

AQoL-6D för ungdomar

Hälsorelaterad livskvalitet för ungdomar

Frågeformuläret berör sex områden

1. Fysisk förmåga
2. Relationer med familj och vänner
3. Psykiskt välmående
4. Hantera livet
5. Fysisk smärta
6. Syn, hörsel och kommunikation

Svara varje fråga genom att markera det alternativ som bäst stämmer överens med din situation.

Exempel på svar

För det mesta är Anna nöjd med relationen till sin familj och markerar därför andra alternativet:

Hur nöjd är du med relationen till din familj?

- Väldigt nöjd
- För det mesta nöjd
- Varken nöjd eller missnöjd
- För det mesta missnöjd
- Väldigt missnöjd

Fysisk förmåga

Fråga 1 till 4 handlar om hur bra du klarar av fysiska uppgifter på egen hand

1 Hur mycket hjälp behöver du med uppgifter i hemmet (t ex städa, delta i matlagning, trädgårdsarbete)?

- Jag klarar alla uppgifter mycket lätt utan hjälp
- Jag klarar alla uppgifter ganska lätt utan hjälp
- Jag klarar uppgifter i mycket långsam takt utan hjälp
- Jag behöver hjälp med de flesta uppgifter
- Jag behöver hjälp med alla uppgifter
- Jag gör inte dessa uppgifter, men jag kan klara dem

2 Hur lätt eller svårt är det för dig att själv ta dig fram utanför ditt hem (t ex i skolan eller gå ut med vänner)?

- Att ta mig fram är roligt och enkelt
- Jag har inga svårigheter att ta mig fram utanför mitt hem
- Lite svårigheter
- Måttliga svårigheter
- Stora svårigheter
- Jag kan inte ta mig fram om inte någon är med och hjälper mig

3 Hur bra kan du gå eller springa?

- Jag tycker det är mycket lätt att gå eller springa
- Jag har inga svårigheter att gå eller springa
- Jag tycker gå och springa är lite svårt (Jag kan inte springa för att hinna med bussen eller tåget. Jag har svårt att gå i uppförsbackar)
- Jag har svårt att gå (Jag kan bara gå korta sträckor. Jag har svårt att gå uppför trappor)
- Jag har stora svårigheter att gå (Jag kan inte gå utan käpp, rollator eller att någon hjälper mig)
- Jag kan inte gå

4 Hur lätt är det för dig att tvätta dig, gå på toaletten, klä på dig, äta och fixa med ditt utseende?

- Dessa saker är väldigt lätta för mig att göra
- Jag har inga direkta svårigheter med att göra dessa saker
- Jag tycker att några av dessa saker är svåra, men jag klarar av att göra dem på egen hand
- Många av dessa saker är svåra och jag behöver hjälp med dem
- Jag kan inte göra dessa saker på egen hand

Relationer med familj och vänner

Fråga 5 till 7 handlar om relationer med familj, vänner och grupper (föreningar, skola, i sociala media mm) samt hur de påverkas av din hälsa

5 Hur nöjd är du med relationen till dina nära vänner?

- Väldigt nöjd
- För det mesta nöjd
- Varken nöjd eller missnöjd
- För det mesta missnöjd
- Väldigt missnöjd

6 Påverkar din fysiska och psykiska hälsa din relation med din familj?

- Min hälsa påverkar inte hur jag fungerar med min familj
- Min hälsa påverkar delvis hur jag fungerar med min familj
- Min hälsa påverkar mycket hur jag fungerar med min familj
- Min hälsa påverkar helt hur jag fungerar med min familj

7 Hindrar din fysiska och psykiska hälsa dig att delta i grupper, föreningar, idrottsaktiviteter eller skolaktiviteter?

- Min hälsa hindrar mig inte att delta i sådana gruppaktiviteter
- Vissa gruppaktiviteter kan jag inte delta i på grund av min hälsa
- Det är många gruppaktiviteter som jag inte kan delta i på grund av min hälsa
- Jag kan inte delta i några gruppaktiviteter på grund av min hälsa

Psykiskt välmående

Fråga 8 till 11 handlar om ditt psykiska välmående

8 Hur ofta har du känt dig förtvivlad (uppgiven och hjälplös) de senaste sju dagarna?

- Aldrig
- Någon gång
- Ibland
- Ofta
- Alltid

9 Hur ofta har du känt dig orolig de senaste sju dagarna?

- Aldrig
- Någon gång
- Ibland
- Ofta
- Alltid

10 Hur ofta känner du dig ledsen?

- Aldrig
- Sällan
- Ibland
- Ofta
- Nästan alltid

11 Är du vanligtvis lugn eller upprörd (stressad)?

- Alltid lugn
- Ofta lugn
- Ibland lugn och ibland upprörd
- Ofta upprörd
- Alltid upprörd

Hantera livet

Fråga 12 till 14 handlar om din förmåga att hantera livet

12 Hur mycket energi har du för att göra det du vill?

- Alltid full av energi
- Ofta full av energi
- Ibland energisk
- Ofta trött och energilös
- Alltid trött och energilös

13 Hur ofta känner du att du kan leva på det sätt du vill?

- Alltid
- För det mesta
- Ibland
- Sällan
- Aldrig

14 Tycker du att du klarar av att hantera de problem du har i livet (som bråk med familj eller vänner, prov i skolan)?

- Helt och hållet
- För det mesta
- Delvis
- Våldigt lite
- Inte alls

Fysisk smärta

Fråga 15 till 17 handlar om din fysiska smärta

15 Hur ofta har du svår fysisk smärta?

- Mycket sällan
- Mindre än en gång i veckan
- En till två gånger i veckan
- Tre till fyra gånger i veckan
- Nästan alltid

16 Hur mycket fysisk smärta eller obehag upplever du?

- Ingen alls
- Jag har måttlig smärta
- Jag lider av svår smärta
- Jag lider av outhärdlig smärta

17 Hur ofta hindrar fysisk smärta dina vardagliga aktiviteter?

- Aldrig
- Sällan
- Ibland
- Ofta
- Alltid

Syn, hörsel och kommunikation

Fråga 18 till 20 handlar om att se, höra och kommunicera

18 Hur bra ser du (med hjälp av glasögon eller kontaktlinser om du behöver)?

- Jag ser utmärkt bra
- Jag har bra syn
- Jag har vissa svårigheter att se tydligt (t.ex. liten text, det som står på tavlan i klassrummet eller se saker på långt håll)
- Jag har stora svårigheter att se tydligt (Jag ser suddigt och bara precis så mycket att jag klarar mig själv)
- Jag ser bara konturer. Jag behöver hjälp när jag ska förflytta mig
- Jag ser inte alls

19 Hur bra hör du (med hörapparat om du har det)?

- Jag har utmärkt hörsel
- Jag hör bra
- Jag har vissa svårigheter att höra eller hör inte tydligt (Jag har svårt att höra när någon pratar tyst eller när det är oväsen i bakgrunden)
- Jag har svårt att höra tydligt. (Har ofta svårt att förstå vad som sägs. Vanligtvis deltar jag inte i samtal eftersom jag inte hör vad som sägs)
- Jag hör väldigt lite (Jag har svårt att förstå även om någon pratar högt direkt till mig)
- Jag hör inte alls

20 Hur bra kan du kommunicera med andra (t.ex. genom att prata, lyssna, skriva eller använda teckenspråk)?

- Jag har inga problem att prata med andra eller förstå vad de säger
- Jag har vissa problem med att bli förstådd av dem som inte känner mig. Jag har inga problem att förstå vad andra säger till mig
- Jag har stora svårigheter att förstå vad andra säger till mig. Jag blir bara förstådd av dem som känner mig
- Jag kan i stort sett inte kommunicera med andra