

Jūsu veselība —un— labsajūta

**Aptauja par aptaukošanos, lieko svaru un dzīves kvalitāti
(OWLQOL)**

Šīs aptaujas mērķis ir noskaidrot, kā Jūs uztverat savu veselību un
ķermeņa svaru.



Paldies, ka atbildējāt uz šiem jautājumiem!

Copyright © University of Washington, 2004. All rights reserved.
(OWL-QOL-17 (Latvian) Latvia Version 2.0)

Instrukcijas pētījuma dalībniekiem, kā aizpildīt aptauju par dzīves kvalitāti

- 1) Šī aptauja ir svarīga daļa no Jūsu veselības kopējā vērtējuma. Šie jautājumi ir izveidoti, lai savāktu informāciju par to, kā, pēc Jūsu domām, Jūsu veselība ietekmē Jūsu dzīves kvalitāti.
- 2) Aizpildiet anketu, izmantojot lodīšu pildspalvu. Rakstiet ar stingru piespiedienu un glīti, lai jūsu atbildes būtu skaidras un salasāmas
- 3) Lūdzu, nesteidzoties uzmanīgi izlasiet katru jautājumu un rūpīgi atbildiet uz to. Daži jautājumi var šķist līdzīgi, tomēr katrs no tiem ir savādāks.
- 4) Lūdzu, atbildiet uz katru jautājumu, ievielkot krustiņu ☒ tajā kvadrātā, kas vislabāk raksturo Jūsu atbildi. Jūs drīkstat izmainīt savu atbildi, pārsvītrojot nepareizo izvēli (☒) un ieliekot krustiņu ☒ tajā kvadrātā, kurš labāk raksturo Jūsu viedokli.
- 5) Šeit nav pareizu vai nepareizu atbilžu. Ja Jūs neesat īsti pārliecināti par to, kā atbildēt uz jautājumu, tad atbildiet tā, kā uzskatāt par labāku.
- 6) Jūsu atbildes ir konfidenciālas. Aptaujas koordinators pārbaudīs tikai to, vai Jūsu aptaujas lapa ir aizpildīta pilnībā, neizpaužot Jūsu atbildes citiem ārstniecības iestādes darbiniekiem.

Jūsu izjūtas par savu ķermeņa svaru

Tālāk Jūs atradīsiet apgalvojumu sarakstu par Jūsu dzīves kvalitāti saistībā ar lieko svaru un centieniem to zaudēt.

Katram apgalvojumam atzīmējiet, lūdzu, krustiņu ☒ tajā kvadrātā, kurš visprecīzāk raksturo Jūsu viedokli pašreizējā brīdī.

	NEKAD	GANDRĪZ NEKAD	RETI	REIZĒM	SAMĒRĀ BIEŽI	ĻOTI BIEŽI	ĀRKĀRTĪ GI BIEŽI
1. Sava svara dēļ es cenšos ģērbties tā, lai noslēptu savu augurmu (<i>Lūdzu atzīmējiet vienu atbildi</i>)	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
2. Es krītu izmisumā par to, ka man trūkst enerģijas mana svara dēļ (<i>Lūdzu atzīmējiet vienu atbildi</i>)	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
3. Kad ēdu, mani nomoka vainas apziņa sava svara dēļ (<i>Lūdzu atzīmējiet vienu atbildi</i>)	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
4. Es raizējos par to, ko citi saka par manu svaru (<i>Lūdzu atzīmējiet vienu atbildi</i>)	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
5. Sava svara dēļ es cenšos izvairīties no fotografēšanās (<i>Lūdzu atzīmējiet vienu atbildi</i>)	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
6. Sava svara dēļ man ir īpaši jā rūpējas par ķermeņa higiēnu (<i>Lūdzu atzīmējiet vienu atbildi</i>)	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
7. Mans svars traucē man darīt to, ko es vēlos darīt (<i>Lūdzu atzīmējiet vienu atbildi</i>)	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
8. Mani uztrauc tas, kādu fizisku pārslodzi mans svars uzliek manam ķermenim (<i>Lūdzu atzīmējiet vienu atbildi</i>)	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6

(*Lūdzu pāršķiriet lappusi.*)

(turpinājums...)

	NEKAD	GANDRĪZ NEKAD	RETI	REIZĒM	SAMĒRĀ BIEŽI	ĻOTI BIEŽI	ĀRKĀRTĪ GI BIEŽI
9. Sava svara dēļ es izjūtu aizkaitinājumu par to, ka nevaru ēst to, ko ēd citi (<i>Lūdzu atzīmējiet vienu atbildi</i>)	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
10. Es jūtos nomākts (-a) sava svara dēļ (<i>Lūdzu atzīmējiet vienu atbildi</i>)	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
11. Es jūtos neglīts (-a) sava svara dēļ (<i>Lūdzu atzīmējiet vienu atbildi</i>)	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
12. Mani uztrauc nākotne mana svara dēļ (<i>Lūdzu atzīmējiet vienu atbildi</i>)	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
13. Es apskaužu cilvēkus, kuri ir tievi (<i>Lūdzu atzīmējiet vienu atbildi</i>)	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
14. Es jūtu, ka cilvēki cieši skatās uz mani mana svara dēļ (<i>Lūdzu atzīmējiet vienu atbildi</i>)	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
15. Man ir grūti pieņemt savu ķermeni mana svara dēļ (<i>Lūdzu atzīmējiet vienu atbildi</i>)	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
16. Es baidos, ka atkal atgūšu svaru, kuru man izdosies zaudēt (<i>Lūdzu atzīmējiet vienu atbildi</i>)	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
17. Cenšoties zaudēt svaru, es zaudēju drosmi (<i>Lūdzu atzīmējiet vienu atbildi</i>)	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6

***Lūdzu, uzmanīgi pārskatiet visus jautājumus, uz kuriem Jūs atbildējāt, un
pārliecinieties, ka nekas nav izlaists***

Paldies, ka atbildējāt uz šiem jautājumiem!