

International Osteoporosis Foundation

Questionário de Qualidade de Vida

Qualeffo-41 (10 Dezembro 1997)

Cópias deste questionário e de traduções autorizadas podem ser obtidas após assinatura de um compromisso de utilização.

A. Dor

As próximas cinco questões referem-se à sua situação na última semana

- 1) Quantas vezes teve dor nas costas na última semana?
 - nunca
 - 1 dia ou menos
 - 2-3 dias
 - 4-6 dias
 - todos os dias

- 2) Quanto tempo por dia teve essas dores?
 - nunca
 - 1 - 2 horas
 - 3 - 5 horas
 - 6 - 10 horas
 - todo o dia

- 3) Qual é a intensidade da sua dor nas costas quando está pior?
 - não tem dor nas costas
 - ligeira
 - moderada
 - grave
 - insuportável

- 4) Como é a sua dor nas costas quando não está pior?
 - não tem dor nas costas
 - ligeira
 - moderada
 - grave
 - insuportável

- 5) A dor nas costas perturbou-lhe o sono durante a última semana?
 - menos de uma vez
 - uma vez
 - duas vezes
 - noite sim - noite não
 - todas as noites

Função Física:

B Actividades do dia-a-dia

As próximas quatro questões referem-se à sua situação actual.

- 6) Tem problemas para se vestir?
- sem dificuldade
 - dificuldade ligeira
 - dificuldade moderada
 - pode necessitar de alguma ajuda
 - impossível sem ajuda
- 7) Tem problemas para tomar banho ou duche?
- sem dificuldade
 - dificuldade ligeira
 - dificuldade moderada
 - pode necessitar de alguma ajuda
 - impossível sem ajuda
- 8) Tem problemas para utilizar a sanita?
- sem dificuldade
 - dificuldade ligeira
 - dificuldade moderada
 - pode necessitar de alguma ajuda
 - impossível sem ajuda
- 9) Como é que dorme?
- dorme sem problemas
 - acorda algumas vezes
 - acorda muitas vezes
 - por vezes fica acordado durante horas
 - por vezes tem uma noite sem dormir

Função Física:

C Tarefas domésticas

As próximas cinco 5 questões referem-se à sua situação actual.

Se outra pessoa faz estas tarefas em sua casa, por favor responda como se você fosse responsável por essas tarefas.

- 10) Consegue fazer as limpezas?
- sem dificuldade
 - com dificuldade ligeira
 - com dificuldade moderada
 - com muita dificuldade
 - não consegue
- 11) Consegue cozinhar?
- sem dificuldade
 - com dificuldade ligeira
 - com dificuldade moderada
 - com muita dificuldade
 - não consegue
- 12) Consegue lavar os pratos?
- sem dificuldade
 - com dificuldade ligeira
 - com dificuldade moderada
 - com muita dificuldade
 - não consegue
- 13) Consegue fazer as compras do dia-a-dia?
- sem dificuldade
 - com dificuldade ligeira
 - com dificuldade moderada
 - com muita dificuldade
 - não consegue
- 14) Consegue levantar um peso com cerca de 10 Kg (p.ex. uma criança com 1 ano de idade) e transportá-lo pelo menos 15 metros?
- sem dificuldade
 - com dificuldade ligeira
 - com dificuldade moderada
 - com muita dificuldade
 - não consegue

Função Física:

D Mobilidade

As próximas oito questões também se referem à sua situação actual.

- 15) Consegue levantar-se de uma cadeira?
- sem dificuldade
 - com dificuldade ligeira
 - com dificuldade moderada
 - com grande dificuldade
 - só com ajuda
- 16) Consegue inclinar-se para a frente?
- facilmente
 - com relativa facilidade
 - moderadamente
 - muito pouco
 - impossível
- 17) Consegue ajoelhar-se?
- facilmente
 - com relativa facilidade
 - moderadamente
 - muito pouco
 - impossível
- 18) Consegue subir escadas de um andar para outro?
- sem dificuldade
 - com dificuldade ligeira
 - com pelo menos um período de descanso
 - só com ajuda
 - impossível
- 19) Consegue andar 100 metros?
- depressa e sem parar
 - devagar sem parar
 - devagar com pelo menos um período (paragem) de repouso
 - só com ajuda
 - impossível

- 20) Quantas vezes saiu à rua na última semana?
- todos os dias
 - 5-6 dias
 - 3-4 dias
 - 1-2 dias
 - menos de 1 vez
- 21) Consegue utilizar transportes públicos?
- sem dificuldade
 - com dificuldade ligeira
 - com dificuldade moderada
 - com grande dificuldade
 - só com ajuda
- 22) Sentiu-se afectada pelas alterações da sua "figura" devidas à osteoporose (p.ex. perda de altura, aumento da cintura, deformação das costas)?
- nada
 - um pouco
 - moderadamente
 - bastante
 - muito

E Tempos livres, actividades sociais

- 23) Pratica algum desporto? sim
 sim com limitações
 não
- 24) Consegue tratar do seu jardim? sim
 sim com limitações
 não
 não tenho jardim
- 25) Tem algum passatempo? sim
 sim com limitações
 não
- 26) Consegue ir ao cinema, teatro, etc? sim
 sim com limitações
 não
 não tenho nenhum cinema ou teatro a curta distância
- 27) Com que frequência visitou amigos ou familiares durante os últimos 3 meses? uma ou mais vezes por semana
 uma ou duas vezes por mês
 menos de uma vez por mês
 nunca
- 28) Quantas vezes participou em actividades sociais (clubes, festas, actividades ligadas à igreja; trabalho voluntário, etc.) durante os últimos 3 meses? uma ou mais vezes por semana
 uma ou duas vezes por mês
 menos de uma vez por mês
 nunca
- 29) A sua dor nas costas ou a incapacidade interfere com a sua vida íntima (incluindo a actividade sexual)? não
 um pouco
 moderadamente
 muito
 não aplicável

F Percepção da saúde em geral

- 30) Para a sua idade, no geral, diria que a sua saúde é
- excelente
 - boa
 - satisfatória
 - razoável
 - má
- 31) Como classifica a sua qualidade de vida global na última semana?
- excelente
 - boa
 - satisfatória
 - razoável
 - má
- 32) Como classifica a sua qualidade de vida global comparada com a que tinha há dez anos?
- muito melhor agora
 - um pouco melhor agora
 - na mesma
 - um pouco pior agora
 - muito pior agora

G Função mental

As próximas nove questões referem-se à sua situação na última semana

- 33) Tem tendência para se sentir cansado?
- de manhã
 - de tarde
 - só à noite
 - após actividade muito cansativa
 - quase nunca
- 34) Sente-se "em baixo"?
- quase todos os dias
 - 3 a 5 dias por semana
 - 1 a 2 dias por semana
 - por vezes
 - quase nunca
- 35) Sente-se "sozinho"?
- quase todos os dias
 - 3 a 5 dias por semana
 - 1 a 2 dias por semana
 - por vezes
 - quase nunca
- 36) Sente-se cheio de energia?
- quase todos os dias
 - 3 a 5 dias por semana
 - 1 a 2 dias por semana
 - por vezes
 - quase nunca
- 37) Tem esperanças no seu futuro?
- nunca
 - raramente
 - por vezes
 - muitas vezes
 - sempre

- 38) Preocupa-se com coisas sem importância?
- nunca
 - raramente
 - por vezes
 - muitas vezes
 - sempre
- 39) Considera fácil contactar com outras pessoas?
- nunca
 - raramente
 - por vezes
 - muitas vezes
 - sempre
- 40) Anda bem disposto a maior parte do dia?
- nunca
 - raramente
 - por vezes
 - muitas vezes
 - sempre
- 41) Tem medo de ficar totalmente dependente?
- nunca
 - raramente
 - por vezes
 - muitas vezes
 - sempre