Το Ερωτηματολόγιο Γοφού και Γόνατος

ID

Οδηγίες:
Για τις ακόλουθες ερωτήσεις, σκεφθείτε πώς σας έχει επηρεάσει ο γοφός ή το γόνατό σας μέσα στους τελευταίους 3 μήνες ενώ παίρνετε τα συνηθισμένα σας φάρμακα ή χρησιμοποιείτε τα συνηθισμένα σας βοηθήματα (π.χ., μπαστούνι, περπατητήρα ή χειρολαβές). Παρακαλείστε να σημειώσετε με ✓ ένα τετραγωνάκι μόνο (δηλ. ☑) για κάθε ερώτηση.

1. Έχετε πόνο του γοφού ή του γόνατος που δεν καλυτερεύει ακόμα και όταν αναπαυθείτε (για παράδειγμα, ενώ κάθεστε);
- ☐ Κανένα ή ελαφρύ πόνο
- ☐ Μέτριο πόνο
- ☐ Σοβαρό πόνο
- ☐ Εξαιρετικά σοβαρό πόνο
- ☐ Ο πόνος είναι τόσο σοβαρός που δεν μπορώ να τον αντέξω

2. Έχετε πόνο του γοφού ή του γόνατος όταν πρωτοπηγαίνετε στο κρεβάτι το βράδυ ο οποίος σας εμποδίζει να αποκοιμηθείτε;
- ☐ Όχι ή σπάνια
- ☐ Έχω πόνο που μερικές φορές με εμποδίζει να αποκοιμηθώ
- ☐ Έχω πόνο που συχνά με εμποδίζει να αποκοιμηθώ
- ☐ Έχω πόνο που με εμποδίζει να αποκοιμηθώ τις περισσότερες φορές
- ☐ Έχω πόνο που πάντοτε με εμποδίζει να αποκοιμηθώ

3. Έχετε πόνο του γοφού ή του γόνατος που περιορίζει το βάδισμά σας;
- ☐ Το βάδισμά μου δεν περιορίζεται από πόνο του γοφού ή του γόνατος
- ☐ Μπορώ να βαδίζω για τουλάχιστον 30 λεπτά πριν με σταματήσει ο πόνος
- ☐ Μπορώ να βαδίζω για περίπου 10 με 15 λεπτά πριν με σταματήσει ο πόνος
- ☐ Μπορώ να βαδίζω μόνο για μικρό διάστημα (όπως βάδισμα από ένα δωμάτιο σε άλλο δωμάτιο)
- ☐ Δεν είμαι σε θέση να βαδίζω καθόλου ένεκα του πόνου του γοφού ή του γόνατός μου

4. Σας δυσκολεύει ο γοφός ή το γόνατό σας να φροντίζετε τον εαυτό σας (όπως να πλένεστε, να ντύνεστε, να πηγαίνετε στην τουαλέτα);
- ☐ Όχι, μπορώ να φροντίζω τον εαυτό μου → **Πηγαίνετε στην Ερώτηση 6 (επόμενη σελίδα)**
- ☐ Υπάρχουν μερικά πράγματα που δεν μπορώ να κάνω για τον εαυτό μου
- ☐ Υπάρχουν πολλά πράγματα που δεν μπορώ να κάνω για τον εαυτό μου
- ☐ Δεν μπορώ να κάνω τα περισσότερα πράγματα για τον εαυτό μου
- ☐ Δεν μπορώ να φροντίζω τον εαυτό μου ένεκα του γοφού ή του γόνατός μου

5. Λαβαίνετε αρκετή βοήθεια με τη φροντίδα του εαυτού σας (όπως να πλένεστε, να ντύνεστε, να πηγαίνετε στην τουαλέτα);
- ☐ Λαβαίνω όση βοήθεια χρειάζομαι
- ☐ Τις περισσότερες φορές λαβαίνω αρκετή βοήθεια
- ☐ Μερικές φορές λαβαίνω αρκετή βοήθεια
- ☐ Σπάνια λαβαίνω αρκετή βοήθεια
- ☐ Δεν λαβαίνω αρκετή βοήθεια με τη φροντίδα του εαυτού μου

Παρακαλείστε να απαντήσετε τις ερωτήσεις στην επόμενη σελίδα

THE UNIVERSITY OF MELBOURNE
A Victorian Government initiative
Victoria The Place To Be

© Victorian Department of Human Services 2006. Not to be used without the permission of the authors.
For further information contact Richard Osborne at +61 3 8344 3148 richardo@unimelb.edu.au

6. Επηρεάζει ο γοφός ή το γόνατό σας την απόλαυση της ζωής σας;

☐ Όχι, ή μόνο λίγο
☐ Με δυσκολεύει σε μέτριο βαθμό να απολαμβάνω τη ζωή μου
☐ Με δυσκολεύει πολύ να απολαμβάνω τη ζωή μου
☐ Με δυσκολεύει εξαιρετικά να απολαμβάνω τη ζωή μου
☐ Δεν μπορώ να απολαύσω τη ζωή μου καθόλου ένεκα του γοφού ή του γόνατός μου

7. Προκαλεί ο γοφός ή το γόνατό σας δυσκολίες με τις σχέσεις σας με οικεία σας άτομα (όπως σύζυγο, παιδιά και στενούς φίλους);

☐ Όχι, δεν προκαλεί δυσκολίες με τις σχέσεις μου
☐ Μερικές φορές προκαλεί δυσκολίες με τις σχέσεις μου
☐ Συχνά προκαλεί δυσκολίες με τις σχέσεις μου
☐ Τις περισσότερες φορές προκαλεί δυσκολίες με τις σχέσεις μου
☐ Πάντοτε ο γοφός ή το γόνατό μου προκαλεί δυσκολίες με τις σχέσεις μου

8. Δυσκολεύει ο γοφός ή το γόνατό σας το νοικοκυριό σας (εσάς, την οικογένεια και άλλους) να τα βγάζετε πέρα οικονομικά;

☐ Όχι, δεν επηρεάζει τα οικονομικά του νοικοκυριού μου
☐ Το κάνει λίγο δύσκολο να τα βγάζουμε πέρα οικονομικά
☐ Το κάνει μέτρια δύσκολο να τα βγάζουμε πέρα οικονομικά
☐ Το κάνει εξαιρετικά δύσκολο να τα βγάζουμε πέρα οικονομικά
☐ Το νοικοκυριό μου δεν μπορεί καθόλου να τα βγάλει πέρα οικονομικά ένεκα του γοφού ή του γόνατός μου

9. Απασχολείστε σε <u>αμοιβόμενη</u> εργασία τους τελευταίους 6 μήνες;

☐ Όχι
☐ Ναι, ο γοφός ή το γόνατό μου δεν μου δημιουργεί δυσκολία να εργαστώ
☐ Ναι, αλλά είναι μέτρια δύσκολο για μένα να συνεχίσω να εργάζομαι ένεκα του γοφού ή του γόνατός μου
☐ Ναι, αλλά είναι πολύ δύσκολο για μένα να συνεχίσω να εργάζομαι ένεκα του γοφού ή του γόνατός μου
☐ Ναι, αλλά αναγκάστηκα να σταματήσω την εργασία ένεκα του γοφού ή του γόνατός μου
☐ Ναι, αλλά είναι δύσκολο για μένα να εργάζομαι για **άλλους λόγους**

10. Χρειάζεται να φροντίζετε άτομα που <u>έχουν ανάγκη της φροντίδας σας</u> (όπως ένα μέλος της οικογένειας ή άρρωστο/η ή ανάπηρο/η σύντροφο);

☐ Όχι
☐ Ναι, ο γοφός ή το γόνατό μου δεν μου δημιουργεί δυσκολία να τα φροντίζω
☐ Ναι, αλλά είναι μέτρια δύσκολο για μένα να τα φροντίζω ένεκα του γοφού ή του γόνατός μου
☐ Ναι, αλλά είναι πολύ δύσκολο για μένα να τα φροντίζω ένεκα του γοφού ή του γόνατός μου
☐ Ναι, αλλά δεν είμαι σε θέση να τα φροντίζω ένεκα του γοφού ή του γόνατός μου
☐ Ναι, αλλά είναι δύσκολο για μένα να τα φροντίζω για **άλλους λόγους**

11. Γενικά, είναι το πρόβλημα του γοφού ή του γόνατός σας διαφορετικό τώρα σε σύγκριση με το πώς ήταν <u>πριν 6 μήνες</u>;

☐ Είναι καλύτερα τώρα
☐ Είναι περίπου το ίδιο τώρα
☐ Είναι λίγο χειρότερο τώρα
☐ Είναι μέτρια χειρότερο τώρα
☐ Είναι πάρα πολύ χειρότερο τώρα

Παρακαλείστε να απαντήσετε τις ερωτήσεις στην επόμενη σελίδα

© Victorian Department of Human Services 2006. Not to be used without the permission of the authors.
For further information contact Richard Osborne at +61 3 8344 3148 richardo@unimelb.edu.au

Μερικές πληροφορίες σχετικά με σας

12. Τίτλος: Κος ☐ Κα ☐ Δνις ☐
Άλλο_____

13. Το όνομά σας:
_____
_____

14. Η ημερομηνία γέννησής σας:
_____ /_____ / _____

15. Η διεύθυνση κατοικίας σας:
_____
_____
_____
_____**Ταχ. Κώδικας:**_____

16. Η ταχυδρομική σας διεύθυνση (αν διαφορετική από τη διεύθυνση κατοικίας σας):
_____
_____
_____
_____**Ταχ. Κώδικας:**_____

17. Το φύλο σας; Παρακαλείστε να σημειώσετε με ✓ ένα:
☐ **Άρρεν** ☐ **Θήλυ**

Σημερινή ημερομηνία: __ / __ / _____

18. Χρειαστήκατε βοήθεια από άλλο άτομο για να διαβάσετε και να καταλάβετε αυτό το ερωτηματολόγιο;

☐ **Ναι** ☐ **Όχι**

19. Θα προτιμούσατε να διαβάσετε και να συμπληρώσετε αυτό το ερωτηματολόγιο σε μια άλλη γλώσσα;

☐ **Ναι** ☐ **Όχι**

Παρακαλείστε να σημειώσετε με ✓ το τετραγωνάκι δίπλα στη γλώσσα που προτιμάτε:

☐ **Αγγλικά**
☐ **Αραβικά**
☐ **Βιετναμικά**
☐ **Ελληνικά**
☐ **Ισπανικά**
☐ **Ιταλικά**
☐ **Κινέζικα**
☐ **Κροατικά**
☐ **Μακεδονικά**
☐ **Μαλτέζικα**
☐ **Πολωνικά**
☐ **Ρωσσικά**
☐ **Τουρκικά**

Άλλη
_____

Σας ευχαριστούμε που αφιερώσατε το χρόνο να απαντήσετε αυτές τις ερωτήσεις

THE UNIVERSITY OF MELBOURNE

A Victorian Government initiative

Victoria The Place To Be

© Victorian Department of Human Services 2006. Not to be used without the permission of the authors.
For further information contact Richard Osborne at +61 3 8344 3148 richardo@unimelb.edu.au