



AQoL-8D – Assessment of Quality of Life Hodnocení kvality života související se zdravím

Dotazník AQoL mohou klienti vyplnit na počítači nebo v tištěné formě.

Vyberte odpověď, která nejlépe charakterizuje vaši situaci **v posledním týdnu**

1 Kolik energie máte na činnosti, kterým se chcete věnovat?

- Vždy jsem plný/á energie
- Většinou jsem plný/á energie
- Někdy jsem plný/á energie
- Většinou jsem unavený/á a bez energie
- Vždy jsem unavený/á a bez energie

2 Jak často se cítíte vyloučený/á ze společnosti nebo opomenutý/á?

- Nikdy
- Zřídka
- Občas
- Často
- Vždy

3 Jak snadné či obtížné je pro vás pohybovat se samostatně mimo váš domov (např. jít na nákupy, na návštěvu)?

- Pohybovat se samostatně mimo domov je příjemné a snadné
- Nemám žádné obtíže samostatně se pohybovat mimo domov
- Mám mírné obtíže samostatně se pohybovat mimo domov
- Mám střední obtíže samostatně se pohybovat mimo domov
- Mám výrazné obtíže samostatně se pohybovat mimo domov
- Bez cizí pomoci se nemohu samostatně pohybovat mimo domov

4 Ovlivňuje zdraví vaše role v komunitě (např. v místě vašeho bydliště, ve sportovních, církevních či kulturních aktivitách)?

- Moje role v komunitě nejsou ovlivněny mým zdravím
- Některé své role v komunitě nemohu vykonávat
- Mnoho svých rolí v komunitě nemohu vykonávat
- Žádné své role v komunitě nemohu vykonávat

5 Jak často se cítíte smutný/á?

- Nikdy
- Zřídka
- Občas
- Obvykle
- Téměř vždy



6 Jak často cítíte silnou bolest?

- Velmi zřídka
- Méně než jednou týdně
- Jednou či dvakrát týdně
- Třikrát či čtyřikrát týdně
- Téměř neustále

7 Jak moc si důvěřujete?

- Zcela
- Velmi
- Středně
- Trochu
- Vůbec

8 Cítíte se obvykle klidný/á a v pohodě, nebo rozrušený/á?

- Jsem vždy klidný/á a v pohodě
- Jsem obvykle klidný/á a v pohodě
- Jsem někdy klidný/á a v pohodě, někdy rozrušený/á
- Jsem obvykle rozrušený/á
- Jsem vždy rozrušený/á

9 Ovlivňuje Vaše zdraví vztahy s rodinou?

- Moje role v rodině nejsou ovlivněny mým zdravím
- Některé své role v rodině nemohu vykonávat
- Mnoho svých rolí v rodině nemohu vykonávat
- Žádné své role v rodině nemohu vykonávat

10 Jak uspokojivé jsou vaše blízké vztahy (s přáteli a rodinou)?

- Velmi uspokojivé
- Uspokojivé
- Ani uspokojivé, ani neuspokojivé
- Neuspokojivé
- Nepříjemné
- Velmi nepříjemné

11 Jak dobře dokážete komunikovat s ostatními (mluvení, znaková řeč, posílání zpráv, vzájemné pochopení)?

- Nemám žádné problémy být pochopen
- Mám určité obtíže být pochopen lidmi, kteří mě neznají
- Chápu mě pouze lidé, kteří mě znají
- Nejsem schopen dobře komunikovat s ostatními



12 Jak často máte potíže se spánkem?

- Nikdy
- Téměř nikdy
- Občas
- Často
- Vždy

13 Jak často se cítíte bezcenný/á?

- Nikdy
- Téměř nikdy
- Občas
- Obvykle
- Neustále

14 Jak často se cítíte rozzlobený/á?

- Nikdy
- Téměř nikdy
- Občas
- Často
- Neustále

15 Jak snadný nebo obtížný je pro vás pohyb (s využitím jakýchkoli pomůcek nebo zařízení, které potřebujete, například vozík, chodítka nebo hůl)?

- Jsem velmi pohyblivý/á
- Nemám žádné obtíže s pohybem
- Pohyb mi trochu činí obtíže (například chůze do kopce)
- Pohyb mi činí obtíže, ujdou pouze krátkou vzdálenost
- Pohyb mi činí velké obtíže, potřebuji pomoc ostatních
- Jsem upoután/a na lůžko

16 Máte někdy nutkání si ublížit?

- Nikdy
- Zřídka
- Občas
- Často
- Neustále

17 Jak moc pocítujete nadšení?

- Nesmírně
- Velmi
- Trochu
- Ne moc
- Vůbec



18 Jak často jste měl/a obavy v uplynulých 7 dnech?

- Nikdy
- Příležitostně
- Občas
- Často
- Neustále

19 Jak obtížné je pro vás se umýt, jít na toaletu, obléci se, najíst se nebo pečovat o svůj zevnějšek?

- Vykonávat tyto činnosti je pro mě velmi snadné
- Nemám skutečné potíže vykonávat tyto činnosti
- Vykonávat některé z těchto činností je pro mě obtížné, ale zvládám je sám/sama
- Mnoho z těchto činností je pro mě obtížných a potřebuji s nimi pomoc
- Vůbec tyto činnosti nemohu vykonávat sám/sama

20 Jak často se cítíte šťastný/á?

- Neustále
- Většinou
- Občas
- Téměř nikdy
- Nikdy

21 Jak moc si myslíte, že se dokážete vypořádat s životními problémy?

- Zcela
- Většinou
- Částečně
- Velmi málo
- Vůbec

22 Jak velkou bolest či nepohodlí pociťujete?

- Žádnou/é
- Mám mírné bolesti
- Trpím silnými bolestmi
- Trpím nesnesitelnými bolestmi

23 Jak moc si užíváte vztahy s blízkými (rodinou a přáteli)?

- Nesmírně
- Velmi
- Trochu
- Nemnoho
- Nesnesu je



24 Jak často bolest zasahuje do Vašich běžných aktivit?

- Nikdy
- Zřídka
- Občas
- Často
- Vždy

25 Jak často cítíte potěšení?

- Neustále
- Obvykle
- Občas
- Téměř nikdy
- Nikdy

26 Jak moc se cítíte být přítěží pro ostatní?

- Vůbec
- Trochu
- Středně
- Velice
- Naprosto

27 Jak spokojený/á jste se svým životem?

- Naprosto
- Převážně
- Středně
- Trochu
- Vůbec

28 Jak dobře vidíte (při využití brýlí či kontaktních čoček, pokud je potřebujete)?

- Mám výborný zrak
- Vidím normálně
- Mám určité potíže vidět věci ostře (např. malé písmo, objekty v dálce nebo při sledování televize)
- Mám velké potíže vidět věci ostře
- Vidím jenom obrisy
- Jsem úplně slepý/á

29 Jak často cítíte, že máte svůj život pod kontrolou?

- Neustále
- Většinou
- Občas
- Jen někdy
- Nikdy



30 Kolik pomoci potřebujete s domácími pracemi (například příprava jídla, úklid, údržba zahrady)?

- Zvládám tyto činnosti zcela snadno bez jakékoli pomoci
- Zvládám tyto činnosti poměrně snadno bez jakékoli pomoci
- Zvládám tyto činnosti bez pomoci jen velmi pomalu
- Nezvládám většinu z těchto činností, pokud mi někdo nepomůže
- Nezvládám bez pomoci žádnou z těchto činností

31 Jak často se cítíte osamoceny?

- Nikdy
- Zřídka
- Občas
- Často
- Neustále

32 Jak dobře slyšíte (i s použitím naslouchátka, pokud jej potřebujete)?

- Mám výborný sluch
- Slyším normálně
- Mám určité potíže slyšet nebo neslyším jasně (například když je v pozadí hluk)
- Mám potíže slyšet věci jasně. Často nerozumím tomu, co bylo řečeno. Většinou se neúčastním konverzací, protože neslyším, o čem se mluví
- Slyším velmi špatně
- Jsem úplně hluchý/á

33 Jak často se cítíte depresivně?

- Nikdy
- Téměř nikdy
- Občas
- Často
- Velmi často
- Neustále

34 Jak moc jste šťastný/á ve svých blízkých a intimních vztazích?

- Velmi šťastný/á
- Celkově šťastný/á
- Ani šťastný/á ani nešťastný/á
- Celkově nešťastný/á
- Velmi nešťastný/á

35 Jak často jste se v uplynulých sedmi dnech cítil/a zoufalý/á?

- Nikdy
- Příležitostně
- Občas
- Často
- Neustále



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost