

肌少症

生活質素

呢份係一份關於肌少症嘅問卷。肌少症指嘅係隨住年紀大咗，肌肉開始出現冇力嘅情況。呢個症狀可能會影響到你嘅日常生活。呢份問卷可以幫我哋去了解返你近排嘅肌肉情況會唔會影響到你嘅生活質素。

請你喺每一條問題揀出最啱嘅答案。呢份問卷大約需要 10 分鐘去完成。

1. 近排你會唔會覺得你喺以下呢幾方面差咗：

	差咗好多	差咗啲	差咗啲啲咁多	一啲都冇差到
你雙臂嘅力量？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
你雙腳嘅力量？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
你嘅肌肉量？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
你嘅精力？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
你嘅體能？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
你整體嘅身體柔軟度？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. 你會唔會有肌肉痛？

- 周不時
- 間唔中
- 好少
- 從來都唔會

3. 喺你做**低**強度嘅體能活動嘅時候（例如：散步、熨衫、抹塵、洗衫、做手作、喺花園度淋花等等），你會唔會覺得：

	周不時	間唔中	好少	從來都唔會	我唔會做呢類型嘅活動
有困難？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
劫？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
痛？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. 喺你做**中**等強度嘅體能活動嘅時候（例如：急步行、抹窗、吸塵、抹車、喺花園度搵雜草等等），你會唔會覺得：

	周不時	間唔中	好少	從來都唔會	我唔會做呢類型嘅活動
有困難？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
劫？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
痛？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. 喺你做**劇烈**強度嘅體能活動嘅時候（例如：跑步、行山、搬重嘢、郁吓啲傢俬、喺花園度挖泥種吓嘢等等），你會唔會覺得：

	周不時	間唔中	好少	從來都唔會	我唔會做呢類型嘅活動
有困難？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
劫？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
痛？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. 近排你會唔會覺得自己老？

- 會，我覺得自己好老
- 會，我覺得自己有啲老
- 會，我覺得自己有啲啲咁多老
- 唔會，我覺得自己一啲都唔老

7. 如果你係第 6 題係答會嘅話，咁係咩原因令你咁諗？

(可以揀多過一個答案)

我好容易就覺得唔舒服

我要食好多藥

我覺得肌肉冇乜力

我記性差

我身邊越嚟越多親友過咗身

我冇乜精力，會周不時覺得劫

我睇嘢差

其他：

8. 你會唔會覺得自己身體虛弱？

會，我覺得自己身體好虛弱

會，我覺得自己身體有啲虛弱

會，我覺得自己身體有啲啲咁多虛弱

唔會，我覺得自己身體一啲都唔虛弱

9. 你會唔會覺得你係以下呢幾方面受到限制：

	有好大限制	有啲限制	有啲啲咁多限制	一啲限制都冇
你每次行路可以行幾耐？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
你出外散步有幾頻密？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
你每次行路可以行幾遠？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
你行路行得有幾快？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
你行路嘅步幅有幾大？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. 喺你行路嘅時候：

	周不時	間唔中	好少	從來都唔會	我完全行唔到
你會唔會覺得劫？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
你會唔會需要耐唔耐就坐低休息吓先再行？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
要你過得切馬路，你會唔會有困難？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
要你喺凹凸凸凸嘅路上面行，你會唔會有困難？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11. 你會唔會有身體平衡嘅問題？

- 周不時
- 間唔中
- 好少
- 從來都唔會

12. 你有幾經常會跌親？

- 周不時
- 間唔中
- 好少
- 從來都唔會

13. 你會唔會覺得自己嘅外表改變咗？

- 會，我覺得自己嘅外表有好大改變
- 會，我覺得自己嘅外表有啲改變
- 會，我覺得自己嘅外表有啲啲咁多改變
- 唔會，我覺得自己嘅外表一啲改變都冇

14. 如果你係第 13 題係答會嘅話，咁係邊方面有改變？（可以揀多過一個答案）

- 體重變化（重咗 / 輕咗）
- 出現皺紋
- 矮咗
- 肌肉量少咗
- 甩頭髮
- 有白髮或者灰髮
- 其他：

15. 如果你係第 13 題係答會嘅話，咁你會唔會因為呢啲改變而唔開心？

- 會，我對呢啲改變好唔開心
- 會，我對呢啲改變有啲唔開心
- 會，我對呢啲改變有啲啲咁多唔開心
- 唔會，我對呢啲改變一啲都冇唔開心

16. 你會唔會覺得自己身體衰老？

- 會，我覺得自己身體好衰老
- 會，我覺得自己身體有啲啲咁多衰老
- 唔會，我覺得自己身體一啲都唔衰老

17. 近排喺你做以下活動嘅時候，你會唔會有困難？

	完全做唔到	有好大困難	有啲啲咁多困難	一啲困難都有	唔適用
行上一層樓梯？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
行上幾層樓梯？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
喺唔扶住欄杆之下行上一級或者幾級樓梯？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
踏低或者跪低？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
彎低身喺地下執返起啲嘢？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
喺唔扶住任何嘢之下喺地下企返起身？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
喺一張冇扶手嘅矮櫈度企返起身？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
由坐喺度嘅姿勢變成企喺度？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
拎或者搬重嘢（例如：裝滿嘢嘅購物袋，裝滿水嘅平底鑊等等）？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
扭開個樽或者扭開個罌？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
搭公共交通工具？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
上落車（例如：的士 / 私家車）？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
自己去買嘢？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
做家務（例如：執床、吸塵、熨衫、洗碗等等）？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18. 你肌肉冇力嘅情況會唔會限制到你嘅身體郁動？

- 會，有好大限制
-
- 會，有啲限制
-
- 會，有啲啲咁多限制
-
- 唔會，一啲限制都冇
-

19. 如果你喺第 18 題係答會嘅話，咁係咩原因令你咁諗？（可以揀多過一個答案）

- 驚自己會痛
-
- 驚自己可能做唔到
-
- 驚自己做完呢啲動作之後會劫
-
- 驚自己會跌親
-
- 其他：
-

20. 你肌肉冇力嘅情況會唔會限制到你嘅性生活？

- 我冇乜性生活
-
- 會，完全受到限制
-
- 會，有啲限制
-
- 會，有啲啲咁多限制
-
- 唔會，一啲限制都冇
-

21. 你參加體能活動或者做運動嘅次數有冇改變？

- 增加咗
-
- 減少咗
-
- 冇變到
-
- 我從來都冇參加過體能活動或者做運動
-

22. 你參加休閒活動嘅次數有冇改變？（例如：出街食嘢、玩園藝活動、做吓手作、釣魚、去長者中心、打麻雀、散步等等）

- 增加咗
-
- 減少咗
-
- 冇變到
-
- 我從來都冇參加過休閒活動
-