

8 European Foundation for Osteoporosis

Europeiska föreningen mot Osteoporos

Frågeformular om livskvalitet

Qualeffo-41 (10 December 1997)

European Foundation for Osteoporosis Swedish version

Copies of this questionnaire and other authorized translations can be obtained after signing a users agreement.

A Smärta

De följande 5 frågorna handlar om hur Ni har haft det den senaste veckan.

- 1) Hur ofta har Ni haft ont i ryggen
den senaste veckan?
 - aldrig
 - 1 dag eller mindre per vecka
 - 2-3 dagar per vecka
 - 4-6 dagar per vecka
 - varje dag

- 2) Om Ni haft ont i ryggen, hur länge
varade det (dagtid)?
 - aldrig
 - 1-2 tim
 - 3-5 tim
 - 6-10 tim
 - hela dagen

- 3) Hur svår är ryggvärken när den är
som värst?
 - ingen ryggvärk
 - mild
 - måttlig
 - svår
 - outhärdlig

- 4) Hur är ryggvärken vid övriga
tillfällen?
 - ingen ryggvärk
 - mild
 - måttlig

- svår
- outhärdlig

- 5) Har ryggvärken stört Er nattsömn den senaste veckan?
 - mindre än 1 gång per vecka
 - 1 gång i veckan
 - 2 gånger i veckan
 - varannan natt
 - varje natt

Physical function:

B Dagliga aktiviteter

Följande 4 frågor gäller nuvarande situation

- 6) Har Ni svårigheter att klä på Er?
 - inga svårigheter
 - någon svårighet
 - måttliga svårigheter
 - kan behöva hjälp
 - omöjligt utan hjälp

- 7) Har Ni svårigheter att bada eller duscha?
 - inga svårigheter
 - någon svårighet
 - måttliga svårigheter
 - kan behöva hjälp
 - omöjligt utan hjälp

- 8) Har Ni svårigheter att klara toalettbesök?
 - inga svårigheter
 - någon svårighet
 - måttliga svårigheter
 - kan behöva hjälp
 - omöjligt utan hjälp

- 9) Hurdan sömn har Ni?
 - sover hela natten

- vaknar ibland
- vaknar ofta
- ligger ibland vaken i flera timmar
- har ibland en sömlös natt

Physical function:

C Hushållsarbete

Följande 5 frågor gäller nuvarande situation. Om någon annan utför arbetet i Ert hem svara ändå som om Ni utförde arbetet

- 10) Kan Ni städa?
- utan svårighet
 - med viss svårighet
 - med måttlig svårighet
 - med stor svårighet
 - omöjligt
- 11) Kan Ni laga mat?
- utan svårighet
 - med viss svårighet
 - med måttlig svårighet
 - med stor svårighet
 - omöjligt
- 12) Kan Ni diska?
- utan svårighet
 - med viss svårighet
 - med måttlig svårighet
 - med stor svårighet
 - omöjligt
- 13) Kan Ni göra dagliga inköp?
- utan svårighet
 - med viss svårighet
 - med måttlig svårighet
 - med stor svårighet

- omöjligt
- 14) Kan Ni lyfta en 10 kg tyngd
(t.ex. en back med 6 flaskor
vatten eller ett barn på 1 år)
och bära den minst 10 meter?
- utan svårighet
 med viss svårighet
 med måttlig svårighet
 med stor svårighet
 omöjligt

Physical function:

D Rörlighet = Mobility

Även de följande 8 frågorna gäller den nuvarande situationen.

- 15) Kan Ni resa Er från en stol?
- utan svårighet
 med viss svårighet
 med måttlig svårighet
 med stor svårighet
 endast med hjälp
- 16) Kan Ni böja Er?
- med lätthet
 ganska lätt
 med viss svårighet
 mycket lite
 omöjligt
- 17) Kan Ni ligga på knä?
- med lätthet
 ganska lätt
 med viss svårighet
 mycket lite
 omöjligt
- 18) Kan Ni gå en trappa mellan
- utan svårighet

- två våningar?
- med viss svårighet
 - måste vila minst en gång
 - endast med hjälp
 - omöjligt
- 19) Kan Ni gå 100 meter?
- snabbt utan att stanna
 - sakta utan att stanna
 - sakta och måste stanna minst en gång
 - endast med hjälp
 - omöjligt
- 20) Hur ofta har Ni varit utomhus den senaste veckan?
- varje dag
 - 5-6 dagar/vecka
 - 3-4 dagar/vecka
 - 1-2 dagar/vecka
 - mindre än 1 gång/vecka
- 21) Kan Ni använda allmänna transportmedel?
- utan svårighet
 - med lite svårighet
 - med måttlig svårighet
 - med stor svårighet
 - endast med hjälp
- 22) Har Ni påverkats av de förändringar Er kropp har genomgått pga osteoporos (t ex minskad längd, ökat midjemått, ryggens utseende)
- inte alls
 - lite
 - måttligt
 - mycket
 - väldigt mycket

E Fritid, sociala aktiviteter

- 23) Utövar Du någon sport nu?
- ja
 - ja i begränsad omfattning
 - inte alls
- 24) Kan Ni sköta Er trädgård?
- ja
 - ja i begränsad omfattning
 - inte alls
 - inget av ovanstående
- 25) Har Du någon hobby nu?
- ja
 - ja i begränsad omfattning
 - inte alls
- 26) Kan Ni gå på bio, teater etc?
- ja
 - ja i begränsad omfattning
 - inte falls
 - finns ingen bio, teater inom räckhåll
- 27) Hur ofta har Ni besökt vänner eller släkningar under de senaste 3 mån?
- 1 gång i veckan eller mer
 - 1-2 gånger i månaden
 - mindre än 1 gång i månaden
 - aldrig

28) Hur ofta har Ni deltagit i någon 1 gång i veckan eller mer

social aktivitet (klubb, kyrklig

1-2 gånger i månaden

sammankomst, föreningsmöte etc)

mindre än 1 gång i månaden

under de senaste 3 mån?

aldrig

29) Stör ryggvärken Ert intima umgänge

inte alls

(inkl samlag)?

lite

måttligt

mycket

ej tillämpligt

F Allmänt hälsotillstånd

- 30) För Er ålder, i allmänhet, tycker
Ni att Er hälsa är
- mycket god
 - god
 - tillfredsställande
 - dålig
 - mycket dålig
- 31) Hur skulle Ni beskriva Er
livskvalitet de senaste 4 veckorna?
- mycket god
 - god
 - tillfredsställande
 - dålig
 - mycket dålig
- 32) Hur skulle Ni beskriva Er
livskvalitet nu jämfört med för
10 år sedan?
- mycket bättre nu
 - något bättre nu
 - oförändrad
 - något sämre nu
 - mycket sämre nu

G Sinnesstämning = Mental function

Följande 9 frågor rör Er situation den senaste veckan

- 33) Brukar Ni känna Er trött?
- på morgonen
 - på eftermiddagen
 - bara på kvällen
 - efter ansträngning
 - nästan aldrig
- 34) Känner Ni Er nedstämd?
- nästan varje dag
 - 3-5 dagar i veckan
 - 1-2 dagar i veckan
 - då och då
 - nästan aldrig
- 35) Känner Ni Er ensam?
- nästan varje dag
 - 3-5 dagar i veckan
 - 1-2 dagar i veckan
 - då och då
 - nästan aldrig
- 36) Känner Ni Er fylld av energi?
- nästan varje dag
 - 3-5 dagar i veckan
 - 1-2 dagar i veckan
 - då och då
 - nästan aldrig
- 37) Ser Ni ljust på framtiden?
- aldrig
 - sällan

- ibland
 ganska ofta
 alltid
- 38) Blir Ni upprörd över bagateller?
 aldrig
 sällan
 ibland
 ganska ofta
 alltid
- 39) Har Ni lätt att få kontakt med folk?
 aldrig
 sällan
 ibland
 ganska ofta
 alltid
- 40) Känner Ni Er på gott humör större delen av dagen?
 aldrig
 sällan
 ibland
 ganska ofta
 alltid
- 41) Är Ni rädd att bli totalt beroende?
 aldrig
 sällan
 ibland
 ganska ofta
 alltid

