

Активное долголетие как индикатор социального благополучия 2.0

Уважаемый интервьюер! Данный опросный лист создан для предварительного ознакомления с вопросами и может быть использован для сбора данных в тех случаях, когда внесение данных в форму опроса на сайте в момент проведения исследования затруднено или невозможно. Помните, что данные всех опросов необходимо вносить через форму на сайте проекта: сканы или фото опросных листов к анализу не принимаются. Участие в опросе добровольное.

Пожалуйста, перед началом проведения опроса убедитесь в том, что респондент спокоен и находится в положительном настроении. Объясните респонденту, что он принимает участие в исследовании, посвященном изучению активного долголетия: оно состоит из 75 вопросов и займет примерно 45-60 минут. В ходе работы вам понадобится секундомер и измерительная лента.

1-2. Данные интервьюера (ФИО и ID на портале Dobro.ru для проставления часов) вносятся на сайте.

3. Дата проведения опроса: _____

4. Место проведения опроса (только код региона): _____

Последующие вопросы задаются непосредственно исследуемому (респонденту)

5. Ваш пол:

- Мужской
- Женский

6. Сколько Вам полных лет: _____

7. Имеются ли у Вас одно или несколько из следующих состояний:

- Черепно-мозговые травмы
- Протезирование конечностей
- Замена суставов
- Иные заболевания (укажите) _____

8. Работаете ли Вы в настоящее время?

- Да
- Нет

9. Испытывали ли Вы 2 и более падений в течение последних 12 месяцев? За исключение случаев, когда Вы запнулись или поскользнулись.

- Да
- Нет

10. Тест на оценку равновесия – «Проба Ромберга». Для этого понадобится секундомер. Респонденту предлагается простоять в таком положении, чтоб ноги стояли на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой ноги. Глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены. Без обуви. В протокол вносим время в секундах. Если респондент не справился, отказался или не смог принять исходное положение – в форму опросника вносим «0»

Проба Ромберга: _____



Следующий блок вопросов направлен на оценку статуса питания.

11. Сократилось ли ваше потребление пищи за последние 3 месяца из-за потери аппетита, проблем с пищеварением, жеванием или глотанием?

- Существенное снижение потребления пищи
- Умеренное сокращение потребления
- Нет снижения потребления пищи

12. Оцените потерю веса за последние 3 месяца:

- Потеря веса тела больше 3 кг
- Потеря веса от 1 до 3 кг
- Нет потери веса
- Не знаю

13. Уточните степень подвижности респондента:

- Лежащий или использует инвалидное кресло
- В состоянии встать с кровати/кресла, но не выходит из помещения
- Выходит из помещения

14. Испытывали ли Вы психологический стресс (или то, что Вы субъективно воспринимаете как стресс) или острое заболевание в последние 3 месяца?

- Да
- Нет

15. Укажите имеющиеся нейропсихологические проблемы:

- Выраженная деменция или депрессия
- Умеренная деменция
- Нет психологических проблем

16. Длина тела (рост) в сантиметрах:_____

17. Масса тела (вес) в килограммах:_____

18. Вы проживаете независимо (не в доме престарелых или в больнице)?

- Да
- Нет

19. Вы получаете более трех разных лекарственных препаратов ежедневно?

- Да
- Нет

20. Имеются ли у вас пролежни или язвы на коже?

- Да
- Нет

21. Укажите количество полных приемов пищи ежедневно:

- 1 прием пищи
- 2 приема пищи
- 3 приема пищи

22. Некоторые маркеры потребления белка: В вашем рационе присутствует хотя бы одна порция молочных продуктов (молоко, сыр, йогурт) в день?

- Да
- Нет

23. Некоторые маркеры потребления белка: В вашем рационе присутствуют две или более порции бобовых или яиц в неделю?

- Да
- Нет

24. Некоторые маркеры потребления белка: Присутствуют ли в вашем рационе мясо, рыба или птица каждый день?

- Да
- Нет

25. Потребляете ли вы две или более порций овощей или фруктов в день?

- Да
- Нет

26. Укажите количество ежедневно потребляемой вами жидкости (вода, сок, кофе, чай, молоко...):

- Менее 3 чашек
- От 3 до 5 чашек
- Более 5 чашек

27. Уточните способ получения респондентом пищи:

- Не в состоянии получать пищу без помощи
- Питается самостоятельно с некоторым затруднением
- Самостоятельно, без проблем

28. Дайте собственную оценку вашего питания:

- Считаю, что испытываю недостаток питания
- Не могу определить состояние питания
- Считаю, что не имею проблем с питанием

29. В сравнении со своими ровесниками, как Вы оцениваете состояние своего здоровья?

- Не очень хорошее
- Не знаю
- Довольно хорошее
- Лучше, чем у других

30. Окружность середины плеча в см (Измеряется место в середине между плечевым и локтевым суставами). Измерение можно проводить поверх легкой одежды.

- Менее 21 см
- От 21 до 22 см
- Более 22 см

31. Окружность голени в см (Измеряется самое широкое место между коленным и голеностопным суставом). Измерение можно проводить поверх легкой одежды.

- Менее 31 см
- 31 см или более

Далее последуют вопросы на оценку равновесия и ходьбы

Первая часть исследования посвящена оценке равновесия. Инструкция: респондент сидит на стуле без подлокотников или табурете. Прочитайте вопрос и выберите подходящий вариант ответа.

32. Оцените, как сидит Ваш респондент:

- Прислоняется или соскальзывает со стула
- Уверенно сидит, устойчив

33. Попросите респондента встать и обратите внимание на то, как именно он это делает:

- Невозможно без посторонней помощи
- Возможно с помощью рук
- Возможно без помощи рук

34. Попытки встать:

- Безуспешны без посторонней помощи
- Успешны, но необходимо более 1 попытки
- Может встать с одной попытки

35. Оцените устойчивость сразу после вставания в течении 5 сек:

- Неустойчив (шатание, движения ногами, качание туловища)

- Стоит с помощью постороннего или другой опоры
- Стоит без опоры или посторонней помощи

36. И при стоянии в течение 1 мин:

- Не устойчив
- Устойчив, но широко расставив ноги (более 10 см), использует трость или другую опору
- Устойчив с близко поставленными ногами или без опоры

37. Представьте, что вас бы сейчас легко толкнули в грудь. Вы бы:

- Падает
- Шатается, хватается за опору
- Устойчив

38. Попросите респондента закрыть глаза на несколько секунд и оцените стояние с закрытыми глазами:

- Неустойчив
- Устойчив

39. Попросите респондента выполнить разворот вокруг своей оси на 360 градусов и оцените его выполнение:

- Переступания, прерывающиеся шаги
- Непрерывные шаги
- Неустойчив
- Устойчив

40. Попросите респондента присесть на стул:

- Неуверенно (промахивается, падает на стул)
- Использует руки, движения неплавные
- Уверенно, плавно

Следующая часть исследования посвящена оценке ходьбы. Инструкция: Прочитайте внимательно вопросы 41-48, в них показатели, на которые необходимо обратить внимание. Респондент встаёт рядом с исследователем, оценивается ходьба по прямой линии сначала в обычном для респондента темпе, затем, в быстром, но не представляющем опасности темпе (используются привычные для пациента вспомогательные средства – трость или ходунки, если необходимо).

Попросите респондента пройти 5-10 шагов вперед, обратите внимание на то, как именно Ваш респондент начинает движение, как ставит правую и левую ноги в длину и ширину, симметричность шагов, непрерывность ходьбы.

41. Инициация (начало) ходьбы:

- Застывания или повторные попытки сделать первый шаг
- Не нарушена

42. Длина шага: Левая нога:

- Не переносит стопу далее правой стопы
- Переносит стопу далее правой стопы

43. Высота шага: Левая нога:

- Нет промежутка между стопой и полом
- Имеется явное расстояние между стопой и полом

44. Длина шага: Правая нога:

- Не переносит стопу далее левой стопы
- Переносит стопу далее левой стопы

45. Высота шага: Правая нога:

- Нет промежутка между стопой и полом
- Имеется явное расстояние между стопой и полом

46. Симметричность шага:

- Шаги правой и левой ноги неодинаковы
- Шаги правой и левой ноги одинаковы

47. Непрерывность ходьбы:

- Остановки и паузы между шагами
- Непрерывные шаги

48. Отклонение от линии движения (имеет значение отклонение на расстояние более одной стопы при прохождении расстояния в 5-10 шагов):

- Выраженное отклонение от линии движения
- Незначительное или средней величины отклонение или ходьба с посторонней помощью
- Идет по прямой линии без посторонней помощи

Следующий блок вопросов на правлен на восприятие социальной поддержки

49. Когда мне нужна помощь, рядом со мной есть важный для меня человек.

- Совершенно не согласна
- Не согласна
- Скорее не согласна
- Что-то среднее
- Скорее согласна
- Согласна
- Полностью согласна

50. Есть кто-то близкий, с кем я могу разделить свои беды и радости.

- Совершенно не согласна
- Не согласна
- Скорее не согласна
- Что-то среднее
- Скорее согласна
- Согласна
- Полностью согласна

51. Моя семья действительно старается мне помочь.

- Совершенно не согласна
- Не согласна
- Скорее не согласна
- Что-то среднее
- Скорее согласна
- Согласна
- Полностью согласна

52. Я получаю эмоциональную поддержку, в которой нуждаюсь, от моей семьи.

- Совершенно не согласна
- Не согласна
- Скорее не согласна
- Что-то среднее

- Скорее согласна
- Согласна
- Полностью согласна

53. У меня есть близкий человек, с кем я чувствую себя хорошо.

- Совершенно не согласна
- Не согласна
- Скорее не согласна
- Что-то среднее
- Скорее согласна
- Согласна
- Полностью согласна

54. Мои друзья искренне пытаются мне помочь.

- Совершенно не согласна
- Не согласна
- Скорее не согласна
- Что-то среднее
- Скорее согласна
- Согласна
- Полностью согласна

55. Я могу рассчитывать на моих друзей, когда мне плохо.

- Совершенно не согласна
- Не согласна
- Скорее не согласна
- Что-то среднее
- Скорее согласна
- Согласна
- Полностью согласна

56. Я могу говорить о моих проблемах с моей семьей.

- Совершенно не согласна
- Не согласна
- Скорее не согласна

- Что-то среднее
- Скорее согласна
- Согласна
- Полностью согласна

57. У меня есть друзья, с которыми я могу разделить свои горести и радости.

- Совершенно не согласна
- Не согласна
- Скорее не согласна
- Что-то среднее
- Скорее согласна
- Согласна
- Полностью согласна

58. В моей жизни есть близкий человек, которому не безразличны мои чувства и переживания.

- Совершенно не согласна
- Не согласна
- Скорее не согласна
- Что-то среднее
- Скорее согласна
- Согласна
- Полностью согласна

59. Моя семья готова помочь мне в принятии решений.

- Совершенно не согласна
- Не согласна
- Скорее не согласна
- Что-то среднее
- Скорее согласна
- Согласна
- Полностью согласна

60. Со своими друзьями я могу поговорить о своих проблемах.

- Совершенно не согласна

- Не согласна
- Скорее не согласна
- Что-то среднее
- Скорее согласна
- Согласна
- Полностью согласна

Следующие вопросы определяют наличие признаков депрессии.

61. В целом удовлетворены ли Вы своей жизнью?

- Да
- Нет

62. Вы забросили большую часть своих занятий и интересов?

- Да
- Нет

63. Вы чувствуете, что Ваша жизнь пуста?

- Да
- Нет

64. Вам часто становится скучно?

- Да
- Нет

65. У вас хорошее настроение большую часть времени?

- Да
- Нет

66. Вы опасаетесь, что с Вами случится что-то плохое?

- Да
- Нет

67. Вы чувствуете себя счастливым большую часть времени?

- Да
- Нет

68. Вы чувствуете себя беспомощным?

- Да
- Нет

69. Вы предпочитаете остаться дома, нежели выйти на улицу и заняться чем-нибудь новым?

- Да
- Нет

70. Считаете ли Вы, что Ваша память хуже, чем у других?

- Да
- Нет

71. Считаете ли Вы, что жить – это прекрасно?

- Да
- Нет

72. Чувствуете ли Вы себя сейчас бесполезным?

- Да
- Нет

73. Чувствуете ли Вы себя полным энергией и жизненной силой?

- Да
- Нет

74. Ощущаете ли вы безнадежность той ситуации, в которой находитесь в настоящее время?

- Да
- Нет

75. Считаете ли Вы, что окружающие Вас люди живут более полноценной жизнью в сравнении с Вами?

- Да
- Нет

Спасибо за участие!