

# MobQoL

## Mobility and Quality of Life

### MobQoL-7D

Rörlighet Mobilitet kan betyda många olika saker. För vissa människor betyder mobilitet att gå omkring, för andra betyder det att använda en rullstol eller andra hjälpmedel. Målet med det här frågeformuläret är att få reda på hur din mobilitet påverkar din livskvalité, oavsett hur du rör på dig, eller vilka hjälpmedel du använder.

För respektive fråga nedan, vänligen markera det påstående som bäst beskriver din livskvalitet och rörlighet för tillfället med ett (kryss) i EN av rutorna.

. Om du använder några hjälpmedel för rörelse, tänk då på hur de hjälper dig eller hindrar dig i relation till varje fråga.

#### 1. Tillgänglighet

- Jag upplever inte att det är svårt att röra mig omkring i mitt hem
- Jag upplever det lite svårt att röra mig omkring i mitt hem
- Jag tycker att det är mycket svårt att röra mig omkring i mitt hem
- Jag kan inte röra mig omkring i mitt hem

#### 2. Utförande av sysslor (så som att bidra i hemmet, arbetet, utbildning eller i samhället)

- Min mobilitet gör det aldrig svårt att bidra och göra saker som får mig att känna mig värdesatt
- Min mobilitet gör det ibland svårt att bidra och göra de saker som får mig att känna mig värdesatt
- Min mobilitet gör det ofta svårt att bidra och göra saker som får mig att känna mig värdesatt
- Min mobilitet gör det alltid svårt att bidra och göra saker som får mig att känna mig värdesatt

#### 3. Värk och obehag

- Att röra mig omkring i mitt vardagsliv ger inte värk, eller obehag
- Att röra mig omkring i mitt vardagsliv ger lite värk, eller obehag
- Att röra mig omkring i mitt vardagsliv ger mycket värk, eller obehag
- Att röra mig omkring i mitt vardagsliv ger extremt mycket värk, eller obehag

#### 4. Själständighet

- Jag är alltid nöjd med min nivå av självständighet
- Jag är ofta nöjd med min nivå av självständighet
- Jag är ibland nöjd med min nivå av självständighet
- Jag är aldrig nöjd med min nivå av självständighet

#### 5. Självkänsla (*inklusive identitet, självförtroende och självmedvetenhet*)

- Jag mår aldrig dåligt på grund av min mobilitet
- Jag mår ibland dåligt på grund av min mobilitet
- Jag mår ofta dåligt på grund av min mobilitet
- Jag mår alltid dåligt på grund av min mobilitet

#### 6. Humör och känslor

- Jag känner mig aldrig låg, ledsen eller olycklig på grund av min mobilitet
- Jag känner mig ibland låg, ledsen eller olycklig på grund av min mobilitet
- Jag känner mig ofta låg, ledsen eller olycklig på grund av min mobilitet
- Jag känner mig alltid låg, ledsen eller olycklig på grund av min mobilitet

#### 7. Ångest (*så som känslor av oro eller stress*)

- Min mobilitet får mig inte att känna ångest
- Min mobilitet får mig att känna lite ångest
- Min mobilitet får mig att känna mycket ångest
- Min mobilitet får mig att känna extremt mycket ångest