QUALEFFO - 41
Osteoporozda Yaşam Kalitesi Sorgulaması

Başlık
Başlık

A. AĞRI

Bu bölümdeki beş soru geçen haftada ki durumla ilgilidir.

1) Geçen hafta kaç kere sırt ağrınız oldu?

O Hiç olmadı | O Haftada bir gün yada daha az | O Haftada 2-3 gün | O Haftada 4-6 gün | O Hergün

2) Sırt ağrınız olduysa, gündüzleri bu ağrınız ne kadar sürdü?

O Hiç olmadı | O 1-2 saat | O 3-5 saat | O 6-10 saat | O Bütüngün

3) Sırt ağrınızın, en kötü olduğu anki şiddeti ne kadardır?

O Sırt ağrısı yok | O Hafif | O Orta | O Şiddetli | O Dayanılmaz

4) Sırt ağrınız diğer zamanlarda nasıldı?

O Sırt ağrısı yok | O Hafif | O Orta | O Şiddetli | O Dayanılmaz

5) Sırt ağrınız geçen hafta uykunuzu bozdu mu?

O Haftada birden az | O Haftada bir kez | O Haftada iki kez | O Günaşırı | O Her gece

Fiziksel Fonksiyon

B. Günlük Yaşam Aktiviteleri

Aşağıdaki 4 soru şimdiki durumu ilgilendirir.

6) Giyinirken sorun yaşar mısınız?

O Zorluk yok | O Biraz zorluk var | O Orta derecede zorluk var | O Biraz yardım gerekebilir | O Yardım olmadan olanaksız

7) Banyo yapma ya da duş alma ile ilgili sorunlarınız var mı?

O Zorluk yok | O Biraz zorluk var | O Orta derecede zorluk var | O Biraz yardım gerekebilir | O Yardım olmadan olanaksız

8) Tuvalete giderken veya kullanırken sorunlarınız var mı?

O Zorluk yok | O Biraz zorluk var | O Orta derecede zorluk var | O Biraz yardım gerekebilir | O Yardım olmadan olanaksız

9) Rahat uyur musunuz?

O Rahat uyurum O Arasıra uyanırım O Sıklıkla uyanırım O Bazen saatlerce uyanık kalırım O Bazen tüm geceyi uykusuz geçiririm

Fiziksel Fonksiyon

C. Ev işleri

Aşağıdaki 5 soru şimdiki durum ile ilgilidir. Eğer evinizde bu işleri başka birisi yapıyorsa, sizin yaptığınızı varsayarak cevap verin.

10) Temizlik yapabiliyor musunuz?

O Zorlanmadan O Biraz zorlukla O Orta derecede zorlanarak O Büyük zorlukla O Mümkün değil

11) Yemekleri hazırlayabiliyor musunuz?

O Zorlanmadan O Biraz zorlukla O Orta derecede zorlukla O Büyük zorlukla O Mümkün değil

12) Bulaşıkları yıkayabiliyor musunuz?

O Zorlanmadan O Biraz zorlukla O Orta derecede zorlukla O Büyük zorlukla O Mümkün değil

13) Günlük alışverişinizi yapabiliyor musunuz?

O Zorlanmadan O Biraz zorlukla O Orta derecede zorlukla O Büyük zorlukla O Mümkün değil

14) Yaklaşık 10 kilo ağırlığındaki bir eşyayı kaldırıp 100 metre kadar taşıyabilir misiniz? (örneğin, içinde 12 süt şişesi olan bir kasa veya bir yaşındaki bir çocuk).

O Zorlanmadan O Biraz zorlukla O Orta derecede zorlukla O Büyük zorlukla O Mümkün değil

Fiziksel Fonksiyon

D. Mobilite

Aşağıdaki 8 soru şimdiki durumla ilgilidir.

15) Sandalyeden kalkabiliyor musunuz?

O Zorlanmadan O Biraz zorlukla O Orta derecede zorlukla O Büyük zorlukla O Sadece yardımla

16) Öne eğilebiliyor musunuz?

O Kolaylıkla O Kolay O Orta derecede O Çok az O Mümkün değil

17) Çömelebiliyor musunuz?

O Kolaylıkla O Nispeten kolay O Orta derecede O Çok az O Mümkün değil

18) Bir evin üstkatına olan merdivenini çıkabiliyor musunuz?

O Zorlanmadan O Biraz zorlukla O En az bir defa dinlenerek O Sadece yardımla O Mümkün değil

19) 100 metre kadar yürüyebilir misiniz?

O Hiç durmadan hızlıca O Hiç durmadan yavaşça O En az bir defa durarak O Sadece yardımla O Mümkün değil

20) Geçen hafta sokağa ne kadar sık çıktınız?

O Hergün O Haftada 5-6 gün O Haftada 3-4 gün O Haftada 1-2 gün O Haftada bir kereden az

21) Toplu taşıma araçlarına binebiliyor musunuz?

O Zorlanmadan O Biraz zorlukla O Orta derecede zorlukla O Büyük zorlukla O Sadece yardımla

22) Osteoporoza bağlı olarak vücudunuzun şeklinde değişiklikler oldu mu? (Boy kısalması, belinizin kalınlaşması, sırt şekliniz gibi)?

O Hiç olmadı O Biraz O Orta derecede O Oldukça O Çok fazla

E. Boş zaman, sosyal aktiviteler

23) Şu anda herhangi bir spor yapıyor musunuz?

O Evet O Evet ama kısıtlı O Hiç

24) Kendi bahçe işlerinizi yapabiliyor musunuz?

O Evet O Evet ama kısıtlı O Hiç O Soru geçerli değil

25) Şu anda herhangi bir hobiniz var mı?

O Evet O Evet ama kısıtlı O Hiç

26) Sinema, tiyatro vb. yerlere gidebiliyor musunuz (bedeni olarak sizi engelleyen durum var mı)?

O Evet O Evet ama kısıtlı O Hiç O Yakınımda sinema ya da tiyatro yok

27) Son üç aydır arkadaşlarınız ya da akrabalarınızı ne kadar sık ziyaret ettiniz?

O Haftada bir kez ya da daha fazla O Ayda bir iki kez O Ayda bir kezden az O Hiç

28) Son üç ayda sosyal aktivitelere hangi sıklıkta katıldınız? (dernek, sosyal ve dini toplantılar vb.)

O Haftada bir kez ya da daha fazla O Ayda bir iki kez O Ayda bir kezden az O Hiç

29) Sırt ağrınız özel hayatınızla ilgili zorluklara neden oluyor mu? (Cinsel aktiviteler dahil)

O Hiç O Biraz O Orta derecede O Ciddi derecede O Soru geçerli değil

F. Genel Sağlık Değerlendirmesi

30) Genel olarak, yaşınıza göre sağlığınızın nasıl olduğunu söyleyebilirsiniz?

O Mükemmel O İyi O İdare ediyor O Pek iyi değil O Kötü

31) Geçen hafta içindeki genel yaşam kalitenizi nasıl derecelendirirsiniz (genel ahvaliniz v.s.) ?

O Mükemmel O İyi O İdare ediyor O Pek iyi değil O Kötü

32) Genel yaşam kalitenizi 10 yıl öncesiyle kıyaslarsanız nasıl derecelendirirsiniz?

O Şimdi çok daha iyi O Şimdi biraz daha iyi O Değişiklik yok O Şimdi biraz daha kötü O Şimdi çok daha kötü

G. Zihinsel fonksiyonlar

Aşağıdaki 9 soru geçen haftaki durumunuzla ilgilidir

33) Kendinizi yorgun hisseder misiniz?

O Sabahları O Öğleden sonraları O Sadece akşamları işlerden sonra O Yorucu O Hemen hemen hiçbir zaman

34) Kendinizi mutsuz hisseder misiniz?

O Hemen hemen her gün O Haftada 3-5 gün O Haftada 1-2 gün O Bir kez kısa süreli O Hemen hemen hiçbir zaman

35) Kendinizi yalnız hisseder misiniz?

O Hemen hemen her gün O Haftada 3-5 gün O Haftada 1-2 gün O Bir kez kısa süreli O Hemen hemen hiçbir zaman

36) Kendinizi zinde hisseder misiniz?

O Hemen hemen her gün O Haftada 3-5 gün O Haftada 1-2 gün O Bir kez kısa süreli O Hemen hemen hiçbir zaman

37) Geleceğinizden ümitli misiniz?

O Hiçbir zaman O Nadiren O Bazen O Oldukça sık O Her zaman

38) Ufak tefek şeylere üzülür müsünüz?

O Hiçbir zaman O Nadiren O Bazen O Oldukça sık O Her zaman

39) İnsanlarla kolay ilişki kurabiliyor musunuz?

O Hiçbir zaman O Nadiren O Bazen O Oldukça sık O Her zaman

40) Günün çoğunda iyimser bir ruh halinde misiniz?

O Hiçbir zaman O Nadiren O Bazen O Oldukça sık O Her zaman

41) Tamamen başkalarına bağımlı kalmaktan (elden, ayaktan düşmekten) korkuyor musunuz?

O Hiçbir zaman O Nadiren O Bazen O Oldukça sık O Her zaman

Kaynaklar

Kocyigit H, Gulseren S, Erol A, Hizli N, Memis A. The reliability and validity of the Turkish version of Quality of Life Questionnaire of the European Foundation for Osteoporosis (QUALEFFO). Clin Rheumatol 2003;22(1):18-23.