

Heilsa þín

— og —

vellíðan

Spurningalisti um lífsgæði vegna offitu og þyngdarmissis (OWLQOL)

Í þessum spurningalista ertu spurð/ur um skoðun þína á heilsu þinni
og þyngd.



Þakka þér fyrir að svara þessum spurningum!

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

Leiðbeiningar fyrir þátttakendur í könnuninni um svörun þessara spurninga um lífsgæði

- 1) Þessi spurningalisti er mikilvægur þáttur í almennu mati á læknisfræðilegu ástandi þínu. Spurningunum er ætlað að safna upplýsingum um það hvaða áhrif heilsa þín hefur haft á lífsgæði þín að eigin mati.
- 2) Skrifaðu svör við spurningunum með kúlupenna. Skrifaðu vandlega til að tryggja að svörin verði skýr og greinileg.
- 3) Vinsamlegast gefðu þér nægan tíma til að lesa og svara hverri spurningu nákvæmlega. Sumar spurningar kunna að líkjast öðrum en engar tvær eru þó eins.
- 4) Vinsamlegast svaraðu hverri spurningu með því að merkja ☐ í þann reit sem lýsir best svari þínu. Þú getur breytt svari með því að strika yfir (☒) svarið sem þú vilt breyta og merkja ☐ í þann reit sem á við hið nýja svar.
- 5) Ekki er um að ræða nein rétt eða röng svör. Ef þú ert ekki viss um hvernig þú átt að svara spurningu skaltu svara eins vel og þú getur.
- 6) Svör þín eru trúnaðarmál. Skipuleggjandi könnunarinnar athuga aðeins hvort öllum spurningum hafi verið svarað og segir ekki öðru heilsugæslustarfsfólki frá svörum þínum.

Afstaða þín til þyngdar þinnar

Hér að neðan er listi yfir staðhæfingar um lífsgæði þín varðandi það að þú sért of þung/ur og sért að reyna að léttast.

Varðandi sérhverja eftirfarandi staðhæfinga, merktu vinsamlegast ☒ í þann eina reit sem lýsir best svari þínu um þessar mundir.

	ALLS EKKI	VARLA	EITTHVAÐ	Í MEÐALLAGI	ALLNOKKUD	MJÖG MIKIÐ	ÁKAFLEGA MIKIÐ
1. Vegna þyngdar minnar reyni ég að klæðast fötum sem dylja vaxtarlagið (<i>Vinsamlegast merktu í einn reit</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. Ég er ergileg/ur vegna þess að ég er ekki eins orkumikil/l vegna þyngdarinnar (<i>Vinsamlegast merktu í einn reit</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. Vegna þyngdar minnar fæ ég sektarkennd þegar ég er að borða (<i>Vinsamlegast merktu í einn reit</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. Mér er ami að því hvað annað fólk segir um þyngd mína (<i>Vinsamlegast merktu í einn reit</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. Vegna þyngdar minnar reyni ég að forðast að láta taka myndir af mér (<i>Vinsamlegast merktu í einn reit</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. Vegna þyngdar minnar verð ég að huga mjög vel að persónulegu hreinlæti (<i>Vinsamlegast merktu í einn reit</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. Þyngdin kemur í veg fyrir að ég geti gert það sem mig langar að gera (<i>Vinsamlegast merktu í einn reit</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. Ég hef áhyggjur af því líkamlega álagi sem þyngdin leggur á mig (<i>Vinsamlegast merktu í einn reit</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

(*Vinsamlegast flettu blaðinu við*)

(framhald)...

	ALLS EKKI	VARLA	EITTHVAÐ	Í MEDALLAGI	ALLNOKKUÐ	MJÖG MIKID	ÁKAFLEGA MIKID
9. Ég er ergileg/ur vegna þyngdar minnar af því að ég get ekki borðað það sem aðrir borða (Vinsamlegast merktu í einn reit)	<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. Það leggst þungt á mig hvað ég er þung/ur (Vinsamlegast merktu í einn reit)	<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. Mér finnst ég ljót/ur vegna þyngdar minnar (Vinsamlegast merktu í einn reit)	<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. Ég hef áhyggjur af framtíðinni vegna þyngdar minnar (Vinsamlegast merktu í einn reit)	<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. Ég öfunda fólk sem er grannt (Vinsamlegast merktu í einn reit)	<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. Mér finnst fólk stara á mig vegna þyngdar minnar (Vinsamlegast merktu í einn reit)	<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. Ég á erfitt með að setta mig við líkama minn vegna þyngdar minnar (Vinsamlegast merktu í einn reit)	<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. Ég óttast að bæta aftur á mig þyngd sem ég tapa (Vinsamlegast merktu í einn reit)	<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. Ég missi kjarkinn þegar ég reyni að léttast (Vinsamlegast merktu í einn reit)	<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

Vinsamlegast farðu yfir spurningarnar, sem þú varst að svara, og gakktu úr skugga um að þér hafi ekki yfirsést neitt.

Þakka þér fyrir að svara þessum spurningum!