

**Tallinn Technical University
Chair of Psychology
Estonian Quality of Life Centre**



WHOQOL-BREF Estonian Version

**Programme on Mental Health
World Health Organization
Geneva**

Mõni sõna Teist

Enne kui me alustame, palume Teil vastata mõnedele üldisematele küsimustele iseenda kohta.

Teie sugu: Mees Naine
Teie sünniaeg: päev kuu aasta

Teie haridus: Puudub
Algharidus
Keskharidus
Kõrgharidus

Teie perekonnaseis: Vallaline
Abielus
Vabaabielus
Ei ela koos perega
Lahutatud
Lesk

Kas Te olete praegu haige? Jah Ei

Kui miski on Teie tervisega korrast ära, siis mis Te arvate, mis see olla võiks?

.....

Instruktsioon, kuidas täita küsimustikku

Küsimustikus on mitmeid küsimusi Teie elu, tervise ja teiste elu valdkondade kohta. **Palun vastake KÕIGILE küsimustele.** Kui Te ei ole oma vastuse valikus kindel, siis valige see vastus küsimusele, mis näitab Teie suhtumist viimasel ajal. Sageli on Teile esimesena meelde tulnud vastusevariant Teie jaoks kõige õigem vastus.

Vastates küsimustele, meenutage oma harjumusi, lootusi ja muresid. **Me palume, et Te vastaksite küsimustele eelkõige silmas pidades kahte viimast nädalat oma elust.**

Näiteks:

Mõeldes kahele viimasele nädalale, palun vastake:

Kas Te olete saanud teistelt seda abi, mida vajate?

1	2	3	4	5
üldse mitte	mitte piisavalt	keskmiselt	piisavalt	täielikult

Kui Te loete läbi vastuste võimalused, siis valige Teie jaoks kõige õigem vastus ja tõmmake vastavale numbrile ring ümber.

Näiteks: Te tahate vastata, et olete saanud piisavalt teistelt abi.

Kas Te olete saanud teistelt seda abi, mida vajate?

1	2	3	④	5
üldse mitte	mitte piisavalt	keskmiselt	piisavalt	täielikult

Palun, lugege kõigepealt küsimus hoolega läbi ning seejärel vastake, tõmmates ringi Teie jaoks kõige õigemale vastasele, silmas pidades viimast kahte nädalat.

1(G1) Kuidas te hindate oma elu kvaliteeti?

1	2	3	4	5
väga halb	halb	keskpärane, ei hea ega ka halb	hea	väga hea

2(G4) Kuivõrd rahul Te olete oma tervisega?

1	2	3	4	5
väga rahulolematu	rahulolematu	ei see, ega teine	olen rahul	olen väga rahul

3(F1.4.) Millisel määral Te tunnete, et füüsiline valu takistab Teil tegemast seda, mida Te peaksite tegema?

1	2	3	4	5
üldse mitte	mitte piisavalt	keskmiselt	piisavalt	täielikult

4(F11.3.) Millisel määral Te vajate meditsiinilist abi (ravi) igapäevaseks toimetulekuks?

1	2	3	4	5
üldse mitte	mitte piisavalt	keskmiselt	piisavalt	täielikult

5(F4.1.) Millisel määral Te naudite oma elu ja tunnete oma elust rõõmu?

1	2	3	4	5
üldse mitte	vähekene	keskmiselt	palju	väga palju

6(F24.2.) Millisel määral Te tunnete oma elu olevat tähendusrikka, mõtteka?

1	2	3	4	5
üldse mitte	vähekene	keskmiselt	palju	väga palju

7(F5.3.) Kui hea on Teie keskendumisvõime?

1	2	3	4	5
üldse mitte	vähekene	keskmiselt	enamasti	täielikult

8(F16.1.) Kui kaitstud ja turvaliselt Te tunnete end oma igapäevaelus?

1	2	3	4	5
üldse mitte	vähekene	keskmiselt	palju	väga palju

9(F22.1.) Kui tervislik on Teie füüsiline elukeskkond?

1	2	3	4	5
üldse mitte	vähekene	keskmiselt	enamasti	täielikult

10(F2.1.) Kas Teil jätkub piisavalt energiat argipäevaeluks?

1	2	3	4	5
üldse mitte	vähekene	keskmiselt	enamasti	täielikult

11(F7.1.) Kuidas Te olete rahul oma välimusega?

1	2	3	4	5
üldse mitte	vähekene	keskmiselt	enamasti	täielikult

12(F18.1.) Kas Teil on piisavalt raha oma vajaduste rahuldamiseks?

1	2	3	4	5
üldse mitte	vähekene	keskmiselt	enamasti	täielikult

13(F20.1.) Kui kättesaadav on Teile informatsioon, mida vajate oma igapäevaelus?

1	2	3	4	5
üldse mitte	vähekene	keskmiselt	enamasti	täielikult

14(F21.1.) Millisel määral Te saate osa võtta vaba aja veetmise üritustest?

1	2	3	4	5
üldse mitte	vähekene	keskmiselt	enamasti	täielikult

15(F9.1.) Kui hästi Te suudate liikuda ühest kohast teise ehk kui hea on Teie liikumisvõime?

1	2	3	4	5
üldse mitte	vähekene	keskmiselt	enamasti	täielikult

16(F3.3.) Kuidas olete rahul oma unega?

1	2	3	4	5
väga rahulolematu	rahulolematu	ei see, ega teine	olen rahul	olen väga rahul

17(F10.3.) Kas olete rahul oma suutlikkusega teha igapäevaseid toimetusi?

1	2	3	4	5
väga rahulolematu	rahulolematu	ei see, ega teine	olen rahul	olen väga rahul

18(F12.4.) Kui rahul olete oma töö jõudlusega?

1	2	3	4	5
väga rahulolematu	rahulolematu	ei see, ega teine	olen rahul	olen väga rahul

19(F6.3.) Kui rahul olete iseendaga?

1	2	3	4	5
----------	----------	----------	----------	----------

väga rahulolematu rahulolematu ei see, ega teine olen rahul olen väga rahul

20(F13.3.) Kas tunnete rahuldustTeie isiklikest suhetest?

1 2 3 4 5

väga rahulolematu rahulolematu ei see, ega teine olen rahul olen väga rahul

21(F15.3.) Kas Te olete rahul oma seksuaaleluga?

1 2 3 4 5

väga rahulolematu rahulolematu ei see, ega teine olen rahul olen väga rahul

22(F14.4.) Kui rahul olete oma sõpradelt saadava abi ja toetusega?

1 2 3 4 5

väga rahulolematu rahulolematu ei see, ega teine olen rahul olen väga rahul

23(F17.3.) Kui rahul olete oma elamistingimustega?

1 2 3 4 5

väga rahulolematu rahulolematu ei see, ega teine olen rahul olen väga rahul

24(F19.3.) Kas Te olete rahul Teile osutatavate tervishoiu teenustega kättesaadavusega?

1 2 3 4 5

väga rahulolematu rahulolematu ei see, ega teine olen rahul olen väga rahul

25(F23.3.) Kas olete rahul kasutatava transpordiga?

1 2 3 4 5

väga rahulolematu rahulolematu ei see, ega teine olen rahul olen väga rahul

26(F8.1.) Kui sageli Teil esineb negatiivseid elamusi, nagu rusetud meeleolu, meeleheite ja lootusetuse tunnet, hirmu, depressiooni?

1 mitte kunagi 2 harva 3 üsna sageli 4 väga sageli 5 alati

Kas keegi aitas Teil seda küsimustikku täita?

Täname Teid!