

Livskvalitet

WHO Quality of Life-BREF (WHOQOL-BREF)

Instruksjon

Dette spørreskjemaet spør etter hvordan du opplever din livskvalitet, helsen og andre sider ved livet ditt. **Vennligst besvar alle spørsmålene.** Hvis du er usikker på hvilket svaralternativ du skal velge, skal du velge det som synes å passe best. Dette kan ofte være din første reaksjon på spørsmålet.

Et eksempel

Tenk på dine håp og gleder, hva du er opptatt av og hvordan du ønsker livet skal være. Vi ber deg tenke på hvordan livet ditt har vært **de siste to ukene**. Med hensyn til de siste to ukene, kan **for eksempel** et spørsmål være:

| | | | | | |
|---|---------------------------|-----------|-----------------|----------|------------------|
| Får du den type støtte som du trenger fra andre? | Ikke i det hele tatt 1 | Litt 2 | Ganske mye 3 | Mye 4 | Fullstendig 5 |
|---|---------------------------|-----------|-----------------|----------|------------------|

Sett ring rundt det tallet som best svarer til hvor mye du har fått av den type støtte du trengte fra andre i de siste to ukene. Du vil da sette ring rundt tallet 4 dersom du fikk mye støtte fra andre.

| | | | | | |
|---|---------------------------|-----------|-----------------|----------|------------------|
| Får du den type støtte som du trenger fra andre? | Ikke i det hele tatt 1 | Litt 2 | Ganske mye 3 | Mye 4 | Fullstendig 5 |
|---|---------------------------|-----------|-----------------|----------|------------------|

Du vil sette ring rundt tallet 1 dersom du ikke i det hele tatt har fått den type støtte du trengte fra andre.

Vennligst les hvert spørsmål, tenk over hva du føler og sett ring rundt det tallet på svarskaalen som for deg gir det beste svaret på hvert spørsmål.

| | | | | | |
|---|---------------------|---------------|--------------------------------|------------|------------------|
| | Svært dårlig | Dårlig | Verken god eller dårlig | God | Svært god |
| Hvordan vil du vurdere kvaliteten på livet ditt? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | Svært utilfreds | Utilfreds | Verken tilfreds eller utilfreds | Tilfreds | Svært tilfreds |
|--|------------------------|------------------|--|-----------------|-----------------------|
| Hvor tilfreds er du med helsen din? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

De følgende spørsmålene spør etter **hvor mye** du har opplevd av bestemte ting i de siste to ukene.

| | Ikke i det hele tatt | Litt | Til en viss grad | I høy grad | I svært høy grad |
|---|-----------------------------|-------------|-------------------------|-------------------|-------------------------|
| I hvilken grad føler du at smerte hindrer deg i å gjøre det du må? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| I hvilken grad trenger du medisinsk behandling for å kunne fungere til daglig? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Hvor mye gleder du deg over livet? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| I hvilken grad føler du at livet ditt er meningsfullt? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Hvor godt kan du konsentrere deg? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Hvor trygg føler du deg til daglig? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Hvor sunne er dine fysiske omgivelser? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

De følgende spørsmålene spør etter **hvor fullstendig** du opplevde eller kunne utføre bestemte ting i løpet av de siste to ukene.

| | Ikke i det hele tatt | Litt | Til en viss grad | I høy grad | Fullstendig |
|---|-----------------------------|-------------|-------------------------|-------------------|--------------------|
| Har du nok energi til dine daglige gjøremål? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Kan du akseptere utseende ditt? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Har du nok penger til å dekke dine behov? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Hvor tilgjengelig er den informasjonen som du trenger i dagliglivet? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| I hvilken grad har du mulighet for å delta i fritidsaktiviteter? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | Svært dårlig | Dårlig | Verken godt eller dårlig | Godt | Svært godt |
|--|---------------------|---------------|---------------------------------|-------------|-------------------|
| Hvor godt er du i stand til å komme deg dit du vil? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

De følgende spørsmålene spør etter hvor **glad eller tilfreds** du har følt deg over bestemte sider ved livet i de siste to ukene.

| | Svært utilfreds | Utilfreds | Verken tilfreds eller utilfreds | Tilfreds | Svært tilfreds |
|---|------------------------|------------------|--|-----------------|-----------------------|
| Hvor tilfreds er du med hvordan du sover? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Hvor tilfreds er du med din evne til å utføre dine daglige gjøremål? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Hvor tilfreds er du med din arbeidskapasitet? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Hvor tilfreds er du med deg selv? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Hvor tilfreds er du med ditt forhold til andre mennesker? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Hvor tilfreds er du med ditt seksualliv? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Hvor tilfreds er du med den støtten du får fra dine venner? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Hvor tilfreds er du med forholdene der du bor? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Hvor tilfreds er du med din tilgang til helsetjenester? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Hvor tilfreds er du med transportmulighetene dine? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Det følgende spørsmålet refererer seg til **hvor ofte** du har opplevd eller følt negative følelser i løpet av de siste to ukene.

| | Aldri | Sjelden | Ofte | Svært ofte | Alltid |
|--|--------------|----------------|-------------|-------------------|---------------|
| Hvor ofte opplever du negative følelser, som f.eks. at du er trist, fortvilet, engstelig eller deprimert? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |