

## AQoL-8D

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

### 1. 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

### 2. Hur ofta känner du dig utanför eller utesluten i sociala sammanhang?

- Aldrig
- Sällan
- Ibland
- Ofta
- Alltid

### 3. 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

### 4. 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

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

**5. Hur ofta känner du dig ledsen?**

- Aldrig
- Sällan
- Ibland
- Ofta
- Nästan alltid

**6. 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

**7. Hur mycket litar du på dig själv?**

- Helt och hållet
- Mycket
- Måttligt
- Lite
- Inte alls

**8. Är du vanligen lugn eller upprörd?**

***Jag är***

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

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

**9. 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

**10. Hur nöjd är du med dina nära relationer (familj och vänner)?**

- Mycket nöjd
- Nöjd
- Varken nöjd eller missnöjd
- Missnöjd
- De är obehagliga
- De är mycket obehagliga

**11. 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

**12. Har ofta har du svårt att sova?**

- Aldrig
- Nästan aldrig
- Ibland
- Ofta
- Alltid

**13. Hur ofta känner du dig misslyckad?**

- Aldrig
- Nästan aldrig
- Ibland
- Ofta
- Alltid

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

**14. Hur ofta känner du dig arg?**

- Aldrig
- Nästan aldrig
- Ibland
- Ofta
- Alltid

**15. 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 uppförsbackar)
- 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

**16. Känns det någon gång som att du vill skada dig själv?**

- Aldrig
- Sällan
- Ibland
- Ofta
- Alltid

**17. Hur entusiastisk känner du dig?**

- Veldig mycket
- Mycket
- Måttligt
- Lite
- Inte alls

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

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

- Aldrig
- Någon gång
- Ibland
- Ofta
- Alltid

**19. 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

**20. Hur ofta känner du dig glad?**

- Alltid
- För det mesta
- Ibland
- Nästan aldrig
- Aldrig

**21. Tycker du att du klarar av att hantera problem i livet?**

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

**22. Hur mycket smärta eller obehag upplever du?**

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

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

**23. Hur mycket uppskattar du dina nära relationer (familj och vänner)?**

- Oerhört mycket
- Mycket
- Lite
- Vändigt lite
- Jag avskyr relationerna

**24. Hur ofta hindrar smärta dina vardagliga aktiviteter?**

- Aldrig
- Sällan
- Ibland
- Ofta
- Alltid

**25. Hur ofta känner du välbehag?**

- Alltid
- Oftast
- Ibland
- Nästan aldrig
- Aldrig

**26. Upplever du dig som en börda för andra?**

- Inte alls
- Lite
- I måttlig omfattning
- Mycket
- Helt och hållet

**27. Hur tillfreds är du med ditt liv?**

- Extremt
- I huvudsak
- Måttligt
- Något
- Inte alls

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

**28. 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

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

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

**30. 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

**31. Hur ofta känner du dig ensam?**

- Aldrig
- Sällan
- Ibland
- Ofta
- Alltid

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

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

- Jag har utmärkt hörsel
- Jag hör normalt
- Jag har visa 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

**33. Hur ofta känner du dig nedstämd?**

- Aldrig
- Nästan aldrig
- Ibland
- Ofta
- Mycket ofta
- Alltid

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

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

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

- Aldrig
- Någon gång
- Ibland
- Ofta
- Alltid