Dotazník SQUALA – Hodnocení důležitosti



Dotazník SQUALA – Hodnocení spokojenosti



**DOTAZNÍK KVALITY ŽIVOTA (WHOQOL)**

Tento dotazník zjišťuje, jak vnímáte kvalitu svého života, zdraví a ostatních životních oblastí. Přečtu Vám jednotlivé otázky spolu s možnostmi odpovědí. Pokud si nejste jist/á, jak na 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. Ptám se Vás na Váš život za posledních 30 dnů.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Velmi špatná | Špatná  | Ani špatná ani dobrá | Dobrá | Velmi dobrá |
| 1. | Jak byste zhodnotil/a kvalitu svého života? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Velmi nespokojen/a | Nespokojen/a | Ani spoko-jen/a, ani nespokojen/a | Spokojen/a | Velmi spokojen/a |
| 2. | Jak jste spokojen/á se svým zdravím? |  |  |  |  |  |

Následující otázky zjišťují, jak moc jste během posledních 30 dnů prožíval/a určité věci.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Vůbec ne | Trochu | Středně | Hodně | Maximálně |
| 3. | Do jaké míry Vám bolest brání v tom, co potřebujete dělat? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | Jak moc potřebujete lékařskou péči, abyste mohl/a fungovat vkaždodenním životě? |  |  |  |  |  |
| 5.  | Jak moc Vás těší život? |  |  |  |  |  |
| 6. | Nakolik se Vám zdá, že Váš život má smysl? |  |  |  |  |  |
| 7. | Jak se dokážete soustředit? |  |  |  |  |  |
| 8. | Jak bezpečně se cítíte ve svémkaždodenním životě? |  |  |  |  |  |
| 9. | Jak zdravé je prostředí, ve kterém žijete? |  |  |  |  |  |

Následující otázky zjišťují, v jakém rozsahu jste dělal/a nebo mohl/a provádět určité činnosti v posledních 30 dnech.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Vůbec ne | Spíše ne | Středně | Většinou ano | Zcela  |
| 10. | Máte dost energie pro každodenní život? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | Dokážete akceptovat svůj tělesný vzhled? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. | Máte dost peněz k uspokojení svých potřeb? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. | Máte přístup k informacím, které potřebujete pro svůj každodenní život? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. | Máte možnost věnovat se svým zálibám? |  |  |  |  |  |

Následující otázky zjišťují, v jakém rozsahu jste dělal/a nebo mohl/a provádět určité činnosti v posledních 30 dnech.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Velmi špatně | Špatně | Ani špatně, ani dobře | Dobře | Velmi dobře  |
| 15. | Jak se dokážete pohybovat? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Další otázky se zaměřují na to, jak jste byl/a šťastný/a nebo spokojený/á s různými oblastmi svého života v posledních 30 dnech.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Velmi nespokojen/a | Nespokojen/a | Ani spoko-jen/a, ani nespokojen/a | Spokojen/a | Velmi spokojen/a |
| 16. | Jak jste spokojen/a se svým spánkem? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. | Jak jste spokojen/a se svou schopností provádět každodenní činnosti? |  |  |  |  |  |
| 18. | Jak jste spokojen/a se svým pracovním výkonem? |  |  |  |  |  |
| 19.  | Jak jste spokojen/a sám/sama se sebou? |  |  |  |  |  |
| 20. | Jak jste spokojen/a se svými osobními vztahy? |  |  |  |  |  |
| 21. | Jak jste spokojen/a se svým sexuálním životem? |  |  |  |  |  |
| 22.  | Jak jste spokojen/a spodporou, kterou Vámposkytují přátelé? |  |  |  |  |  |
| 23. | Jak jste spokojen/a spodmínkami vmístě, kde žijete? |  |  |  |  |  |
| 24. | Jak jste spokojen/as dostupností zdravotní péče? |  |  |  |  |  |
| 25. | Jak jste spokojen/a s dopravou? |  |  |  |  |  |

Následující otázka se týká toho, jak často jste prožíval/a určité věci během posledních 30 dnů.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Nikdy | Někdy  | Středně  | Celkem často | Neustále  |
| 26. | Jak často prožíváte negativnípocity, jako je např. rozmrzelost, beznaděj, úzkost, nebo deprese? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Máte nějaké připomínky/chcete ještě k dotazníku něco říci?

Konec dotazníku.