

WHOQOL-BREF (LIVSKVALITET)

(Verdens Helseorganisasjons undersøkelse om livskvalitet)

Instruksjoner

Dette spørreskjemaet spør deg om hvordan du oppfatter din livskvalitet, din helse, eller andre områder i livet ditt. **Vennligst besvar alle spørsmålene.** Dersom du er usikker på hvilket svaralternativ du skal velge, skal du velge det som er mest passende. Dette er ofte det første som slår deg.

Vennligst ta hensyn til dine personlige standarder, håp, gleder og bekymringer. Vi ber om at du tenker på livet ditt den siste måneden. For eksempel; når du tenker på den siste måneden, kan et spørsmål være slik:

	Ikke i det hele tatt	Ikke mye	Moderat	Mye	Fullstendig
I hvilken grad får du den støtten fra andre som du trenger	1	2	3	4	5

Sett ring rundt tallet som best svarer til hvor mye støtte du fikk fra andre i løpet av den siste måneden. Du vil da sette ring rundt tallet 4 dersom du fikk mye støtte fra andre. Du setter ring rundt tallet 1 dersom du ikke fikk noe av den støtten du trengte fra andre den siste måneden.

Vennligst les hvert spørsmål, tenk over hva du føler og sett ring rundt det tallet som passer best for deg på hvert spørsmål.

Takk for hjelpen!

		Meget dårlig	Dårlig	Verken god eller dårlig	God	Meget god
1 (G1)	Hvordan vurderer du din livskvalitet?	1	2	3	4	5

		Meget utilfreds	Utilfreds	Verken utilfreds eller tilfreds	Tilfreds	Meget tilfreds
2 (G4)	Hvor tilfreds er du med din helse?	1	2	3	4	5

De følgende spørsmålene handler om hvor mye du har opplevd av forskjellige ting i løpet av den siste måneden.

		Ikke i det hele tatt	I liten grad	Til en viss grad	I høy grad	I svært høy grad
3 (F1.4)	I hvilken grad føler du at (fysisk) smerte hindrer deg i å gjøre det trenger?	1	2	3	4	5
4 (F11.3)	I hvilken grad trenger du medikamentell behandling for å fungere i dagliglivet?	1	2	3	4	5
5 (F4.1)	Hvor mye gleder du deg over livet?	1	2	3	4	5
6 (F24.2)	I hvilken grad føler du at livet ditt er meningsfullt?	1	2	3	4	5

		Ikke i det hele tatt	I liten grad	Til en viss grad	I høy grad	I svært høy grad
7 (F5.3)	Hvor godt klarer du og konsentrere deg?	1	2	3	4	5
8 (F16.1)	Hvor trygg føler du deg i dagliglivet?	1	2	3	4	5
9 (F22.1)	Hvor sunt er ditt fysiske miljø?	1	2	3	4	5

De følgende spørsmålene spør deg om hvor fullstendig du opplevde eller var i stand til å gjøre spesielle ting i løpet av den siste måneden.

		Ikke i det hele tatt	I liten grad	Til en viss grad	Som oftest	Fullstendig
10 (F2.1)	Har du nok energi i hverdagen?	1	2	3	4	5
11 (F7.1)	Er du fornøyd med ditt utseende?	1	2	3	4	5
12 (F18.1)	Har du råd til å kjøpe det du trenger?	1	2	3	4	5
13 (F20.1)	I hvilken grad er informasjon du trenger i dagliglivet tilgjengelig for deg?	1	2	3	4	5
14 (F21.1)	I hvilken grad har du mulighet til bedrive fritidsaktiviteter?	1	2	3	4	5

		Meget dårlig	Dårlig	Verken godt eller dårlig	Godt	Meget godt
15 (F9.1)	I hvilken grad er du i stand til å komme deg rundt omkring?	1	2	3	4	5

De følgende spørsmålene spør deg om hvor fornøyd du har vært med ulike livsaspekter den siste måneden.

		Meget utilfreds	Utilfreds	Verken utilfreds eller tilfreds	Tilfreds	Meget tilfreds
16 (F3.3)	Hvor tilfreds er du med din søvn?	1	2	3	4	5
17 (F10.3)	Hvor tilfreds er du med din evne til å utføre aktiviteter i dagliglivet?	1	2	3	4	5
18 (F12.4)	Hvor tilfreds er du med din kapasitet til å arbeide?	1	2	3	4	5
19 (F6.3)	Hvor tilfreds er du med deg selv?	1	2	3	4	5
20 (F13.3)	Hvor tilfreds er du med dine personlige forhold?	1	2	3	4	5
21 (F15.3)	Hvor tilfreds er du med ditt sexliv?	1	2	3	4	5
22 (F14.49)	Hvor tilfreds er du med den støtten du får fra dine venner?	1	2	3	4	5
23 (F17.3)	Hvor tilfreds er du med boforholdene dine?	1	2	3	4	5
24 (F19.3)	Hvor tilfreds er du med din tilgang til helsetjenester?	1	2	3	4	5
25 (F23.3)	Hvor tilfreds er du med dine transportmuligheter?	1	2	3	4	5

Det følgende spørsmålet sikter til hvor ofte du har følt eller opplevd visse ting i løpet av den siste måneden.

		Aldri	Sjelden	Relativt ofte	Meget ofte	Alltid
26 (F8.1)	Hvor ofte har du negative følelser som dårlig humør, fortvilelse, angst eller depresjon?	1	2	3	4	5

Har du noen kommentarer til spørreskjemaet?

.....
.....
.....

TAKK FOR HJELPEN!