

L'emplenament d'aquests qüestionaris és voluntària, **no és obligatòria el seu emplenament.**  
*La cumplimentación de estos cuestionarios es voluntaria, no es obligatoria su cumplimentación.*

**Aquests qüestionaris estan dissenyats per a ser autofets**, en el cas que vosté no poguera contestar per si mateix/a, pot ser ajudat per una persona de la seua confiança.

**Estos cuestionarios están diseñados para ser autorrealizados**, en el caso de que usted no pudiera contestar por sí mismo/a, puede ser ayudado por una persona de su confianza.

**A DADES DE LA PERSONA INTERESSADA  
DATOS DE LA PERSONA INTERESADA**

PRIMER COGNOM / PRIMER APELLIDO	SEGON COGNOM / SEGUNDO APELLIDO	NOM / NOMBRE	DNI / NIF / NIE
---------------------------------	---------------------------------	--------------	-----------------

**B CUESTIONARIOS  
CUESTIONARIOS**
**1. QÜESTIONARI DE DIFICULTATS EN L'ACOMPLIMENT DE LES ACTIVITATS DE LA VIDA DIÀRIA EN ELS ÚLTIMS 30 DIES  
1. CUESTIONARIO DE DIFICULTADES EN EL DESEMPEÑO DE LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA EN LOS ÚLTIMOS 30 DIAS**

Mitjançant el present qüestionari es pretén **conèixer i recollir la seua opinió sobre les dificultats concretes** que ha presentat a l'hora de realitzar les activitats quotidianes de la seua vida diària en el seu entorn habitual i en els **últims 30 dies** a conseqüència dels seus problemes de salut/ discapacitat.

*Mediante el presente cuestionario se pretende conocer y recoger su opinión sobre las dificultades concretas que ha presentado a la hora de realizar las actividades cotidianas de su vida diaria en su entorno habitual y en los últimos 30 días como consecuencia de sus problemas de salud/ discapacidad.*

**PROBLEMA A RESPONDRE (ACOMPLIMENT):** Dificultat per a realitzar activitats en el seu context i entorn real en el qual viu en l'últim mes  
**PROBLEMA A RESPONDER (DESEMPEÑO):** Dificultad para realizar actividades en su contexto y entorno real en el que vive en el último mes

**GRAUS DE DIFICULTAT:** 0= Cap (insignificant); 1= Poc (lleuger); 2=Mitjà (moderat); 3=greu (molt); 4=Complet (total); NA=No aplicable (activitat no realitzada en l'últim mes)

**GRADOS DE DIFICULTAD:** 0= Ninguna (insignificante); 1= Poco (ligero); 2=Mediano (moderado); 3=grave (mucho); 4=Completo (total); NA=No aplicable (actividad no realizada en el último mes)

Marque amb una creu la resposta segons la gravetat de la dificultat per a realitzar l'activitat a la qual es refereix cada pregunta.

*Marque con una cruz la respuesta según la gravedad de la dificultad para realizar la actividad a la que se refiere cada pregunta.*

DOMINIS I ACTIVITATS / DOMINIOS Y ACTIVIDADES	GRADUACIÓ / GRADUACIÓN					
	0	1	2	3	4	NA
<b>Autocuidado / Autocura</b>						
Llavar-se (banyar-me, dutxar-me, assecar-me, llavar-me les mans, etc.) <i>Lavarse (bañarme, ducharme, secarme, lavarme las manos, etc.)</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cura de les parts del cos (raspallar-me les dents, afaitar-me, pentinar-me, tallar-me les ungles, etc.) <i>Cuidado de las partes del cuerpo (cepillarme los dientes, afeitarme, peinar-me, cortarme las uñas, etc.)</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Higiene personal relacionada amb els processos d'excreció (usar el servei incloent l'indicar la necessitat, el poder adoptar la postura correcta, netejar-me, manipular la meua roba, canvi de compreses o bolquers en cas d'usar-los) <i>Higiene personal relacionada con los procesos de excreción (usar el servicio incluyendo el indicar la necesidad, el poder adoptar la postura correcta, limpiarme, manipular mi ropa, cambio de compresas o pañales en caso de usarlos)</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vestir-se (triar la roba que vull posar-me i poder aconseguir-la, posar-me i llevar-me la roba i el calçat) <i>Vestirse (elegir la ropa que quiero ponerme y poder alcanzarla, ponerme y quitarme la ropa y el calzado)</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Menjar (poder menjar de manera adequada els aliments ja servits en la taula) <i>Comer (poder comer de manera adecuada los alimentos ya servidos en la mesa)</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beure (obindre i servir-me beguda des de diferents recipients per a poder beure, obrir botelles i lates) <i>Beber (obtener y servir-me bebida desde diferentes recipientes para poder beber, abrir botellas y latas)</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cuidat de la pròpia salut (sol·licitar cites mèdiques, prendre la medicació necessària, ser capaç d'evitar riscos, poder demanar ajuda davant una urgència.) <i>Cuidado de la propia salud (solicitar citas médicas, tomar la medicación necesaria, ser capaz de evitar riesgos, poder pedir ayuda ante una urgencia.)</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Mobilitat / Movilidad</b>	0	1	2	3	4	NA
Canviar les postures corporals bàsiques (poder posar-me dempeus, tombar-me, asseure'm) <i>Cambiar las posturas corporales básicas (poder ponerme de pie, tumbarme, sentarme)</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alçar i portar objectes (com una maleta, un xiquet, un got, una casseroles) <i>Levantar y llevar objetos (como una maleta, un niño, un vaso, una cacerola)</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Desplaçar-se (Arribar fins al lloc on vull anar, ja siga de manera independent o utilitzant algun tipus d'equipament (com a cadira de rodes, croses, caminador, bastó, gos pigall etc.) <i>Desplazarse (Llegar hasta el lugar donde quiero ir, ya sea de forma independiente o utilizando algún tipo de equipamiento (como silla de ruedas, muletas, andador, bastón, perro guía etc.)</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utilització de mitjans de transport (arribar fins al lloc on vull anar sent capaç d'utilitzar mitjans de transport com l'autobús, metre, taxi, etc.) <i>Utilización de medios de transporte (llegar hasta el lugar donde quiero ir siendo capaz de utilizar medios de transporte como el autobús, metro, taxi, etc.)</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Conducció (Conduir vehicles com un cotxe, tricicle a motor, bicicleta, moto...) <i>Conducción (Conducir vehículos como un coche, triciclo a motor, bicicleta, moto...)</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**B CUESTIONARIS  
CUESTIONARIOS**

<b>DOMINI I ACTIVITATS / DOMINIOS Y ACTIVIDADES</b>	<b>GRADUACIÓ / GRADUACIÓN</b>					
<b>Aprentatge i aplicació del coneixement / Aprendizaje y aplicación del conocimiento</b>	0	1	2	3	4	NA
Resoldre problemes (poder identificar, analitzar i resoldre els diferents aspectes, opcions i solucions d'un problema, com per exemple, què fer si es va la llum a casa, o com intentar resoldre una discussió...) <i>Resolver problemas (poder identificar, analizar y resolver los distintos aspectos, opciones y soluciones de un problema, como por ejemplo, qué hacer si se va la luz en casa, o como intentar resolver una discusión...)</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prendre decisions (poder decidir sobre quin menjar prendre en un restaurant, quin producte comprar tenint diversos similars, anar a un determinat espectacle...) <i>Tomar decisiones (poder decidir sobre qué comida tomar en un restaurante, qué producto comprar teniendo varios similares, ir a un determinado espectáculo...)</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Llegir i escriure ( llegir un llibre, periòdic, escriure un text o una carta) <i>Leer y escribir ( leer un libro, periódico, escribir un texto o una carta)</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Tasques i Demandes Generals / Tareas y Demandas Generales</b>	0	1	2	3	4	NA
Dur a terme una tasca (iniciar una tasca, concentrar-me en ella i finalitzar-la de forma i temps adequats) <i>Llevar a cabo una tarea (iniciar una tarea, concentrarme en ella y finalizarla de forma y tiempo adecuados)</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dur a terme rutines diàries (planificar i completar les diverses activitats i tasques que realitze al llarg del dia, ser capaç de dur a terme totes les activitats d'un dia normal des que m'alce fins que em fique al llit.) <i>Llevar a cabo rutinas diarias (planificar y completar las diversas actividades y tareas que realizo a lo largo del día, ser capaz de llevar a cabo todas las actividades de un día normal desde que me levanto hasta que me acuesto.)</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maneig d'estrés i altres demandes psicològiques (ser capaç de dur a terme activitats que requereixen de responsabilitat, com tindre una entrevista de treball, conduir en trànsit dens o cuidar menors o una persona major) <i>Manejo de estrés y otras demandas psicológicas (ser capaz de llevar a cabo actividades que requieren de responsabilidad, como tener una entrevista de trabajo, conducir en tráfico denso o cuidar menores o una persona mayor)</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Comunicació / Comunicación</b>	0	1	2	3	4	NA
Conversa (comunicar-me amb altres persones mitjançant llenguatge oral, escrit, de signes) <i>Conversación (comunicarme con otras personas mediante lenguaje oral, escrito, de signos)</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utilització d'aparells i tècniques de comunicació (com a telèfons fixos, mòbils, ordinadors, sistemes alternatius i augmentatius de comunicació, etc...) <i>Utilización de aparatos y técnicas de comunicación (como teléfonos fijos, móviles, ordenadores, sistemas alternativos y aumentativos de comunicación, etc...)</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Vida domèstica / Vida doméstica</b>	0	1	2	3	4	NA
Adquisició de béns i serveis (fer la compra, transportar i emmagatzemar els productes de la compra.) <i>Adquisición de bienes y servicios (hacer la compra, transportar y almacenar los productos de la compra.)</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Preparar menjars (cuinar plats senzills i complexos i servir en la taula) <i>Preparar comidas (cocinar platos sencillos y complejos y servir en la mesa)</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Realitzar els quefers de la casa (netejar la casa, llavar els plats i la vaixela, llavar i guardar la roba etc.) <i>Realizar los quehaceres de la casa (limpiar la casa, lavar los platos y la vajilla, lavar y guardar la ropa etc.)</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Interacció i relacions interpersonals / Interacción y relaciones interpersonales</b>	0	1	2	3	4	NA
Relacions socials informals (relacionar-me i portar-me bé amb amigats, persones veïnes o conegudes, persones que tenim coses en comú) <i>Relaciones sociales informales (relacionarme y llevarme bien con amistades, personas vecinas o conocidas, personas que tenemos cosas en común)</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Relacions familiars (relacionar-me i portar-me bé amb els diferents familiars) <i>Relaciones familiares (relacionarme y llevarme bien con los diferentes familiares)</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Relacions íntimes (mostrar afecte en les meues relacions com a abraçades, carícies, besos, etc., tant sentimentals, conjugals, sexuals, etc.) <i>Relaciones íntimas (mostrar afecto en mis relaciones como abrazos, caricias, besos, etc., tanto sentimentales, conyugales, sexuales, etc.)</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Àrees principals de la vida / Áreas principales de la vida</b>	0	1	2	3	4	NA
Educació no reglada i/o escolar (ocupar-me de les meues responsabilitats com a estudiant i/o cursos de formació laboral) <i>Educación no reglada y/o escolar (ocuparme de mis responsabilidades como estudiante y/o cursos de formación laboral)</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Treball remunerat (poder dur a terme les obligacions del lloc de treball) <i>Trabajo remunerado (poder llevar a cabo las obligaciones del puesto de trabajo)</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Transaccions econòmiques bàsiques (manejar les meues finances usant els diners, gestionant l'economia domèstica, els meus comptes bancaris...) <i>Transacciones económicas básicas (manejar mis finanzas usando el dinero, gestionando la economía doméstica, mis cuentas bancarias...)</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Vida comunitària, social i cívica / Vida comunitaria, social y cívica</b>	0	1	2	3	4	NA
Vida comunitària (participar en associacions, clubs socials, cerimònies, festes...) <i>Vida comunitaria (participar en asociaciones, clubes sociales, ceremonias, fiestas...)</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Temps lliure i oci (realitzar activitats que m'ajuden a relaxar-me i gaudir com fer esport, acudir al cinema, o al futbol, veure la televisió o anar d'excursió, ...) <i>Tiempo libre y ocio (realizar actividades que me ayuden a relajarme y disfrutar como hacer deporte, acudir al cine, o al fútbol, ver la televisión o ir de excursión, ...)</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Religió i espiritualitat (realitzar de manera satisfactòria les activitats relacionades amb els meus valors i creences) <i>Religión y espiritualidad (realizar de forma satisfactoria las actividades relacionadas con mis valores y creencias)</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**B CUESTIONARIS  
CUESTIONARIOS**

**2. QÜESTIONARI SOBRE MILLORA DE L'ENTORN  
2. CUESTIONARIO SOBRE MEJORA DEL ENTORNO**

Ens agradaria que indicara **quins aspectes considera que es podrien modificar en l'entorn on vosté viu** que millorarien la seua vida diària i la seua participació en la societat i els possibles suports que necessitaria (Serveis, Polítics, Ajudes...)  
*Nos gustaría que indicase **qué aspectos considera que se podrían modificar en el entorno dónde usted vive** que mejorarían su vida diaria y su participación en la sociedad y los posibles apoyos que necesitaría (Servicios, Políticas, Ayudas...)*

Li indiquem a continuació algunes possibles propostes, assenyalant l'opció que considere o en el seu cas, utilitze l'espai en blanc per a indicar el que vosté propose.  
*Le indicamos a continuación algunas posibles propuestas, señale la opción que considere o en su caso, utilice el espacio en blanco para indicar lo que usted proponga.*

- Ajudes per a disposar de dispositius tècnics d'ajuda per a l'ús personal en les activitats diàries: per a la mobilitat, la marxa, per a la comunicació, disseny d'objectes quotidians (com a pitxers botelles, llandes...) per a altres activitats com a educació, ocupació, activitats culturals, esportives, recreatives...  
*Ayudas para disponer de dispositivos técnicos de ayuda para el uso personal en las actividades diarias: para la movilidad, la marcha, para la comunicación, diseño de objetos cotidianos (como jarras botellas, latas...) para otras actividades como educación, empleo, actividades culturales, deportivas, recreativas...*

Altres:  
Otras:

- Ajudes per a millorar les condicions d'habitabilitat del seu habitatge (p. ex. llevar banyera i posar dutxa, barres, passamans, senyals lluminosos, pictogrames...)  
*Ayudas para mejorar las condiciones de habitabilidad de su vivienda (p.ej. quitar bañera y poner ducha, barras, pasamanos, señales luminosas, pictogramas...)*

Altres:  
Otras:

- Ajudes per a millorar en l'accessibilitat de l'entorn, com: instal·lar ascensor, eliminar escalons, rebaix de voreres, millora en l'accessibilitat dels transports públics, places reservades per a persones amb mobilitat reduïda, prioritat en les cues...  
*Ayudas para mejorar en la accesibilidad del entorno, como: instalar ascensor, eliminar escalones, rebaje de aceras, mejora en la accesibilidad de los transportes públicos, plazas reservadas para personas con movilidad reducida, prioridad en las colas...*

Altres:  
Otras:

- Suport i relacions d'altres persones per a la realització de les Activitats de la Vida Diària, per part de familiars, amistats, persones del treball, persones veïnes, Serveis d'Ajuda a domicili,....  
*Apoyo y relaciones de otras personas para la realización de las Actividades de la Vida Diaria, por parte de familiares, amistades, personas del trabajo, personas vecinas, Servicios de Ayuda a Domicilio,....*

Altres:  
Otras:

- Modificació de les Actituds de la societat sobre la manera de comprendre, comunicar-se o reaccionar davant els seus problemes, per part de familiars, amistats, persones del treball, persones veïnes, professionals,....  
*Modificación de las Actitudes de la sociedad sobre la forma de comprender, comunicarse o reaccionar ante sus problemas, por parte de familiares, amistades, personas del trabajo, personas vecinas, profesionales,...*

Altres:  
Otras:

- Foment de Serveis, Sistemes o Polítics que afavorisquen la igualtat d'oportunitats i la participació de les persones amb discapacitat per a qualsevol activitat, com a programes d'ocupació, transport, oci, serveis especialitzats de rehabilitació, foment d'associacions, poliesportius, pensions, educació,....  
*Fomento de Servicios, Sistemas o Políticas que favorezcan la igualdad de oportunidades y la participación de las personas con discapacidad para cualquier actividad, como programas de empleo, transporte, ocio, servicios especializados de rehabilitación, fomento de asociaciones, polideportivos, pensiones, educación,...*

Altres:  
Otras:

**C INSTRUCCIONS  
INSTRUCCIONES**

**QÜESTIONARI DE DIFICULTATS EN L'ACOMPLIMENT DE LES ACTIVITATS DE LA VIDA DIÀRIA EN ELS DARRERS 30 DIES**

**Tindre una dificultat** en la realització d'una tasca o una activitat vol dir que vosté ha experimentat, quan l'ha realitzada una d'aquestes següents afirmacions o diverses d'elles;

- **augment d'esforç,**
- **càrrega psico-física,**
- **malestar o dolor,**
- **lentitud o canvis en la manera en què realitzava** aqueixa activitat.

També pot comparar **si la seua manera de fer la tasca difereix de manera significativa** amb la manera de fer aqueixa activitat altres persones del seu entorn i de la seua edat.

Li recordem que aquestes dificultats han de ser sempre **derivades d'un problema de salut / discapacitat i no per altres motius.**

En alguna ocasió és probable que haja precisat l'ajuda d'una altra persona o d'ajudes tècniques com a element facilitador per a poder realitzar correctament l'activitat, però l'objectiu d'aquest qüestionari no és graduar la necessitat d'aquestes ajudes tècniques, ni les que li proporcionen altres persones.

En la contestació a aquestes preguntes haurà de tindre en compte **la dificultat psico-física** que ha tingut en l'últim mes per a realitzar les activitats de la llista, **amb les ajudes tant tècniques com personals.**

**Per exemple:** Quan responga sobre les dificultats per a usar transport públic amb motor, si la seua situació és que ha hagut de desplaçar-se amb gran dificultat en l'exterior del seu habitatge, en cadira de rodes propulsada per una altra persona, haurà d'intentar graduar la dificultat concreta que ha tingut amb aqueixa situació descrita, en el seu entorn real en el mes anterior. En aquest exemple es podria considerar que la seua dificultat és total (té una gran dificultat per a desenvolupar tota l'activitat malgrat disposar d'una cadira de rodes i l'ajuda d'una altra persona).

En tot cas, és previsible que en la majoria de les situacions en les quals ha precisat d'alguna ajuda d'una altra persona per a poder realitzar l'activitat, considere la seua dificultat com a greu, i si sempre li ha hagut d'ajudar una altra persona en la major part de l'activitat la dificultat siga total.

**El que una dificultat siga total** no vol dir que no ha realitzat l'activitat, sinó que l'ha realitzada, però amb una dificultat extrema en tota la realització d'aquesta.

**Per exemple:** Dificultat total per a dutxar-se, no significa que en l'últim mes no s'ha dutxat, si no que s'ha dutxat, però amb dificultat extrema, malgrat les ajudes que haja pogut tindre.

**Si la pregunta fa referència a una activitat que no ha realitzat en l'últim mes,** bé siga per causa de la seua discapacitat o bé perquè aquesta activitat no té cap relació amb les activitats que realitza habitualment, a causa de la seua edat, les seues preferències, la seua situació i entorn social, o simplement perquè no entén la pregunta, marque la quadrícula de la columna **No Aplicable (NA)** o **no la conteste i deixe la pregunta en blanc i passe a la següent pregunta**

Els nivells de gravetat pretenen ser "orientatius" pel que sovint tindrà dubtes en la seua graduació. En el cas de dubte entre dos nivells de gravetat, trie el nivell major (per exemple, si dubte entre lleuger i moderat trie moderat).

**CUESTIONARIO DE DIFICULTADES EN EL DESEMPEÑO DE LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA EN LOS ULTIMOS 30 DIAS**

**Tener una dificultad** en la realización de una tarea o una actividad quiere decir que usted ha experimentado, cuando la ha realizado una de estas siguientes afirmaciones o varias de ellas;

- **aumento de esfuerzo,**
- **carga psico-física,**
- **malestar o dolor,**
- **lentitud o cambios en el modo en que realizaba** esa actividad.

También puede comparar **si su forma de realizar la tarea difiere de forma significativa** con la forma de hacer esa actividad otras personas de su entorno y de su edad.

Le recordamos que estas dificultades tienen que ser siempre **derivadas de un problema de salud / discapacidad y no por otros motivos.**

En alguna ocasión es probable que haya precisado la ayuda de otra persona o de ayudas técnicas como elemento facilitador para poder realizar correctamente la actividad, pero el objetivo de este cuestionario no es graduar la necesidad de estas ayudas técnicas, ni las que le proporcionan otras personas.

En la contestación a estas preguntas deberá tener en cuenta **la dificultad psico-física** que ha tenido en el último mes para realizar las actividades de la lista, **con las ayudas tanto técnicas como personales.**

**Por ejemplo:** Cuando responda sobre las dificultades para usar transporte público con motor, si su situación es que ha tenido que desplazarse con gran dificultad en el exterior de su vivienda, en silla de ruedas propulsada por otra persona, tendrá que intentar graduar la dificultad concreta que ha tenido con esa situación descrita, en su entorno real en el mes anterior. En este ejemplo se podría considerar que su dificultad es total (tiene una gran dificultad para desarrollar toda la actividad a pesar de disponer de una silla de ruedas y la ayuda de otra persona).

En todo caso, es previsible que en la mayoría de las situaciones en las que ha precisado de alguna ayuda de otra persona para poder realizar la actividad, considere su dificultad como grave, y si siempre le ha tenido que ayudar otra persona en la mayor parte de la actividad la dificultad sea total.

**El que una dificultad sea total** no quiere decir que no ha realizado la actividad, sino que la ha realizado, pero con una dificultad extrema en toda la realización de la misma.

**Por ejemplo:** Dificultad total para ducharse, no significa que en el último mes no se ha duchado, si no que se ha duchado, pero con dificultad extrema, a pesar de las ayudas que haya podido tener.

**Si la pregunta hace referencia a una actividad que no ha realizado en el último mes,** bien sea por causa de su discapacidad o bien porque dicha actividad no tiene ninguna relación con las actividades que realiza habitualmente, debido a su edad, sus preferencias, su situación y entorno social, o simplemente porque no entiende la pregunta, marque la cuadrícula de la columna **No Aplicable (NA)** o **no la conteste y deje la pregunta en blanco y pase a la siguiente pregunta**

Los niveles de gravedad pretenden ser "orientativos" por lo que frecuentemente tendrá dudas en su graduación. En el caso de duda entre dos niveles de gravedad, elija el nivel mayor (por ejemplo, si duda entre ligero y moderado elija moderado).