

AQoL-6D

Markera i rutan för det alternativ som bäst beskriver din situation den senaste veckan

1. Hur mycket hjälp behöver du med att sköta hem och hushåll (t ex laga mat, städa, trädgårdsarbete)?

- Jag klarar alla uppgifter mycket lätt utan hjälp
- Jag klarar alla uppgifter ganska lätt utan hjälp
- Jag klarar uppgifterna i mycket långsam takt utan hjälp
- Jag klarar inte de flesta uppgifterna utan hjälp
- Jag klarar inte någon av uppgifterna utan hjälp

2. Hur lätt eller svårt är det för dig att själv ta dig fram utanför ditt hem (t ex handla eller göra besök)?

- Att ta mig fram är roligt och enkelt
- Jag har inga svårigheter att ta mig fram utanför mitt hem
- Lite svårigheter
- Måttliga svårigheter
- Stora svårigheter
- Jag kan inte ta mig fram om inte någon är med och hjälper mig

3. Hur lätt eller svårt är det för dig att förflytta dig (med eller utan hjälpmedel som rullstol, rollator eller käpp)?

- Jag har mycket lätt att förflytta mig
- Jag har inga svårigheter med att förflytta mig
- Jag har vissa svårigheter med att förflytta mig (t ex i uppforsbackar)
- Jag har svårt att förflytta mig. Jag klarar bara korta sträckor.
- Jag har mycket svårt att förflytta mig. Jag behöver hjälp
- Jag kan inte förflytta mig

4. Hur svårt är det för dig att tvätta dig, gå på toaletten, klä på dig, äta och att vårda ditt utseende?

- Dessa saker är väldigt lätta för mig att göra
- Jag har inga direkta svårigheter med att göra dessa saker
- Jag tycker att några av dessa saker är svåra, men jag klarar av att göra dem på egen hand
- Många av dessa saker är svåra och jag behöver hjälp med dem
- Jag kan inte göra dessa saker på egen hand

Markera i rutan för det alternativ som bäst beskriver din situation den senaste veckan

5. Hur nöjd är du med dina nära och förtroliga relationer?

- Våldigt nöjd
- För det mesta nöjd
- Varken nöjd eller missnöjd
- För det mesta missnöjd
- Våldigt missnöjd

6. Påverkar din hälsa din relation med din familj?

- Min relation med familjen påverkas inte av min hälsa
- Det är vissa delar av min relation med familjen som jag inte klarar av
- Det är många delar av min relation med familjen som jag inte klarar av
- Jag klarar inte alls av min relation med familjen

7. Hindrar din hälsa dig i att delta i aktiviteter (t ex med grannar, motionera, i föreningar eller kulturella evenemang)?

- Min hälsa hindrar mig inte
- Vissa aktiviteter kan jag inte delta i
- Det är många aktiviteter som jag inte kan delta i
- Jag kan inte delta i några aktiviteter

8. Hur ofta har du känt dig förtvivlad de senaste sju dagarna?

- Aldrig
- Någon gång
- Ibland
- Ofta
- Alltid

9. Hur ofta har du känt dig orolig de senaste sju dagarna?

- Aldrig
- Någon gång
- Ibland
- Ofta
- Alltid

Markera i rutan för det alternativ som bäst beskriver din situation den senaste veckan

10. Hur ofta känner du dig ledsen?

- Aldrig
- Sällan
- Ibland
- Ofta
- Nästan alltid

11. Är du vanligen lugn eller upprörd?

Jag är

- Alltid lugn
- Oftast lugn
- Ibland lugn och ibland upprörd
- Oftast upprörd
- Alltid upprörd

12. Hur mycket energi har du för att göra det du vill?

Jag är

- Alltid full av energi
- Ofta full av energi
- Ibland energisk
- Vanligtvis trött och energilös
- Alltid trött och energilös

13. Hur ofta känner du att du har kontroll över ditt liv?

- Alltid
- För det mesta
- Ibland
- Bara tillfälligt
- Aldrig

Markera i rutan för det alternativ som bäst beskriver din situation den senaste veckan

14. Tycker du att du klarar av att hantera problem i livet?

- Helt och hållet
- För det mesta
- Delvis
- Våldigt lite
- Inte alls

15. Hur ofta har du svår smärta?

Jag har det

- Mycket sällan
- Mindre än en gång i veckan
- En till två gånger i veckan
- Tre till fyra gånger i veckan
- Nästan alltid

16. Hur mycket smärta eller obehag upplever du?

- Ingen alls
- Jag har måttlig smärta
- Jag lider av svår smärta
- Jag lider av outhärdlig smärta

17. Hur ofta hindrar smärta dina vardagliga aktiviteter?

- Aldrig
- Sällan
- Ibland
- Ofta
- Alltid

Markera i rutan för det alternativ som bäst beskriver din situation den senaste veckan

18. Hur bra ser du (vid behov med hjälp av glasögon eller kontaktlinser)?

- Jag har utmärkt syn
- Jag har normal syn
- Jag har vissa svårigheter att se tydligt (t ex liten text, på långt håll eller TV)
- Jag har stora svårigheter att se tydligt
- Jag ser bara konturer
- Jag är helt blind

19. Hur bra hör du (vid behov med hörapparat)?

- Jag har utmärkt hörsel
- Jag hör normalt
- Jag har vissa svårigheter att höra eller hör inte tydligt (t ex när det är bakgrundsljud)
- Jag har svårt att höra tydligt. Har ofta svårt att förstå vad som sägs. Vanligtvis deltar jag inte i samtal eftersom jag inte hör vad som sägs
- Jag hör väldigt lite
- Jag hör inte alls

20. Hur bra kan du kommunicera med andra? (tala, skriva, använda teckenspråk, bli förstådd av andra och förstå dem)?

- Jag har inga problem med att bli förstådd
- Jag har vissa problem med att bli förstådd av personer som inte känner mig
- Jag blir bara förstådd av personer som känner mig
- Jag kan inte kommunicera med andra på ett lämpligt sätt