

# MobQoL

## Mobility and Quality of Life

### 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 deprimó, estoy triste o infeliz debido a mi movilidad.
- A veces me deprimó, estoy triste o infeliz debido a mi movilidad.
- A menudo me deprimó, estoy triste o infeliz debido a mi movilidad.
- Siempre me deprimó, 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.