

Опросник для оценки качества жизни лиц старшего и пожилого возраста

1. Пол:
 - а. М;
 - б. Ж.
2. Возраст:
 - а. 60-69 лет;
 - б. 70-79 лет;
 - в. 80 и старше.
3. Семейное положение:
 - а. В браке;
 - б. Не состоял (-а);
 - в. Вдовец (-ва);
 - г. Разведён (-ена).
4. Я проживаю:
 - а. Один (одна);
 - б. С супругой (-ом);
 - в. С семьёй детей.
5. На какой территории вы проживаете?
 - а. В черте города;
 - б. За городом;
 - в. В деревне.
6. Условия проживания:
 - а. Частный дом с печным отоплением удобства во дворе;
 - б. Частный дом по типу коттеджа (газовое отопление, вода в доме);
 - в. Квартира без удобств;
 - г. Квартира с удобствами;
 - д. Отдельная комната;
 - е. Проживаю в комнате не один.
7. Трудовая занятость:
 - а. Работаю полную трудовую неделю;
 - б. Работаю на пол ставки (несколько дней);
 - в. Работаю на земле (дача);
 - г. Нет трудовой занятости;
 - д. Другие виды социальной занятости (общественная, благотворительная организация).
8. Ваш доход:
 - а. Только пенсия;
 - б. Пенсия и помощь детей;
 - в. Пенсия и помощь благотворительных организаций;
 - г. Пенсия и льготы от государства;
 - д. Пенсия и подработки.
9. Вредные привычки (алкоголь, курение, вес, двигательная активность, время отхождения ко сну):
 - а. Есть;
 - б. Нет.
10. Алкоголь:
 - а. Не употребляю;
 - б. Употребляю несколько раз в неделю;
 - в. Несколько раз в месяц;
 - д. Несколько раз в день;
 - г. Несколько раз в год.

11. Курение:

- а.** Не курю; **б.** Несколько сигарет в неделю;
в. Несколько сигарет в день; **г.** Пачка в день; **д.** Курю, когда выпью (нервничаю).

12. Мой вес:

- а.** Выше нормы; **в.** Ниже нормы;
б. Норма; **г.** Не знаю о норме.

13. Как часто вы едите?

- а.** 1-2 раза в день; **б.** 3-5 раз в день; **г.** Не считаю.

14. Двигательная активность:

- а.** Часто, считаю её достаточной; **б.** Редко, считаю её не достаточной; **в.** По необходимости.

15. Часто ли бываете на свежем воздухе?

- а.** Ежедневные прогулки; **в.** По необходимости;
б. Редко, несколько раз в неделю; **г.** Не выхожу на улицу.

16. Подвижность:

- а.** У меня нет никаких проблем в ходьбе; **б.** У меня есть некоторые проблемы в ходьбе;
в. Я прикован к постели.

17. Обычные Действия (например работа, работа по дому, помощь семье или деятельности в свободное от работы время):

- а.** У меня нет никаких проблем с выполнением моих обычных действий;
б. У меня есть некоторые проблемы с выполнением моих обычных действий;
в. Я не способен выполнить мои обычные действия.

18. Уход за собой:

- а.** У меня нет никаких проблем с уходом за собой; **б.** У меня есть некоторые проблемы;
в. Я не способен вымыться или привести себя в порядок.

19. Боль/дискомфорт:

- а.** Я не имею никакой боли или дискомфорта; **б.** Я имею умеренную боль или дискомфорт;
в. У меня есть чрезвычайная боль или дискомфорт.

20. Я ложусь спать:

- а.** До 21.00; **б.** После 21.00 до 24.00; **в.** После 24.00.

21. Качество сна:

- а.** Тревожный; **б.** Нормальный; **в.** Долго не могу уснуть.

22. Беспокойство/депрессия:

- а.** Я не взволнованный или не подавленный; **б.** Я - умеренно взволнованный или подавленный;
в. Я - чрезвычайно взволнованный или подавленный.

23. Показатели моего АД:

- а. Норма; б. Выше нормы; в. Ниже нормы; г. Не знаю о норме.

24. Глюкоза в крови:

- а. Норма; б. Выше нормы; в. Ниже нормы; г. Не знаю о норме.

25. Холестерин:

- а. Норма; б. Выше нормы; в. Ниже нормы; г. Не знаю о норме.

26. Частота обращения за медицинской помощью:

- а. Только когда болею; в. Часто и без причины, для общения;
б. Когда болею и профилактической целью; г. Не обращаюсь.

27. Полнота и качество оказываемой вам медицинской помощи (по вашему мнению):

- а. Полная и качественная; в. Неполная и не качественная;
б. Полная, но не качественная; г. Неполная, но качественная.

28. Я оцениваю своё здоровье (отметьте любым знаком по 10-ти бальной шкале):

Физическое «0-----5-----10»;
Психическое «0-----5-----10».

29. Для улучшения моей жизни мне необходимо:

- а. Больше денег; в. Больше внимания семьи;
б. Больше информации о рациональном образе жизни; г. Больше внимания со стороны государства;
д. Больше внимания со стороны медицинских организаций.

30. Для улучшения своего КЖ я могу:

- а. Уменьшить, избавиться от вредных привычек (каких именно?); в. Следить за питанием;
б. Оптимизировать режим дня; г. Ежегодно проходить диспансеризацию;
ж. Придерживаться рекомендаций лечащего врача; з. Увеличить двигательную активность;
е. Другое (дополните:).