

WHOQOL 100 – česká verze

Instrukce

Tento dotazník zjišťuje, jak vnímáte kvalitu svého života, zdraví a ostatních životních oblastí.

Odpovězte prosím na všechny otázky. Pokud si nejste jist/a, jak na nějakou otázku odpovědět, vyberte prosím odpověď, která se Vám zdá nejvhodnější. Často to bývá to, co Vás napadne jako první.

Berte přitom v úvahu, jak běžně žijete, své plány, radosti i starosti. **Ptáme se Vás na Váš život za poslední dva týdny.**

Máme tedy na mysli poslední dva týdny, když se Vás zeptáme např.:

	vůbec ne	trochu	středně	hodně	maximálně
Děláte si starosti se svým zdravím?	1	2	3	4	5

Máte zakroužkovat číslo, které nejlépe odpovídá tomu, do jaké míry jste se strachoval/a o své zdraví během posledních dvou týdnů. Pokud jste se „hodně“ strachoval/a o zdraví, zakroužkoval/a byste číslo 4; pokud jste si „vůbec“ nedělal/a starosti o zdraví, zakroužkoval/a byste číslo 1. Přečtěte si laskavě každou otázku, zhodnoťte své pocity a zakroužkujte u každé otázky to číslo stupnice, které nejlépe vystihuje Vaši odpověď.

Děkujeme Vám za spolupráci.

Následující otázky zjišťují, jak moc jste během posledních dvou týdnů prožíval/a určité věci, např. kladné pocity jako je štěstí nebo spokojenost. Pokud jste měl/a tyto pocity v maximální míře, zakroužkujte číslo u slova „maximálně“. Pokud jste tyto pocity vůbec neměl/a, zakroužkujte číslo u výrazu „vůbec ne“. Pokud chcete vyjádřit, že Vaše odpověď leží někde mezi „vůbec ne“ a „maximálně“, měl/a byste zakroužkovat jedno z čísel ležících mezi nimi. Otázky se týkají posledních dvou týdnů.

	vůbec ne	trochu	středně	hodně	maximálně
F1.2 Znepokojuje Vás bolest nebo nepříjemné pocity?	1	2	3	4	5
F1.3 Jak je pro Vás těžké zvládat bolest nebo nepříjemné pocity?	1	2	3	4	5
F1.4 Do jaké míry Vám bolest brání dělat věci, které potřebujete dělat?	1	2	3	4	5
F2.2 Jak snadno se unavíte?	1	2	3	4	5
F2.4 Jak moc Vás trápí únava?	1	2	3	4	5
F3.2 Máte nějaké problémy se spaním?	1	2	3	4	5
F3.4 Jak moc Vás problémy se spaním znepokojují?	1	2	3	4	5
F4.1 Jak moc Vás těší život?	1	2	3	4	5
F4.3 Nakolik vidíte svou budoucnost příznivě?	1	2	3	4	5
F4.4 Nakolik ve svém životě prožíváte kladné pocity?	1	2	3	4	5
F5.3 Jak se dokážete soustředit?	1	2	3	4	5
F6.1 Jak moc si vážíte sám/sama sebe?	1	2	3	4	5
F6.2 Jak moc si věříte?	1	2	3	4	5
F7.2 Cítíte se znevýhodněn/a svým vzhledem?	1	2	3	4	5
F7.3 Je ve Vašem vzhledu něco, kvůli čemu se necítíte dobře?	1	2	3	4	5
F8.2 Nakolik si děláte starosti?	1	2	3	4	5
F8.3 Jak moc Vám pocity smutku nebo deprese překáží ve vašich každodenních činnostech?	1	2	3	4	5
F8.4 Jak moc Vás trápí pocity deprese?	1	2	3	4	5
F10.2 Do jaké míry máte problémy při vykonávání každodenních činností?	1	2	3	4	5
F10.4 Jak moc Vás obtěžují případná omezení při provádění každodenních činností?	1	2	3	4	5
F11.2 Jak moc potřebujete léky, abyste mohl/a fungovat v každodenním životě?	1	2	3	4	5
F11.3 Jak moc potřebujete lékařskou péči, abyste mohl/a fungovat v každodenním životě?	1	2	3	4	5
F11.4 Do jaké míry závisí kvalita Vašeho života na užívání léků nebo na lékařské péči?	1	2	3	4	5
F13.1 Jak osamělý/á se cítíte ve svém životě?	1	2	3	4	5
F15.2 Jak jsou naplněny Vaše sexuální potřeby?	1	2	3	4	5
F15.4 Trápí vás nějaké problémy v sexuálním životě?	1	2	3	4	5
F16.1 Jak bezpečně se cítíte ve svém každodenním životě?	1	2	3	4	5

	vůbec ne	trochu	středně	hodně	maximálně
F16.2	1	2	3	4	5
F16.3	1	2	3	4	5
F17.1	1	2	3	4	5
F17.4	1	2	3	4	5
F18.2	1	2	3	4	5
F18.4	1	2	3	4	5
F19.1	1	2	3	4	5
F21.3	1	2	3	4	5
F22.1	1	2	3	4	5
F22.2	1	2	3	4	5
F23.2	1	2	3	4	5
F23.4	1	2	3	4	5

Následující otázky zjišťují, v jakém rozsahu jste dělal/a nebo mohl/a provádět určité činnosti v posledních dvou týdnech, např. každodenní činnosti jako je mytí, oblékání a jídlo. Pokud jste mohl/a provádět tyto činnosti v plném rozsahu, zakroužkujte číslo u slova „zcela“. Pokud jste je vůbec nemohl/a provádět, zakroužkujte číslo u výrazu „vůbec ne“. Pokud chcete naznačit, že vaše odpověď leží někde mezi „vůbec ne“ a „zcela“, měl/a byste zakroužkovat jedno z čísel, která leží mezi nimi. Otázky se vztahují k posledním dvěma týdnům.

	vůbec ne	spíše ne	středně	většinou	zcela
F2.1	1	2	3	4	5
F7.1	1	2	3	4	5
F10.1	1	2	3	4	5
F11.1	1	2	3	4	5
F14.1	1	2	3	4	5
F14.2	1	2	3	4	5
F17.2	1	2	3	4	5
F18.1	1	2	3	4	5
F20.1	1	2	3	4	5
F20.2	1	2	3	4	5
F21.1	1	2	3	4	5
F21.2	1	2	3	4	5

F23.1 Máte k dispozici vhodné dopravní prostředky?	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

Další otázky se zaměřují na to, jak jste byl/a šťastný/á nebo spokojený/á s různými oblastmi svého života v posledních dvou týdnech. Např. se svým rodinným životem nebo s tím, kolik jste měl/a energie. Rozhodněte, jak jste spokojený/á nebo nespokojený/á s každou oblastí svého života a zakroužkujte číslo, které nejlépe odpovídá tomu, jak se cítíte. Otázky se vztahují k posledním dvěma týdnům.

		velmínespokojen/a	nespokojen/a	ani spokojen/a ani nespokojen/a	spokojen/a	velmispokojen/a
G2	Jak jste spokojen/a s kvalitou svého života?	1	2	3	4	5
G3	Jak jste celkově spokojen/a se svým životem?	1	2	3	4	5
G4	Jak jste spokojen/a se svým zdravím?	1	2	3	4	5
F2.3	Jak jste spokojen/a s tím, kolik máte energie?	1	2	3	4	5
F3.3	Jak jste spokojen/a se svým spánkem?	1	2	3	4	5
F5.2	Jak jste spokojen/a se svou schopností se učit nové věci?	1	2	3	4	5
F5.4	Jak jste spokojen/a se svou schopností se rozhodovat?	1	2	3	4	5
F6.3	Jak jste spokojen/a sám/sama se sebou?	1	2	3	4	5
F6.4	Jak jste spokojen/a se svými schopnostmi?	1	2	3	4	5
F7.4	Jak jste spokojen/a se svým tělesným vzhledem?	1	2	3	4	5
F10.3	Jak jste spokojen/a se svou schopností provádět každodenní činnosti?	1	2	3	4	5
F13.3	Jak jste spokojen/a se svými osobními vztahy?	1	2	3	4	5
F15.3	Jak jste spokojen/a se svým sexuálním životem?	1	2	3	4	5
F14.3	Jak jste spokojen/a s podporou, kterou Vám poskytuje rodina?	1	2	3	4	5
F14.4	Jak jste spokojen/a s podporou, kterou Vám poskytují přátelé?	1	2	3	4	5
F13.4	Jak jste spokojen/a s tím, co můžete dělat pro druhé?	1	2	3	4	5
F16.4	Jak jste spokojen/a se svým osobním bezpečím?	1	2	3	4	5
F17.3	Jak jste spokojen/a s podmínkami v místě, kde žijete?	1	2	3	4	5
F18.3	Jak jste spokojen/a se svou finanční situací?	1	2	3	4	5
F19.3	Jak jste spokojen/a s dostupností zdravotní péče?	1	2	3	4	5
F19.4	Jak jste spokojen/a se sociální péčí?	1	2	3	4	5
F20.3	Jak jste spokojen/a s možnostmi získávat nové dovednosti?	1	2	3	4	5
F20.4	Jak jste spokojen/a se svými možnostmi dozvědět se něco nového?	1	2	3	4	5
F21.4	Jak jste spokojen/a s tím, jak trávíte svůj volný čas?	1	2	3	4	5
F22.3	Jak jste spokojen/a se svým životním prostředím (např. znečištění ovzduší, podnebí, hluk, krása místa)?	1	2	3	4	5
F22.4	Jak jste spokojen/a s podnebím v místě, kde žijete?	1	2	3	4	5
F23.3	Jak jste spokojen/a s dopravou?	1	2	3	4	5

	velmi šťastný/á	nešťastný/á	ani šťastný/á ani nešťastný/á	šťastný/á	velmi šťastný/á
F13.2 Cítíte se šťastný/á ve vztazích se členy své rodiny?	1	2	3	4	5

	velmi špatně	špatně	ani špatně ani dobře	dobře	velmi dobře
G1 Jak byste hodnotil/a kvalitu svého života?	1	2	3	4	5
F15.1 Jak byste hodnotil/a svůj sexuální život?	1	2	3	4	5
F3.1 Jak dobře spíte?	1	2	3	4	5
F5.1 Jak byste hodnotil/a svou paměť?	1	2	3	4	5
F19.2 Jak byste hodnotil/a kvalitu sociálních služeb, které máte k dispozici?	1	2	3	4	5

Následující otázky se týkají toho, jak často jste prožíval/a určité věci, jako je například podpora od rodiny nebo přátel, nebo nepříjemné zážitky jako například pocit ohrožení. Pokud jste během posledních dvou týdnů neměl/a žádné takové zážitky, zakroužkujte číslo u výrazu „nikdy“. Pokud jste je prožil/a, uvědomte si, jak to bylo často, a zakroužkujte příslušné číslo. Pokud jste například měl/a během posledních dvou týdnů neustále bolesti, zakroužkujte číslo u výrazu „neustále“. Otázky se vztahují k posledním dvěma týdnům.

	nikdy	někdy	středně	celkem často	neustále
F1.1 Jak často máte bolesti?	1	2	3	4	5
F4.2 Cítíte se celkově spokojený/á?	1	2	3	4	5
F8.1 Jak často prožíváte negativní pocity, jako je např. rozmrzelost, beznaděj, úzkost nebo deprese?	1	2	3	4	5

Následující otázky se týkají jakékoli práce, kterou děláte. Prací se zde míní jakákoli hlavní činnost, kterou se zabýváte. Patří sem dobrovolná práce, studium, starost o domácnost, péče o děti, placená i neplacená práce. Za práci zde považujeme ty činnosti, kterým věnujete podstatnou část svého času a energie. Otázky se vztahují k posledním dvěma týdnům.

	vůbec ne	spíše ne	středně	většinou ano	zcela
F12.1 Jste schopen/schopna pracovat?	1	2	3	4	5
F12.2 Máte pocit, že dokážete plnit své povinnosti?	1	2	3	4	5
F12.4 Jak jste spokojen/a se svým pracovním výkonem?	1	2	3	4	5
F12.3 Jak byste hodnotil/a svoji schopnost pracovat?	1	2	3	4	5

Několik dalších otázek zjišťuje, jak jste se mohl/a pohybovat v posledních dvou týdnech. Týká se to Vaší fyzické schopnosti se pohybovat a zabývat se věcmi, které chcete dělat nebo které potřebujete vykonávat.

	velmi špatně	špatně	ani špatně ani dobře	dobře	velmi dobře
F9.1 Jak se dokážete pohybovat?	1	2	3	4	5

	vůbec ne	trochu	středně	hodně	maximálně
F9.3 Nakolik Vás obtěžují případné problémy s pohyblivostí?	1	2	3	4	5
F9.4 Do jaké míry narušují pohybové obtíže Váš způsob života?	1	2	3	4	5

	velmi nespokojen/a	nespokojen/a	ani spokojen/a ani nespokojen/a	spokojen/a	velmi spokojen/a
F9.2 Jste spokojen/a s tím, jak se můžete pohybovat?	1	2	3	4	5

Následujících několik otázek je zaměřeno na Vaši osobní filosofii nebo víru a její vliv na kvalitu Vašeho života. Tyto otázky se týkají náboženství, duchovní oblasti a dalších názorů a přesvědčení, které zastáváte. Otázky se opět vztahují k posledním dvěma týdnům.

	vůbec ne	trochu	středně	hodně	maximálně
F24.1 Dává Vaše osobní víra smysl Vašemu životu?	1	2	3	4	5
F24.2 Nakolik se Vám zdá, že Váš život má smysl?	1	2	3	4	5
F24.3 Nakolik Vám Vaše osobní víra dává sílu čelit těžkostem?	1	2	3	4	5
F24.4 Nakolik Vám pomáhá Vaše osobní víra chápat těžkosti života?	1	2	3	4	5

	velmi špatný	špatný	ani špatný/ani dobrý	dobrý	velmi dobrý
G1.2 Jaký je Váš zdravotní stav?	1	2	3	4	5

N1. Jste v současné době nemocný/á?

- 1 ne
2 ano

N2. Pokud ano, uveďte prosím diagnózu _____

CX. Máte nějaké připomínky k dotazníku?

DĚKUJEME VÁM ZA SPOLUPRÁCI