

## Quality of Life Questionnaire

Qualeffo-41

Users of this questionnaire (and all authorized translations) must adhere to the user agreement. Please use the related Scoring Algorithm.

<b>A Fájdalom</b> <i>Az ebben a részben található 5 kérdés az elmúlt egy hétre vonatkozik.</i>	
<b>1</b> Milyen gyakran fáj a háta az elmúlt héten?	<input type="checkbox"/> nem fáj a hátam <input type="checkbox"/> heti 1 nap vagy ritkábban <input type="checkbox"/> heti 2-3 nap <input type="checkbox"/> heti 4-6 nap <input type="checkbox"/> minden nap
<b>2</b> Amikor napközben fáj a háta, mennyi ideig tartott a hátfájás?	<input type="checkbox"/> nem fáj a hátam <input type="checkbox"/> 1-2 órán át <input type="checkbox"/> 3-5 órán át <input type="checkbox"/> 6-10 órán át <input type="checkbox"/> egész nap
<b>3</b> Amikor a múlt héten a legjobban fáj a háta, milyen erős volt a fájdalom?	<input type="checkbox"/> nem fáj a hátam <input type="checkbox"/> enyhe <input type="checkbox"/> közepes <input type="checkbox"/> nagyon erős <input type="checkbox"/> elviselhetetlen
<b>4</b> Egyéb esetekben milyen erős volt a hátfájása a múlt héten?	<input type="checkbox"/> nem fáj a hátam <input type="checkbox"/> enyhe <input type="checkbox"/> közepes <input type="checkbox"/> nagyon erős <input type="checkbox"/> elviselhetetlen
<b>5</b> Zavarta Önt az alvásban a hátfájása az elmúlt héten?	<input type="checkbox"/> ritkábban, mint hetente egyszer <input type="checkbox"/> hetente egyszer <input type="checkbox"/> hetente kétszer <input type="checkbox"/> minden második éjszaka <input type="checkbox"/> minden éjszaka

## B Mindennapi élet tevékenységei

A következő 4 kérdés a jelen helyzetre vonatkozik.

<b>6</b> Nehezebbre esik az öltözködés?	<input type="checkbox"/> nem jelent nehézséget <input type="checkbox"/> egy kis nehézséget jelent <input type="checkbox"/> közepes nehézséget jelent <input type="checkbox"/> előfordulhat, hogy kis segítségre szorulok <input type="checkbox"/> segítség nélkül nem tudok
<b>7</b> Nehezebbre esik a fürdés, illetve zuhanyozás?	<input type="checkbox"/> nem jelent nehézséget <input type="checkbox"/> egy kis nehézséget jelent <input type="checkbox"/> közepes nehézséget jelent <input type="checkbox"/> előfordulhat, hogy kis segítségre szorulok <input type="checkbox"/> segítség nélkül nem tudok
<b>8</b> Nehezebbre esik eljutni a WC-re, illetve azt lehúzni?	<input type="checkbox"/> nem jelent nehézséget <input type="checkbox"/> egy kis nehézséget jelent <input type="checkbox"/> közepes nehézséget jelent <input type="checkbox"/> előfordulhat, hogy kis segítségre szorulok <input type="checkbox"/> segítség nélkül nem tudok
<b>9</b> Milyen az alvása?	<input type="checkbox"/> zavartalanul alszom <input type="checkbox"/> néha felébredek <input type="checkbox"/> gyakran felébredek <input type="checkbox"/> néha órákon át ébren fekszem <input type="checkbox"/> néha álmatlan éjszakáim vannak

## C Házimunka

A következő 5 kérdés a jelen helyzetre vonatkozik. Ha az Ön otthonában valaki más végzi a házimunkát, akkor kérjük, próbáljon úgy válaszolni, mintha a házimunkát Ön végezné.

<b>10</b> Tud takarítani?	<input type="checkbox"/> nehézség nélkül <input type="checkbox"/> kis nehézséget jelent <input type="checkbox"/> közepes nehézséget jelent <input type="checkbox"/> nagy nehézséget jelent <input type="checkbox"/> képtelen vagyok
<b>11</b> Tud főzni?	<input type="checkbox"/> nehézség nélkül <input type="checkbox"/> kis nehézséget jelent

	<input type="checkbox"/> közepes nehézséget jelent <input type="checkbox"/> nagy nehézséget jelent <input type="checkbox"/> képtelen vagyok
<b>12</b> Tud mosogatni?	<input type="checkbox"/> nehézség nélkül <input type="checkbox"/> kis nehézséget jelent <input type="checkbox"/> közepes nehézséget jelent <input type="checkbox"/> nagy nehézséget jelent <input type="checkbox"/> képtelen vagyok
<b>13</b> El tudja végezni a mindennapi bevásárlást?	<input type="checkbox"/> nehézség nélkül <input type="checkbox"/> kis nehézséget jelent <input type="checkbox"/> közepes nehézséget jelent <input type="checkbox"/> nagy nehézséget jelent <input type="checkbox"/> képtelen vagyok
<b>14</b> Fel tud emelni egy kb. 10 kg-os nehéz tárgyat (pl. egy karton tejet vagy egy egyéves gyereket) és azt legalább 10 méter távolságra elvinni?	<input type="checkbox"/> nehézség nélkül <input type="checkbox"/> kis nehézséget jelent <input type="checkbox"/> közepes nehézséget jelent <input type="checkbox"/> nagy nehézséget jelent <input type="checkbox"/> képtelen vagyok

## D Mozgékonyosság

A következő 8 kérdés szintén a jelen helyzetre vonatkozik.

<b>15</b> Fel tud állni egy székből?	<input type="checkbox"/> nehézség nélkül <input type="checkbox"/> kis nehézséget jelent <input type="checkbox"/> közepes nehézséget jelent <input type="checkbox"/> nagy nehézséget jelent <input type="checkbox"/> csak segítséggel
<b>16</b> Le tud hajolni?	<input type="checkbox"/> könnyen <input type="checkbox"/> elég könnyen <input type="checkbox"/> nehézkesen <input type="checkbox"/> nagyon nehezen <input type="checkbox"/> nem tudok
<b>17</b> Le tud térdelni?	<input type="checkbox"/> könnyen <input type="checkbox"/> elég könnyen <input type="checkbox"/> nehézkesen <input type="checkbox"/> nagyon nehezen <input type="checkbox"/> nem tudok

<p><b>18</b> Fel tud menni a lépcsőn egy emeletnyit?</p>	<input type="checkbox"/> nehézség nélkül <input type="checkbox"/> lassan, megállás nélkül <input type="checkbox"/> legalább egyszeri pihenővel <input type="checkbox"/> csak segítséggel <input type="checkbox"/> nem tudok
<p><b>19</b> Tud kb. 100 métert menni?</p>	<input type="checkbox"/> gyorsan, megállás nélkül <input type="checkbox"/> lassan, megállás nélkül <input type="checkbox"/> lassan, legalább egyszeri megállással <input type="checkbox"/> csak segítséggel <input type="checkbox"/> nem tudok
<p><b>20</b> Milyen gyakran ment el otthonról az elmúlt egy héten?</p>	<input type="checkbox"/> minden nap <input type="checkbox"/> hetente 5-6 napon <input type="checkbox"/> hetente 3-4 napon <input type="checkbox"/> hetente 1-2 napon <input type="checkbox"/> ritkábban, mint hetente egyszer
<p><b>21</b> Tudja használni a tömegközlekedési eszközöket?</p>	<input type="checkbox"/> nehézség nélkül <input type="checkbox"/> kis nehézséget jelent <input type="checkbox"/> közepes nehézséget jelent <input type="checkbox"/> nagy nehézséget jelent <input type="checkbox"/> csak segítséggel
<p><b>22</b> Zavarja, hogy az alakja a csontritkulás miatt megváltozott (például, testmagasságának csökkenése, derékbőségének növekedése, háta alakjának változása)?</p>	<input type="checkbox"/> egyáltalán nem <input type="checkbox"/> kissé <input type="checkbox"/> közepesen <input type="checkbox"/> eléggé <input type="checkbox"/> nagyon

## E Szabadidő, társasági élet

<p><b>23</b> Sportol jelenleg?</p>	<input type="checkbox"/> igen <input type="checkbox"/> igen, korlátozottan <input type="checkbox"/> egyáltalán nem
<p><b>24</b> Tud a kertben dolgozni?</p>	<input type="checkbox"/> igen <input type="checkbox"/> igen, korlátozottan <input type="checkbox"/> egyáltalán nem <input type="checkbox"/> rám nem vonatkozik

<p><b>25</b> Szabadidejében részt vesz valamilyen időtöltésben?</p>	<input type="checkbox"/> igen <input type="checkbox"/> igen, korlátozottan <input type="checkbox"/> egyáltalán nem
<p><b>26</b> El tud menni moziba, színházba stb.?</p>	<input type="checkbox"/> igen <input type="checkbox"/> igen, korlátozottan <input type="checkbox"/> egyáltalán nem <input type="checkbox"/> nincsen mozi vagy színház a közelben
<p><b>27</b> Milyen gyakran látogatta meg a barátait vagy rokonait az elmúlt 3 hónapban?</p>	<input type="checkbox"/> hetente egyszer vagy gyakrabban <input type="checkbox"/> havonta egyszer-kétszer <input type="checkbox"/> ritkábban, mint havonta egyszer <input type="checkbox"/> egyszer sem
<p><b>28</b> Milyen gyakran vett részt társasági eseményeken (klubokban, társasági összejöveteleken, templomi rendezvényeken, jótékonyági eseményeken, stb.) az elmúlt 3 hónapban?</p>	<input type="checkbox"/> hetente egyszer vagy gyakrabban <input type="checkbox"/> havonta egyszer-kétszer <input type="checkbox"/> ritkábban, mint havonta egyszer <input type="checkbox"/> egyszer sem
<p><b>29</b> Zavarja Önt a hátfájás, illetve testi problémák az intim együttlétekben (beleértve a szexuális tevékenységet)?</p>	<input type="checkbox"/> egyáltalán nem <input type="checkbox"/> egy kissé <input type="checkbox"/> közepesen <input type="checkbox"/> nagyon <input type="checkbox"/> rám nem vonatkozik

## F Általános egészségi állapot megítélése

<p><b>30</b> Korát is figyelembe véve, általában hogyan ítéli meg egészségi állapotát:</p>	<input type="checkbox"/> kitűnő <input type="checkbox"/> jó <input type="checkbox"/> kielégítő <input type="checkbox"/> elfogadható <input type="checkbox"/> rossz
<p><b>31</b> Összességében milyennek tartja életminőségét az elmúlt egy hétre vonatkozóan?</p>	<input type="checkbox"/> kitűnő <input type="checkbox"/> jó <input type="checkbox"/> kielégítő <input type="checkbox"/> elfogadható <input type="checkbox"/> rossz
<p><b>32</b> Összességében milyennek tartja életminőségét a 10 évvel ezelőttivel összehasonlítva?</p>	<input type="checkbox"/> most sokkal jobb <input type="checkbox"/> most kissé jobb <input type="checkbox"/> változatlan <input type="checkbox"/> most kissé rosszabb

	<input type="checkbox"/> most sokkal rosszabb
--	---

## G Szellemi állapot

A következő 9 kérdés az elmúlt egy hétre vonatkozik.

<p><b>33</b> Szokta magát fáradtnak érezni?</p>	<input type="checkbox"/> reggelenként <input type="checkbox"/> délutánonként <input type="checkbox"/> csak estétként <input type="checkbox"/> megerőltető tevékenység után <input type="checkbox"/> majdnem sosem
<p><b>34</b> Milyen gyakran érzi magát lehangoltnak?</p>	<input type="checkbox"/> majdnem minden nap <input type="checkbox"/> hetente 3-5 napon <input type="checkbox"/> hetente 1-2 napon <input type="checkbox"/> néha-néha <input type="checkbox"/> majdnem sosem
<p><b>35</b> Milyen gyakran érzi magát egyedül?</p>	<input type="checkbox"/> majdnem minden nap <input type="checkbox"/> hetente 3-5 napon <input type="checkbox"/> hetente 1-2 napon <input type="checkbox"/> néha-néha <input type="checkbox"/> majdnem sosem
<p><b>36</b> Milyen gyakran érzi úgy, hogy tele van életkedvvel?</p>	<input type="checkbox"/> majdnem minden nap <input type="checkbox"/> hetente 3-5 napon <input type="checkbox"/> hetente 1-2 napon <input type="checkbox"/> néha-néha <input type="checkbox"/> majdnem sosem
<p><b>37</b> A jövőt tekintve bizakodó?</p>	<input type="checkbox"/> nem, soha <input type="checkbox"/> ritkán <input type="checkbox"/> néha <input type="checkbox"/> elég gyakran <input type="checkbox"/> mindig
<p><b>38</b> Apróságok miatt is ingerlékennyé válik?</p>	<input type="checkbox"/> nem, soha <input type="checkbox"/> ritkán <input type="checkbox"/> néha <input type="checkbox"/> elég gyakran <input type="checkbox"/> mindig
<p><b>39</b> Könnyen teremtsz kapcsolatot emberekkel?</p>	<input type="checkbox"/> nem, soha <input type="checkbox"/> ritkán <input type="checkbox"/> néha <input type="checkbox"/> elég gyakran

	<input type="checkbox"/> mindig
40 Jókedvű a nap nagy részében?	<input type="checkbox"/> nem, soha <input type="checkbox"/> ritkán <input type="checkbox"/> néha <input type="checkbox"/> elég gyakran <input type="checkbox"/> mindig
41 Tart attól, hogy a jövőben esetleg teljes mértékben másoktól fog függeni?	<input type="checkbox"/> nem, soha <input type="checkbox"/> ritkán <input type="checkbox"/> néha <input type="checkbox"/> elég gyakran <input type="checkbox"/> mindig