

**MobQoL-7D**

La movilidad puede tener muchos significados. Para algunos, la movilidad consiste en caminar; para otros, en usar una silla de ruedas u otras ayudas. El objetivo de este cuestionario es averiguar cómo su movilidad influye en su calidad de vida, independientemente de cómo se desplace o de los medios de movilidad que utilice.

En cada pregunta, marque con un visto (✓) en **UNA** casilla para indicar qué afirmación describe mejor su calidad de vida y su movilidad en estos momentos. Si utiliza algún tipo de ayuda para la movilidad, piense en cómo le ayuda o le limita en relación con cada pregunta.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **1. Accesibilidad** |  |
|  |  | No me cuesta moverme por la casa. |  |
|  |  | Me cuesta un poco moverme por la casa. |  |
|  |  | Me cuesta mucho moverme por la casa. |  |
|  |  | No puedo moverme por la casa. |  |
|  |  |  |  |
|  |  | **2. Contribución** *(como contribuir en casa, en el trabajo, en la educación o en la comunidad)* |  |
|  |  | Mi movilidad nunca me dificulta contribuir y hacer cosas que me hagan sentir valorado/a. |  |
|  |  | Mi movilidad a veces me dificulta contribuir y hacer cosas que me hagan sentir valorado/a. |  |
|  |  | Mi movilidad a menudo me dificulta contribuir y hacer cosas que me hagan sentir valorado/a. |  |
|  |  | Mi movilidad siempre me dificulta contribuir y hacer cosas que me hagan sentir valorado/a. |  |
|  |  |  |  |
|  |  | **3. Dolor y malestar** |  |
|  |  | Moverme en mi vida cotidiana no me causa dolor ni incomodidad. |  |
|  |  | Moverme en mi vida cotidiana me causa un poco de dolor o incomodidad. |  |
|  |  | Moverme en mi vida cotidiana me causa mucho dolor o incomodidad. |  |
|  |  | Moverme en mi vida cotidiana me causa muchísimo dolor o incomodidad. |  |
|  |  |  |  |
|  |  | **4. Independencia** |  |
|  |  | Siempre siento satisfacción con mi nivel de independencia. |  |
|  |  | A menudo siento satisfacción con mi nivel de independencia. |  |
|  |  | A veces siento satisfacción con mi nivel de independencia. |  |
|  |  | Nunca siento satisfacción con mi nivel de independencia. |  |
|  |  |  |  |
|  |  | **5. Autoestima** *(abarca la identidad, la confianza y la conciencia de uno mismo)* |  |
|  |  | Nunca me siento mal conmigo mismo/a debido a mi movilidad. |  |
|  |  | A veces me siento mal conmigo mismo/a debido a mi movilidad. |  |
|  |  | A menudo me siento mal conmigo mismo/a debido a mi movilidad. |  |
|  |  | Nunca me siento mal conmigo mismo/a debido a mi movilidad. |  |
|  |  |  |  |
|  |  | **6. Estado de ánimo y emociones** |  |
|  |  | Nunca me deprimo, estoy triste o infeliz debido a mi movilidad. |  |
|  |  | A veces me deprimo, estoy triste o infeliz debido a mi movilidad. |  |
|  |  | A menudo me deprimo, estoy triste o infeliz debido a mi movilidad. |  |
|  |  | Siempre me deprimo, estoy triste o infeliz debido a mi movilidad. |  |
|  |  |  |  |
|  |  | **7. Ansiedad** *(como sentimientos de preocupación o estrés)* |  |
|  |  | Mi movilidad no me inquieta. |  |
|  |  | Mi movilidad me inquieta un poco. |  |
|  |  | Mi movilidad me inquieta mucho. |  |
|  |  | Mi movilidad me inquieta muchísimo. |  |
|  |  |  |  |