przez większą część dnia?

- nie, nigdy
- rzadko
- czasami
- dość często
- zawsze

41) Czy obawia się Pani, że stanie się całkowicie zależną od innych?

- nie, nigdy
- rzadko
- czasami
- dość często
- zawsze