

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 Durere

Cele 5 întrebări din această secțiune se referă la situația dvs. din ultima săptămână.

- 1) Cât de des ați avut dureri de spate în ultima săptămână?
 - n-am avut dureri de spate
 - 1 zi pe săptămână sau mai puțin
 - 2-3 zile pe săptămână
 - 4-6 zile pe săptămână
 - în fiecare zi

- 2) Dacă ați avut dureri de spate, cât timp a ținut durerea, în cursul zilei?
 - n-am avut dureri de spate
 - 1-2 ore
 - 3-5 ore
 - 6-10 ore
 - toată ziua

- 3) Cât de puternică a fost durerea dvs. de spate, când v-a durut cel mai tare?
 - n-am avut dureri de spate
 - slabă
 - potrivită
 - puternică
 - de nesuportat

- 4) Cum a fost durerea dvs. de spate alteori?
 - n-am avut dureri de spate
 - slabă
 - potrivită
 - puternică
 - de nesuportat

- 5) Durerea dvs. de spate v-a deranjat somnul în ultima săptămână?
- mai puțin de o dată pe săptămână
 - o dată pe săptămână
 - de două ori pe săptămână
 - o dată la două nopți
 - în fiecare noapte

Funcția fizică:

B Activități de zi cu zi

Următoarele 4 întrebări se referă la situația dvs. în prezent.

- 6) Aveți dificultăți cu îmbrăcatul?
- nici o dificultate
 - puțină dificultate
 - dificultate medie
 - pot avea nevoie de puțin ajutor
 - imposibil, fără ajutor
- 7) Aveți dificultăți când faceți baie sau duș?
- nici o dificultate
 - puțină dificultate
 - dificultate medie
 - pot avea nevoie de puțin ajutor
 - imposibil, fără ajutor
- 8) Aveți dificultăți să vă duceți la toaletă sau să trageți apa?
- nici o dificultate
 - puțină dificultate
 - dificultate medie
 - pot avea nevoie de puțin ajutor
 - imposibil, fără ajutor
- 9) Cât de bine dormiți?
- somn neîntrerupt
 - mă trezesc câteodată
 - mă trezesc adeseori
 - câteodată stau trează ore în șir
 - câteodată nu dorm toată noaptea

Funcția fizică:

C Treburi casnice

Următoarele 5 întrebări se referă la situația dvs. în prezent. Dacă la dvs. acasă treburile casnice le face altcineva, vă rugăm răspundeți ca și cum le-ați face dvs.

- 10) Puteți face curățenie?
- fără dificultate
 - cu puțină dificultate
 - cu dificultate medie
 - cu mare dificultate
 - imposibil
- 11) Puteți pregăti masa?
- fără dificultate
 - cu puțină dificultate
 - cu dificultate medie
 - cu mare dificultate
 - imposibil
- 12) Puteți spăla vasele?
- fără dificultate
 - cu puțină dificultate
 - cu dificultate medie
 - cu mare dificultate
 - imposibil
- 13) Puteți face cumpărăturile zilnice?
- fără dificultate
 - cu puțină dificultate
 - cu dificultate medie
 - cu mare dificultate
 - imposibil
- 14) Puteți ridica un obiect greu de aproximativ 10 kg (ca de exemplu o ladă cu 10 pungi de 1 l cu lapte sau un copil de un an) și să-l cărați cel puțin 10 m?
- fără dificultate
 - cu puțină dificultate
 - cu dificultate medie
 - cu mare dificultate
 - imposibil

Funcția fizică:

D Mobilitate

Următoarele 8 întrebări se referă, de asemenea, la situația dvs. în prezent.

- 15) Puteți să vă ridicați de pe un scaun?
- fără dificultate
 - cu puțină dificultate
 - cu dificultate medie
 - cu mare dificultate
 - numai cu ajutor
- 16) Puteți să vă aplecați?
- cu ușurință
 - destul de ușor
 - cu dificultate medie
 - cu mare dificultate
 - imposibil
- 17) Puteți să îngenuncheați?
- cu ușurință
 - destul de ușor
 - cu dificultate medie
 - cu mare dificultate
 - imposibil
- 18) Puteți urca un etaj pe scări ?
- fără dificultate
 - cu puțină dificultate
 - cu cel puțin o oprire
 - numai cu ajutor
 - imposibil
- 19) Puteți merge aproximativ 100 m?
- repede, fără să mă opresc
 - încet, fără să mă opresc
 - încet, cu cel puțin o oprire
 - numai cu ajutor
 - imposibil

20) Cât de des ați ieșit din casă în ultima săptămână?

- în fiecare zi
- 5-6 zile pe săptămână
- 3-4 zile pe săptămână
- 1-2 zile pe săptămână
- mai puțin de o dată pe săptămână

21) Puteți folosi mijloacele de transport în comun (autobuz, tramvai, metrou, tren etc.)?

- fără dificultate
- cu puțină dificultate
- cu dificultate medie
- cu mare dificultate
- numai cu ajutor

22) Vă deranjează schimbările în înfățișarea dvs. datorate osteoporozei (ca de exemplu, pierdere în înălțime, îngroșarea taliei, deformarea spatelui)?

- deloc
- puțin
- potrivit
- destul de mult
- foarte mult

E Activități în timpul liber și activități sociale

- 23) Practicați vreun sport, în prezent?
- da
 - da, cu restricții
 - deloc
- 24) Puteți avea grijă de grădină?
- da
 - da, cu restricții
 - deloc
 - nu e cazul
- 25) În prezent, practicați cu regularitate vreo activitate din plăcere, în timpul liber?
- da
 - da, cu restricții
 - deloc
- 26) Puteți merge la cinema, la teatru etc.?
- da
 - da, cu restricții
 - deloc
 - nu există cinematograful sau teatru la o distanță rezonabilă
- 27) Cât de des v-ați vizitat prietenii sau rudele în ultimele 3 luni?
- o dată pe săptămână sau mai des
 - o dată sau de două ori pe lună
 - mai puțin de o dată pe lună
 - niciodată
- 28) Cât de des ați participat la activități sociale (cluburi, întruniri, participare la servicii religioase, acțiuni de binefacere etc.), în ultimele 3 luni?
- o dată pe săptămână sau mai des
 - o dată sau de două ori pe lună
 - mai puțin de o dată pe lună
 - niciodată

29) Durerea dvs. de spate sau problemele fizice
vă deranjează în viața intimă
(inclusiv activitatea sexuală)?

- deloc
- puțin
- potrivit
- foarte mult
- această întrebare nu mă privește

F Aprecierea stării de sănătate în ansamblu

- 30) Pentru vârsta dvs., în general,
apreciați că sănătatea dvs. este:
- excelentă
 - bună
 - satisfăcătoare
 - acceptabilă
 - proastă
- 31) Cum ați evalua, în general,
calitatea vieții dvs. în
ultima săptămână?
- excelentă
 - bună
 - satisfăcătoare
 - acceptabilă
 - proastă
- 32) Cum ați evalua, în general,
calitatea vieții dvs., în comparație cu
10 ani în urmă?
- mult mai bună acum
 - puțin mai bună acum
 - neschimbată
 - puțin mai proastă acum
 - mult mai proastă acum

G Funcția mentală

Următoarele 9 întrebări se referă la situația dvs. din ultima săptămână.

- 33) Vă simțiți uneori obosită?
- da, dimineața
 - da, după-amiaza
 - da, numai seara
 - da, după o activitate extenuantă
 - nu, aproape niciodată
- 34) Vă simțiți abătută?
- aproape în fiecare zi
 - 3 până la 5 zile pe săptămână
 - 1 sau 2 zile pe săptămână
 - din când în când
 - aproape niciodată
- 35) Vă simțiți singură?
- aproape în fiecare zi
 - 3 până la 5 zile pe săptămână
 - 1 sau 2 zile pe săptămână
 - din când în când
 - aproape niciodată
- 36) Vă simțiți plină de energie?
- aproape în fiecare zi
 - 3 până la 5 zile pe săptămână
 - 1 sau 2 zile pe săptămână
 - din când în când
 - aproape niciodată
- 37) Sunteți încrezătoare în viitorul dvs.?
- nu, niciodată
 - rareori
 - câteodată
 - destul de des
 - totdeauna

38) Vă necăjiți din lucruri mărunte?

- nu, niciodată
- rareori
- câteodată
- destul de des
- totdeauna

39) Vă este ușor să comunicați cu oamenii?

- nu, niciodată
- rareori
- câteodată
- destul de des
- totdeauna

40) Sunteți în dispoziție bună cea mai mare parte din zi?

- nu, niciodată
- rareori
- câteodată
- destul de des
- totdeauna

41) Vă temeți că veți deveni total dependentă de alții?

- nu, niciodată
- rareori
- câteodată
- destul de des
- totdeauna