

SPØRGSMÅL OM LIVSKVALITET

Hvad er dette spørgeskema?



Dette spørgeskema er designet til at vurdere livskvaliteten for unge voksne generelt. Dette spørgeskema tager cirka 10 minutter at udfylde. Det indeholder spørgsmål om dit fysiske, følelsesmæssige og sociale velvære og dit arbejde eller studier.

Hvorfor skal jeg svare?



Du opfordres til at udfylde dette spørgeskema til den HARMONIC-undersøgelse, hvor du har accepteret at deltage. Denne undersøgelse har til formål bedre at forstå de langsigtede helbredseffekter af behandling. De oplysninger, som patienter rapporterer om deres livskvalitet, er meget vigtige for korrekt overvågning af patienternes helbred og tilpasning af fremtidige behandlinger. Ud over din læges råd og medicinske oplysninger er det meget vigtigt at kende din opfattelse og din personlige oplevelse.

Hvordan skal jeg svare?



Der er ingen rigtige eller forkerte svar. Sørg for at læse instruktionerne omhyggeligt og vælg det svar, der er tættest på, hvordan du virkelig føler. Hvis du ikke forstår et spørgsmål, skal du svare på det, alt efter hvad du mener, at spørgsmålet betyder.

Fortrolighed og databeskyttelse



Svarene på dette spørgeskema er fortrolige: Forskere i HARMONIC-undersøgelsen er de eneste, der har adgang til dem. Dine svar vil blive kombineret med andre deltageres svar og analyseret som en gruppe, ikke som individuelle respondenter. Undersøgelsen opfylder alle de juridiske krav for at garantere beskyttelsen af dine data.

Mange tak for din deltagelse!

The HARMONIC team

Del forbeholdt HARMONIC-teamet:

Dateret: ___ / ___ / _____

HARMONIC ID: _____

AUH ID: _____

1. Er du studerende, eller arbejder du i øjeblikket?
 - Jeg går i skole eller studerer
 - Jeg kan ikke studere på grund af helbreds­mæssige problemer eller andre grunde
 - Jeg arbejder
 - Jeg kan ikke arbejde på grund af mit helbred (førtidspension/invalidespension)
 - Jeg leder efter et job

2. Hvad er dit uddannelsesniveau?
 - Børnehave
 - Folkeskole (0.- 6. klasse)
 - Folkeskole (7. - 10. klasse)
 - Erhvervsuddannelse eller Gymnasie
 - Universitet eller anden akademisk uddannelse

3. Har du gentaget en klasse i de sidste 2 år?
 - Ja
 - Nej
 - Jeg var hverken studerende eller gik i skole

4. Har du fået ekstra støtte såsom supplerende timer/hjælpelærer og / eller anden speciel uddannelses­støtte/hjælp under dine studier eller skole i de sidste 2 år?¹
 - Ja → Hvis ja, angiv venligst: _____
 - Nej
 - Hvis ja, beskriv venligst: _____

5. Har du konsulteret en psykolog i de sidste 2 år?
 - Ja, mindst én gang
 - Nej

¹ Note: Specialstøtte i et standard skolemiljø (f.eks. en læsevejleder hjælper en lille gruppe unge, der har brug for yderligere hjælp, mens de andre unge i klassen arbejder med den almindelig lærer ved læsning) ELLER specialklasse/skole.

6. Hvor mange timers motion fik du i gennemsnit om ugen i en typisk uge i den sidste måned (sport, gang)?
- En time eller mindre om ugen
 - To til fire timer om ugen
 - Fem til seks timer om ugen
 - Syv eller flere timer om ugen
7. Hvor meget søvn fik du i gennemsnit om natten i en typisk uge i den sidste måned ?
Antal timer: _____ pr. nat

På den følgende side finder du en liste med mulige problemer for dig.

Fortæl os venligst **hvor stort et problem** hvert af disse emner har været for dig i løbet af den **SENESTE MÅNED** ved at sætte en ring omkring:

- 0** hvis det **aldrig** er et problem
- 1** hvis det **næsten aldrig** er et problem
- 2** hvis det **sommetider/nogle gange** er et problem
- 3** hvis det **ofte** er et problem
- 4** hvis det **næsten altid** er et problem

Der er ingen rigtige eller forkerte svar.
Hvis der er et spørgsmål, som du ikke forstår, så bed venligst om hjælp.

Inden for den **SENESTE måned**, hvor stort et **problem** har dette været for dig ...

MIN SUNDHED OG FYSISKE AKTIVITETER	Aldrig	Næsten aldrig	Somme-tider	Ofte	Næsten altid
1. Det er svært for mig at gå mere end 100 meter	0	1	2	3	4
2. Det er svært for mig at løbe	0	1	2	3	4
3. Det er svært for mig at dyrke sport eller motion	0	1	2	3	4
4. Det er svært for mig at løfte noget tungt	0	1	2	3	4
5. Det er svært for mig at tage et bad alene	0	1	2	3	4
6. Det er svært for mig at udføre pligter i hjemmet	0	1	2	3	4
7. Jeg har ondt eller har smerter	0	1	2	3	4
8. Jeg er træt og mangler energi	0	1	2	3	4

MINE FØLELSER	Aldrig	Næsten aldrig	Somme-tider	Ofte	Næsten altid
1. Jeg er bange	0	1	2	3	4
2. Jeg er ked af det eller i dårligt humør	0	1	2	3	4
3. Jeg er vred	0	1	2	3	4
4. Jeg har problemer med at sove	0	1	2	3	4
5. Jeg er bekymret for, hvad der vil ske med mig	0	1	2	3	4

HVORDAN JEG HAR DET SAMMEN MED ANDRE	Aldrig	Næsten aldrig	Somme-tider	Ofte	Næsten altid
1. Jeg har problemer med at være sammen med andre unge	0	1	2	3	4
2. De andre unge vil ikke være venner med mig	0	1	2	3	4
3. De andre unge driller mig	0	1	2	3	4
4. Jeg kan ikke gøre de samme ting som andre på min alder	0	1	2	3	4
5. Jeg har svært ved at følge med andre unge (fysisk, mentalt, socialt)	0	1	2	3	4

ARBEJDS-/STUDIEAKTIVITETER	Aldrig	Næsten aldrig	Somme-tider	Ofte	Næsten altid
1. Jeg har svært ved at koncentrere mig eller høre efter på arbejdet eller på mit studie	0	1	2	3	4
2. Jeg har problemer med at huske ting	0	1	2	3	4
3. Jeg har svært ved at følge med på mit arbejde eller på mit studie	0	1	2	3	4
4. Jeg bliver hjemme fra arbejde eller fra mit studie, fordi jeg ikke har det så godt	0	1	2	3	4
5. Jeg bliver hjemme fra arbejde eller fra mit studie, fordi jeg skal til lægen eller på hospitalet	0	1	2	3	4

Inden for den **SENESTE MÅNED**, hvor stort et **problem** har dette været for dig ...

GENEREL TRÆTHED (problemer med...)	Aldrig	Næsten aldrig	Nogle gange	Ofte	Næsten altid
1. Jeg føler mig træt	0	1	2	3	4
2. Jeg føler mig fysisk svag (ikke stærk)	0	1	2	3	4
3. Jeg føler mig for træt til at gøre ting, som jeg har lyst til	0	1	2	3	4
4. Jeg føler mig for træt til at tilbringe tid med mine venner	0	1	2	3	4
5. Jeg har svært ved at gøre ting færdige	0	1	2	3	4
6. Jeg har svært ved at starte på noget nyt	0	1	2	3	4

SØVN/HVILE TRÆTHED (problemer med...)	Aldrig	Næsten aldrig	Nogle gange	Ofte	Næsten altid
1. Jeg sover meget	0	1	2	3	4
2. Jeg har svært ved at sove igennem om natten	0	1	2	3	4
3. Jeg føler mig træt, når jeg vågner om morgenen	0	1	2	3	4
4. Jeg hviler mig meget	0	1	2	3	4
5. Jeg tager mange små hvil i løbet af dagen	0	1	2	3	4
6. Jeg tilbringer lang tid i sengen	0	1	2	3	4

KOGNITIV TRÆTHED (problemer med...)	Aldrig	Næsten aldrig	Nogle gange	Ofte	Næsten altid
1. Jeg har svært ved at koncentrere mig om ting	0	1	2	3	4
2. Jeg har svært ved at huske, hvad jeg får fortalt	0	1	2	3	4
3. Jeg har svært ved at huske, hvad jeg lige har hørt	0	1	2	3	4
4. Jeg har svært ved at tænke hurtigt	0	1	2	3	4
5. Jeg har svært ved at huske, hvad jeg lige tænkte	0	1	2	3	4
6. Jeg har svært ved at huske mere end én ting ad gangen	0	1	2	3	4

Tak for din tid.

Du kan se resultaterne på undersøgelseswebstedet, så snart de er tilgængelige:

<https://harmonicproject.eu/>

Hvis du ved udfyldelse af dette spørgeskema tænker, at du har brug for at kontakte en sundhedsfaglig person for at tale om dit helbred, skal du ikke tøve med at kontakte det team, der følger dig.

Hvis du har spørgsmål om HARMONIC-studiet, så tøv ikke med at kontakte studielederne i Danmark:

**Projektsygeplejeske:
Dorthe Winther**

Dansk center for partikel terapi
Aarhus Universitetshospital
Palle Juul-Jensens Boulevard
8200 Aarhus N
Telefon: 21694056
Mail: dorwin@rm.dk

**Projekt tilknyttet børnelæge:
Louise Tram Henriksen**

Afdelingslæge, PhD
Børn og Unge
Aarhus Universitetshospital
Palle Juul-Jensens Boulevard
8200 Aarhus N
Mail: louhen@rm.dk

**Projektansvarlig læge:
Yasmin Lassen, MD**

PhD, Overlæge
Dansk center for partikel terapi
Aarhus Universitetshospital
Palle Juul-Jensens Boulevard
8200 Aarhus N