



**Dodatek – WHOQL (Test jakości życia WHO wersja krótka)**

**1. Jak zadowolony jesteś z jakości Twojego życia?**

bardzo niezadowolony	niezadowolony	ani zadowolony ani niezadowolony	zadowolony	bardzo zadowolony
1	2	3	4	5

**2. Jak zadowolony jesteś ze swojego zdrowia?**

bardzo niezadowolony	niezadowolony	ani zadowolony ani niezadowolony	zadowolony	bardzo zadowolony
1	2	3	4	5

*Poniższe pytania odnoszą się do tego w jakim stopniu lub jak bardzo odczuwałeś pewne sprawy w ciągu ostatnich 2 tygodni.*

**3. W jakim stopniu czujesz, że ból fizyczny ogranicza Ciebie w robieniu tego, na co masz ochotę?**

wcale	trochę	dość mocno	bardzo mocno	niezwykle mocno
1	2	3	4	5

**4. W jakim stopniu prowadzenie normalnego, codziennego życia zależy od jakiegokolwiek leczenia?**

wcale	trochę	dość mocno	bardzo mocno	niezwykle mocno
1	2	3	4	5

**5. Jak bardzo cieszysz się życiem?**

wcale	trochę	dość mocno	bardzo mocno	niezwykle mocno
1	2	3	4	5

**6. W jakim stopniu odczuwasz że twoje życie ma sens, znaczenie?**

wcale	trochę	dość mocno	bardzo mocno	niezwykle mocno
1	2	3	4	5

**7. Jak łatwo możesz się skupić?**

wcale	trochę	dość łatwo	bardzo łatwo	niezwykle łatwo
1	2	3	4	5

**8. Czy czujesz się bezpieczny w codziennym życiu?**

wcale	trochę	średnio	bardzo bezpieczny	niezwykle bezpieczny
1	2	3	4	5

**9. Na ile zdrowa wydaje Ci się okolica w której żyjesz?**

wcale	trochę	średnio	bardzo bezpieczny	niezwykle bezpieczny
1	2	3	4	5

Poniższe pytania odnoszą się do tego w **jakim stopniu odczuwałeś i byłeś zdolny** do wykonywania rzeczy w ciągu ostatnich 2 tygodni.

**10. Czy masz wystarczająco sił-„energii” do prowadzenia normalnego życia?**

wcale	trochę	średnio	prawie wystarczająco	całkowicie wystarczająco
1	2	3	4	5

**11. Na ile jesteś zdolny zaakceptować swój wygląd?**

wcale	trochę	średnio	w większości	całkowicie
1	2	3	4	5

**12. Czy masz wystarczająco dużo pieniędzy by zaspokoić swoje potrzeby?**

wcale	trochę	średnio	prawie wystarczająco	całkowicie wystarczająco
1	2	3	4	5

**13. Na ile dostępne są dla Ciebie informacje potrzebne do codziennego życia?**

wcale	trochę	średnio	w większości	całkowicie
1	2	3	4	5

**14. W jakim stopniu masz możliwość takiego spędzania wolnego czasu jakbyś chciał?**

wcale	trochę	średnio	prawie wystarczająco	całkowicie wystarczająco
1	2	3	4	5

**15. W jakim stopniu możesz się poruszać?**

bardzo źle	źle	ani źle ani dobrze	dobrze	bardzo dobrze
1	2	3	4	5

Poniższe pytania odnoszą się do tego **jak zadowolony i szczęśliwy** czułeś się w odniesieniu do różnych sfer swojego życia w ciągu ostatnich 2 tygodni.

**16. Jak zadowolony jesteś ze swojego snu?**

bardzo niezadowolony	niezadowolony	ani zadowolony ani niezadowolony	zadowolony	bardzo zadowolony
1	2	3	4	5

**17. Jak zadowolony jesteś ze swoich możliwości prowadzenia normalnego życia?**

bardzo niezadowolony	niezadowolony	ani zadowolony ani niezadowolony	zadowolony	bardzo zadowolony
1	2	3	4	5

**18. Jak zadowolony jesteś ze swoich zdolności do pracy (zarobkowej lub niezarobkowej, prowadzenia domu)?**

bardzo niezadowolony	niezadowolony	ani zadowolony ani niezadowolony	zadowolony	bardzo zadowolony
1	2	3	4	5

**19. Jak zadowolony jesteś z samego siebie?**

bardzo niezadowolony	niezadowolony	ani zadowolony ani niezadowolony	zadowolony	bardzo zadowolony
1	2	3	4	5

**20. Jak zadowolony jesteś ze swoich związków osobistych?**

bardzo niezadowolony	niezadowolony	ani zadowolony ani niezadowolony	zadowolony	bardzo zadowolony
1	2	3	4	5

**21. Jak jesteś zadowolony ze swojego życia seksualnego?**

bardzo niezadowolony	niezadowolony	ani zadowolony ani niezadowolony	zadowolony	bardzo zadowolony
1	2	3	4	5

**22. Jak zadowolony jesteś ze wsparcia, które otrzymujesz od swoich przyjaciół?**

bardzo niezadowolony	niezadowolony	ani zadowolony ani niezadowolony	zadowolony	bardzo zadowolony
1	2	3	4	5

**23. Jak zadowolony jesteś z warunków, w których mieszkasz?**

bardzo niezadowolony	niezadowolony	ani zadowolony ani niezadowolony	zadowolony	bardzo zadowolony
1	2	3	4	5

**24. Jak zadowolony jesteś z dostępności do opieki medycznej?**

bardzo niezadowolony	niezadowolony	ani zadowolony ani niezadowolony	zadowolony	bardzo zadowolony
1	2	3	4	5

**25. Jak zadowolony jesteś ze swej możliwości przemieszczania się?**

bardzo niezadowolony	niezadowolony	ani zadowolony ani niezadowolony	zadowolony	bardzo zadowolony
1	2	3	4	5

*Poniższe pytanie odnosi się do tego **jak często** pewne rzeczy, odczuwałeś pewne stany w ciągu ostatnich 2 tygodni.*

**26. Jak często przeżywasz nieprzyjemne nastroje takie jak: smutek, chandra, lęk, przygnębienie?**

nigdy	rzadko	dość często	bardzo często	Zawsze
1	2	3	4	5