

15D LIVSKVALITET © Harri Sintonen

Vi ber deg om å sette et kryss i den ruten som best beskriver hvordan livssituasjonen din har vært

☐ FØR ☐ ETTER 1 år ☐ ETTER 2 år ☐ ETTER 5 år

SPØRSMÅL 1. BEVEGELIGHET

- 1 () Jeg er i stand til å gå normalt (uten vanskelighet) innendørs, utendørs og i trapper
- 2 () Jeg er i stand til å gå uten vanskelighet innendørs, men utendørs og/eller i trapper har jeg litt problemer.
- 3 () Jeg er i stand til å gå uten hjelp innendørs (med eller uten et hjelpemiddel), men utendørs og/eller i trapper bare med betydelig vanskelighet eller med hjelp fra andre.
- 4 () Jeg er i stand til å gå innendørs kun med hjelp fra andre.
- 5 () Jeg er fullstendig sengeliggende og ute av stand til å bevege meg omkring.

SPØRSMÅL 2. SYN

- 1 () Jeg ser normalt, jeg kan lese aviser og tekst på TV uten vanskelighet med eller uten briller
- 2 () Jeg kan lese aviser og/eller tekst på TV med litt vansker (med eller uten briller).
- 3 () Jeg kan lese aviser og/eller tekst på TV med betydelige vansker (med eller uten briller).
- 4 () Jeg kan ikke lese aviser eller tekst på TV hverken med briller eller uten, men jeg kan se godt nok til å gå omkring uten hjelp.
- 5 () Jeg kan ikke se godt nok til å gå omkring uten en hjelper, dvs. jeg er nesten eller helt blind.

SPØRSMÅL 3. HØRSEL

- 1 () Jeg hører normalt, dvs. normal tale (med eller uten et høreapparat).
- 2 () Jeg hører normal tale med litt vansker.
- 3 () Jeg hører normal tale med betydelige vansker; i samtaler må stemmer være høyere enn normalt.
- 4 () Jeg hører selv sterke stemmer dårlig; jeg er nesten døv.
- 5 () Jeg er helt døv.

SPØRSMÅL 4. PUST

- 1 () Jeg er i stand til å puste normalt, dvs. uten å være kortpustet eller ha andre pustevansker.
- 2 () Jeg er kortpustet under tungt arbeid eller sport, eller når jeg går raskt på flat mark eller i slak motbakke.
- 3 () Jeg er kortpustet når jeg går på flat mark med samme tempo som andre på min alder.
- 4 () Jeg blir kortpustet selv etter lett aktivitet, f.eks. når jeg vasker meg eller kler på meg.
- 5 () Jeg har pustevansker nesten hele tiden, selv i hvile.

SPØRSMÅL 5. SØVN

- 1 () Jeg er i stand til å sove normalt, dvs. jeg har ingen problemer med å sove.
- 2 () Jeg har lette søvnproblemer, f.eks. vanskelig for å falle i søvn eller våkner av og til om natten.
- 3 () Jeg har moderate søvnproblemer, f.eks. forstyrret søvn eller føler jeg ikke har sovet nok.
- 4 () Jeg har store søvnproblemer, f.eks. må bruke sovemedisiner ofte eller rutinemessig, eller våkner om natten og/eller for tidlig om morgenen.
- 5 () Jeg lider av alvorlig søvnløshet, f.eks. er søvn nesten umulig selv med bruk av sovemedisiner, eller jeg forblir våken det meste av natten.

SPØRSMÅL 6. SPISING

- 1 () Jeg er i stand til å spise normalt, dvs. uten hjelp fra andre.
- 2 () Jeg er i stand til å spise selv med mindre vansker (f.eks. langsomt, klønete, skjelvende, eller med spesielle hjelpemidler).
- 3 () Jeg trenger noe hjelp fra en annen person for å spise.
- 4 () Jeg er ute av stand til å spise selv i det hele tatt, slik at jeg må mates av en annen person.
- 5 () Jeg er ute av stand til å spise i det hele tatt, slik at jeg mates enten med slange eller intravenøst.

SPØRSMÅL 7. TALE

- 1 () Jeg er i stand til å snakke normalt, dvs. klart, hørbart og flytende.
- 2 () Jeg har lette vansker med å snakke, famler av og til etter ord, mumler eller endrer stemmeleiet.
- 3 () Jeg kan gjøre meg forstått, men min tale er f.eks. oppstykket, nølende, stotrende eller stammende.
- 4 () De fleste mennesker har store vansker med å forstå hva jeg sier.
- 5 () Jeg kan bare gjøre meg forstått med fakter.

SPØRSMÅL 8. VANNLATING/AVFØRING

- 1 () Min blære og tarm fungerer normalt og uten problemer.
- 2 () Jeg har lette problemer med min blære- og/eller tarmfunksjon, f.eks. vansker med å urinere, eller løs eller hard avføring.
- 3 () Jeg har betydelige problemer med min blære- og/eller tarmfunksjon, f.eks. "uhell" av og til, eller alvorlig forstoppelse eller diaré.
- 4 () Jeg har alvorlige problemer med min blære- og/eller tarmfunksjon, f.eks. regelmessig "uhell", eller behov for kateterisering eller klyster.
- 5 () Jeg har ikke kontroll over min blære- og/eller tarmfunksjon.

SPØRSMÅL 9. VANLIGE AKTIVITETER

- 1 () Jeg er i stand til å utføre mine vanlige aktiviteter (f.eks. arbeid, studier, husarbeid, fritidsaktiviteter) uten vanskelighet.
- 2 () Jeg er i stand til å utføre mine vanlige aktiviteter noe mindre effektivt eller med litt vanskelighet.
- 3 () Jeg er i stand til å utføre mine vanlige aktiviteter mye mindre effektivt, med betydelig vanskelighet, eller ikke fullt ut.
- 4 () Jeg kan bare klare en liten del av mine vanlige aktiviteter fra tidligere.
- 5 () Jeg er ute av stand til å klare noen av mine vanlige aktiviteter fra tidligere.

SPØRSMÅL 10. MENTAL FUNKSJON

- 1 () Jeg er i stand til å tenke klart og logisk, min hukommelse fungerer godt.
- 2 () Jeg har litt vansker med å tenke klart og logisk, min hukommelse svikter meg av og til.
- 3 () Jeg har merkbare vansker med å tenke klart og logisk, min hukommelse er noe redusert.
- 4 () Jeg har store vansker med å tenke klart og logisk, min hukommelse er betydelig nedsatt.
- 5 () Jeg er stadig forvirret og desorientert for sted og tid.

SPØRSMÅL 11. UBEHAG OG SYMPTOMER

- 1 () Jeg har ikke fysisk ubehag eller plager, f.eks. smerte, verk, kvalme, kløe etc.
- 2 () Jeg har lett fysisk ubehag eller plager, f.eks. smerte, verk, kvalme, kløe etc.
- 3 () Jeg har tydelig fysisk ubehag eller plager, f.eks. smerte, verk, kvalme, kløe etc.
- 4 () Jeg har alvorlig fysisk ubehag eller plager, f.eks. smerte, verk, kvalme, kløe etc.
- 5 () Jeg har uholdbart fysisk ubehag eller plager, f.eks. smerte, verk, kvalme, kløe etc.

SPØRSMÅL 12. DEPRESJON

- 1 () Jeg føler meg overhodet ikke trist, melankolsk eller deprimert.
- 2 () Jeg føler meg litt trist, melankolsk eller deprimert.
- 3 () Jeg føler meg middels trist, melankolsk eller deprimert.
- 4 () Jeg føler meg svært trist, melankolsk eller deprimert.
- 5 () Jeg føler meg ekstremt trist, melankolsk eller deprimert.

SPØRSMÅL 13. STRESS

- 1 () Jeg føler meg overhodet ikke engstelig, stresset eller nervøs.
- 2 () Jeg føler meg litt engstelig, stresset eller nervøs.
- 3 () Jeg føler meg middels engstelig, stresset eller nervøs.
- 4 () Jeg føler meg svært engstelig, stresset eller nervøs.
- 5 () Jeg føler meg ekstremt engstelig, stresset eller nervøs.

SPØRSMÅL 14. LIVSKRAFT

- 1 () Jeg føler meg frisk og energisk.
- 2 () Jeg føler meg litt sliten, trett eller svak.
- 3 () Jeg føler meg middels sliten, trett eller svak.
- 4 () Jeg føler meg svært sliten, trett eller svak, nesten utslitt.
- 5 () Jeg føler meg ekstremt sliten, trett eller svak, totalt utslitt.