



PARTE HARTZEKO MURRIZPENAK EBALUATZEKO BAREMOA (BRP). EGUNEROKO BIZITZAKO OHIKO JARDUERAK EGITEKO ZAILTASUNEI BURUZKO GALDETEGIA (QD SINPLIFIKATUA).

Galdetegi honen bidez ezagutu eta jaso nahi dugu eguneroko bizitzako jarduerak zure ingurunean egiteko izan dituzun zailtasunak (azken 30/60 egunetakoak), betiere zure osasun arazoan/desgaitasunaren ondorio badira.

Galderek biltzen dute pertsonen funtzionamendua eta desgaitasuna edozein kulturatan aztertzeko CIF-OME 2001ek proposatzen dituen jarduera esanguratsuenen laburpen-zerrenda bat. Jarduera bat izan daiteke egun batean egin ohi duzun edozein gauza, lagun batekin hitz egitea, egunkaria irakurtzen kontzentratzea, janaria prestatzea edo bainatzea.

Galdetegi hau diseinatuta dago norberak egiteko, zure kabuz ezin baduzu erantzun edo laguntza behar baduzu interpretatzeko, zure egungo benetako funtzionamendu egoera eta ingurunea ezagutzen dituen konfiantzazko pertsona batek lagun zaitzake (senitarteko bat, zaintzailea, gizarte langilea, terapeuta okupazionala, erizaina, familia medikua, elkarte bateko langilea, etab.).

Galdetegia betetzea borondatezkoa da, eta, horregatik, ez baduzu nahi, ez duzu bete beharrik. Baliteke galdera batzuetan gai eta iritzi pertsonal batzuk sartzen direla pentsatzea, baina garrantzitsua da ahalik eta gehien erantzutea. Jakinarazten dizugu zure ebaluazioan parte hartzen duten pertsonen gain beste inork ezingo duela informazio hori eskuratu.

Egingo dizkizugun galderei erantzun ahal izateko, jarraibide eta adibide batzuk emango dizkizugu, galderetan aipatzen den arazoa hobeto ulertzeko eta erantzuna errazteko.

GALDETEGIAREN EDUKIA.

Interesatzen zaiguna da ezagutzea desgaitasunaren ondorioz azken hilabeteen jarduera horiek egiteko izan dituzun zailtasunen inguruko zure sentzazioa.

Zeregin edo jardueraren bat burutzeko zailtasunen bat izateak esan nahi du behin edo gehiagotan hauetakoren bat gertatu zaizula: zer egin behar duzun ulertzeko zailtasunak izatea, **ahalegin handiagoa egin behar izatea, eragitea karga psiko-fisikoa, ondoeza edo mina, geldotasuna, edo jarduera hori egiteko modua aldatzea.** Era berean, aldera dezakezu zeregina burutzeko zure modua inguruko eta adin bereko beste pertsona batzuen oso desberdinak diren.

Gogoan izan zailtasun horiek **osasun edo desgaitasun arazo baten ondorio** izan behar dutela beti, **eta ez beste arrazoi batzuegatik.**

Azken hilabeteen jarduerak egiteko izan dituzun zailtasunei buruzko galdetegia amaitu ondoren, berriro galdetuko dizugu, galdetegi txiki baten bidez, zure ustez zure **ingurunean esku-hartzeren bat eginez gero** zure eguneroko funtzionamenduan izan dezakezun hobekuntzari buruz.

ZAILTASUNAK NOLA GRADUATU

Galdetegiari erantzuteko modua erraza da: galdera bakoitzean, gurutze bat jarri behar da erantzunetako batean.

Galdera bakoitzaren ondoren, eskala bat aurkituko duzu, 0tik 4ra zenbakitutako bost laukirekin, galdera bakoitzak aipatzen duen jarduera egiteko zailtasunaren larritasuna graduatzeko; seigarren aukera izango da Ez aplikagarria (EA), azken hilabeteen jarduera hori egin ez baduzu ez duzulako galdera erantzun beharko.

Jarduera bakoitzerako, azken hilabeteen jarduera hori egiteko izan duzun zailtasunik handiena adierazten duen laukia markatu behar duzu.

Baliteke noizbait beste pertsona baten laguntza edo laguntza teknikoa behar izatea jarduera behar bezala ulertu edo egin ahal izateko, baina galdetegi honen helburua ez da laguntza tekniko horien edo beste norbaitek emandako laguntzaren beharra mailakatzea.

Galdera hauei erantzutean, kontuan hartu beharko duzu azken hilabeteen zerrendako jarduerak egiteko izan duzun **zailtasun psiko-fisikoa, laguntza tekniko nahiz pertsonalak baliatuta**.

Adibidez: Motordun garraio publikoa erabiltzeko zailtasunei buruz erantzuten duzunean, baldin eta zure egoera bada beste pertsona batek bultzatutako gorpil-aulkian etxetik kanpo mugitzeko zailtasun handiak izan dituzula, deskribatutako egoera horrekin aurreko hilean benetako ingurunean izan zenuen zailtasun zehatza mailakatzen saiatu beharko duzu. Adibide honetan, zailtasuna erabatekoa dela esan daiteke (oso zaila da jarduera osoa egitea, nahiz eta gorpil-aulki bat eta beste pertsona baten laguntza izan).

Nolanahi ere, ziurrenik, jarduera egiteko beste pertsona baten laguntza behar izan duzun egoera gehienetan irudituko zaizu zailtasuna larria dela, eta jardueraren zati handienez beste pertsona batek lagundu behar izan badizu beti, zailtasun osoa izango duzu.

Zailtasun bat erabatekoa izateak ez du esan nahi jarduera ez duzula egin, baizik eta egin duzula, baina zailtasun oso handiarekin.

Adibidez: Dutxatzeko erabateko zailtasuna izateak ez du esan nahi azken hilabeteen dutxatu ez zarenik, baizik eta dutxatu zarela, baina zailtasun ikaragarriarekin, laguntza izan arren.

Galdera azken hilabeteen egin ez duzun jarduera bati buruzkoa bada, dela desgaitasunagatik, dela jarduera horrek normalean egiten dituzun jarduerekin zerikusirik ez duelako (adina, lehentasunak, egoera eta gizarte ingurunea direla eta), edo, besterik gabe, galdera ulertzen ez baduzu, markatu **Ez aplikagarria (EA) zutabeko laukitxo** edo ez erantzun eta utzi galdera hutsik eta joan hurrengo galderara.

Larritasun mailak orientazio gisa ezarri dira, eta, beraz, askotan zalantzak izango dituzu mailakatzeari dagokionez. Bi larritasun mailaren artean zalantzarik izanez gero, hautatu mailarik handiena (adibidez, maila arin eta moderatuaren artean zalantzan bazaude, aukeratu moderatua).

Gogorarazten dizugu eskatuko zaizula galdera bakoitzari erantzuteko **azken 30 egunetan eta bizi zaren ingurunean** egin dituzun eguneroko jarduerak egiteko izan duzun zailtasuna kontuan hartuta. Ez baduzu jarduera hori burutu, ez erantzun galderari eta joan hurrengora.

Jarduera bat egiteko zailtasunaren larritasun maila nola mailakatu jakiteko, arazoa neurtu beharko duzu, zure irizpidearen arabera, % 0-100 arteko portzentaje eskala batean, OMEk proposatutako arazoen graduazioan oinarrituta eta gutxi gorabeherako ehuneko hauek erreferentziatzat hartuta:

- **0.** Ez dago zailtasunik, % 5etik beherakoa (jarduera hori behar bezala, inolako zailtasunik eta eragozpenik gabe, denbora egokian egiteko teorikoa kontuan hartuta)
- **1.** Zailtasun arina, txikia, % 5-24 artekoa (jarduera hori behar bezala, inolako zailtasunik eta eragozpenik gabe eta denbora egokian egiteko guztizko teorikoa kontuan hartuta)
- **2.** Zailtasun ertaina, % 25-49 artekoa (jarduera hori behar bezala, inolako zailtasunik eta eragozpenik gabe eta denbora egokian egiteko guztizko teorikoa kontuan hartuta)



- **3.** Zailtasun larria, handia, % 50-95 artekoa (jarduera hori behar bezala, inolako zailtasunik edo eragozpenik gabe, denbora egokian egiteko guztizko teorikoa kontuan hartuta)
- **4.** Erabateko zailtasuna, osoa, % 95 baino handiagoa (teorian jarduera hori behar bezala, inolako zailtasunik eta eragozpenik gabe, denbora egokian egiteko guztizko teorikoa kontuan hartuta)
- **EA** Ez aplikagarria (azken hilabeteen ez dut jarduera egin)

ZAILTASUNAREN GRADUAZIOA*					
BAT ERE EZ	ARINA	MODERATUA	LARRIA	ERABATEKOA	EZ APLIKAGARRIA
0	1	2	3	4	EA
% 0 - % 4	% 5 - % 24	% 25 - % 49	% 50 - % 95	% 96 - % 100	Ez dut egin

* Baliteke errazagoa izatea zailtasunak 1etik 10era graduatzea. Hala bada, hauek izango dira baliokidetasunak: 0: zailtasunik EZ (0); 1-2: zailtasun ARINA (2); 3-4: zailtasun MODERATUA (3); 5-9: zailtasun LARRIA; 10: zailtasun ERABATEKOA (4)

JARDUERA BAT EGITEKO ZAILTASUNAREN GRADUAZIOAREN ADIBIDEA

Jantzeko zailtasunaren graduazioaren adibidea

Galdera da azken hilabeteen egunero arropa jantzeko izan duzun zailtasunari buruzkoa. Ikus ditzagun zenbait erantzun aukera, zailtasun mailaren arabera.

Arropa guztia ahaleginik, minik edo moteltasunik gabe jantzi baduzu, zure zailtasun maila % 0 da. **Ez dago zailtasunik**. 0 zenbakia duen laukitxoak markatu beharko zenuke.

Zailtasunen bat izan baduzu arropa zail xamarren bat jantzeko soilik, alegia, normalean jantzi ohi ez dituzun botak eta beste arroparen bat lotzeko (azken 30 egunetan behin bakarrik) zure **arazoa oso txikia** da (arropa janztearen «guztizko» teorikoaren % 5 baino gutxiago). Oraingoan ere 0 zenbakia duen laukitxoak markatu beharko zenuke.

Zailtasuna izan baduzu eskuineko oinean oinetakoak edo galtzerdiak jantzeko, jarduera horretarako zailtasun maila izango litzateke **arina** (janztearen «guztizko» teorikoaren % 25 baino gutxiago). 1 zenbakia duen laukitxoak markatu beharko zenuke.

Zailtasuna izan baduzu oinetakoak eta galtzerdiak jantzeko (janztearen «guztizko» teorikoaren % 50 baino gutxiago) eta azken 30 egunetan hainbatetan gertatu bazaizu, jarduera horretarako zailtasun maila izango litzateke **moderatua**. 2 zenbakia duen laukitxoak markatu beharko zenuke.

Aldiz, kalkulatzeko baduzu arroparen % 50 baino gehiago jantzeko zailtasunak izan dituzula (esaterako, beheko aldeko arropa guztia eta goiko aldekoak bat) eta jantzten emandako denbora aurreikusitakoa baino % 50 handiagoa izan dela, eta hori maiz gertatu zaizula azken 30 egunetan, edo azken 30 egunetan zereginaren zatiren bat egiteko maiz lagundu behar izan dizutela, zure zailtasuna **larria** izango litzateke. 3 zenbakia duen laukitxoak markatu beharko zenuke.

Azken 30 egunetan egunero arropa guztia jantzeko zailtasun larriak izan badituzu edo egunero lagundu behar izan badizute, eta zereginaren % 50ean baino gehiagotan, arazoa **erabatekoa** izango da. 4 zenbakia duen laukitxoak markatu beharko zenuke.

INGURUNEA HOBETZEARI BURUZKO GALDETEGIA

Nahiko genuke adieraztea zure ustez **zein alderdi alda litezkeen zu bizi zaren ingurunean**, hobetzeko zure eguneroko bizitza eta gizartean duzun parte-hartzea, eta zer laguntza beharko zenukeen (zerbitzuak, politikak, laguntzak...)

Jarraian, proposamen posible batzuk emango dizkizugu, adierazi zein den zure aukera edo erabili zuriunea proposatzen duzuna adierazteko.

Eguneroko jardueretan norberak erabiltzeko laguntza gailu teknikoak izateko laguntzak: Mugitzeko, ibiltzeko, komunikatzeko, eguneroko objektuak diseinatzeko (pitzerrak, botilak, latak...), hezkuntzako, laneko, kulturako, kiroleko edo aisialdiko jardueretarako...

- Beste batzuk:

Etxebizitzaren bizigarritasun baldintzak hobetzeko laguntzak (adibidez: bainuontzia kendu eta dutxa jartzea, barrak, eskudelak, argi-seinaleak, piktogramak...).

- Beste batzuk:

Ingurune irisgarritasuna hobetzeko laguntzak, adibidez: igogailua jartzea, eskailera-mailak kentzea, espaloiak beharrezkoak, garraio publikoaren irisgarritasuna hobetzea, mugikortasun urriko pertsonentzat gordetako plaza, ilaretan lehentasuna izatea...

- Beste batzuk:

Beste pertsona batzuen laguntza eta harremana izatea eguneroko bizitzako jarduerak burutzeko: senitartekoak, lagunak, laneko jendea, bizilagunak, etxeko laguntza zerbitzuak, laguntzaile pertsonala edo laguntzako pertsona.

- Beste batzuk.

Gizartearen jarrera aldatzea zure arazoak ulertu, komunikatu edo horien aurrean erreakzionatzeko moduari dagokionez (senitartekoak, lagunak, laneko jendea, bizilagunak, profesionalak...)

- Beste batzuk:

Zerbitzu, sistema edo politika inklusiboak sustatzea, edozein jardueretarako aukera berdintasunaren eta desgaitasunen bat duten pertsonen parte-hartzearen alde egiteko (enplegu programak, garraioa, aisialdia, errehabilitazio zerbitzu espezializatuak, elkarten sustapena, kiroldegia, pentsioak, hezkuntza...).

- Beste batzuk.

AZKEN MEZUA

Gogorarazten dizugu galdetegi hau betetzea borondatezkoa dela, eta helburu nagusia dela zure autonomia pertsonala sustatzea, zure funtzionamendu eta desgaitasun arazoak ebaluatuta. Jarduerak egiteko zailtasunei eta ingurunearen eraginari buruz duzun iritzia ezagutzea oso lagungarria izango zaigu, eta kontuan izango dugu, bai ebaluatzeko orduan, bai hobetzeko orientabideak proposatzeko orduan.

Eskerrik asko.



IZEN-ABIZENAK:						
AZKEN 30 EGUNETAN EGUNEROKO BIZITZAKO JARDUERAK EGITEKO IZANDAKO ZAILTASUNEI BURUZKO GALDETEGIA						
BRP-QD (S)						
ARAZOAK. (JARDUNA): Zailtasunak izan ditut jarduerak nire testuinguruan eta benetako ingurunean egiteko azken hilabetean ZAILTASUN MAILAK: 0 = Bat ere ez (hutsala); 1 = Gutxi (arina); 2 = Ertaina (moderatu); 3 = Larria (handia); 4 = Osoa (osoa); NA = Ez aplikagarria (azken hilabetean ez dut egin jarduera hori)						
DOMEINUAK ETA JARDUERAK						GRADUAZIOA
P1. Ikaskuntza eta ezagutzaren aplikazioa						
• Irakurtzea eta idaztea (liburu bat, egunkari bat, testu bat edo gutun bat irakurtzea)						0 1 2 3 4 EA
• Arazoak konpontzea (arazo baten alderdiak, aukerak eta konponbideak identifikatu, aztertu eta ebatzi ahal izatea; adibidez, zer egin etxean argia joaten bada, edo nola saiatu eztabaida bat konpontzen...)						0 1 2 3 4 EA
• Erabakiak hartzea (jaketxe batean zer jan erabakitzea, antzeko produktuak izanda zer produktu erosi erabakitzea, ikuskizun jakin batera joatea...)						0 1 2 3 4 EA
P2. Zeregin eta eskaera orokorrak						
• Zeregin bat egitea (zeregin bati ekitea, horretan kontzentratzea eta modu eta denbora egokian amaitzea)						0 1 2 3 4 EA
• Eguneroko errutinak egitea (egunean zehar egiten ditudan jarduerak eta zereginak planifikatzea eta burutzea, jaiki eta oheratu arte egun arrunt bateko jarduera guztiak egiteko gai izatea).						0 1 2 3 4 EA
• Estresa maneiatzea eta beste eskaera psikologiko batzuk (ardura eskatzen duten jarduerak egiteko gai izatea, hala nola lan-elkarrizketa bat izatea, trafiko trinkoan gidatzea edo adingabeak edo adinekoak zaintzea)						0 1 2 3 4 EA
P3. Komunikazioa						
• Elkarrizketa (ahoz, idatziz, zeinuen bidez komunikatzea beste pertsona batzuekin)						0 1 2 3 4 EA
• Komunikazioko gailuak eta teknikak erabiltzea (telefono finkoak, mugikorrak, ordenagailuak, komunikazio sistema handigarriak eta alternatiboak, etab.).						0 1 2 3 4 EA
P4. Mugikortasuna						
• Gorputzaren oinarritzko jarrerak aldatzea (zutik jartzea, etzatea, esertzea)						0 1 2 3 4 EA
• Objektuak altxatzea eta eramatea (maleta bat, haur bat, edalontzi bat, kazola bat)						0 1 2 3 4 EA
• Mugitzea (joan nahi dudak tokira iristea, modu independentean edo ekipamenduren bat erabilita -gurpil-aulkia, makuluak, taka-taka, bastoia, itsu txakurra, etab.-)						0 1 2 3 4 EA
• Garraiobideak erabiltzea (nahi dudak tokira iristea, autobusa, metroa edo taxia erabilita).						0 1 2 3 4 EA
• Gidatzea (ibilgailuren bat gidatzea: autoa, triziklo motorduna, bizikleta, motorra...)						0 1 2 3 4 EA
P6. Etxeko bizitza						
• Ondasunak eta zerbitzuak eskuratzea (erosketak egitea, erositako produktuak garraiatzea eta biltegitratzea).						0 1 2 3 4 EA



• Otorduak prestatzea (plater simple eta konplexuak prestatzea eta zerbitzatzea)	0	1	2	3	4	EA
• Etxeko lanak egitea (etxea garbitzea, platerak eta baxera garbitzea, arropa garbitzea eta gordetzea, etab.)	0	1	2	3	4	EA
P7. Interakzioa eta pertsonen arteko harremanak						
• Harreman sozial informalak (nire lagunekin, bizilagunekin edo ezagunekin erlazionatzea eta ondo moldatzea)	0	1	2	3	4	EA
• Familia harremanak (ahaideekin harremanak izatea eta ondo moldatzea)	0	1	2	3	4	EA
• Harreman intimoak (afektua adieraztea nire harreman sentimentaletan, ezkontideari edo harreman sexualetan, etab.)	0	1	2	3	4	EA
P8. Bizitzako arlo nagusiak						
• Hezkuntza ez arautua edo eskolakoa (nire ikasle arduretaz edo lanerako prestakuntzako arduratzea)	0	1	2	3	4	EA
• Lan ordaindua (lanpostuaren betebeharrak betetzea)	0	1	2	3	4	EA
• Oinarrizko transakzio ekonomikoak (nire finantzak gobernatzea dirua erabilita, etxeko ekonomia kudeatzea, bankuko kontuak...)	0	1	2	3	4	EA
P9. Bizitza komunitarioa, soziala eta herriko bizitza						
• Bizitza komunitarioa (parte hartzea elkarteetan, klub sozialetan, ekitaldietan festetan...)	0	1	2	3	4	EA
• Aisialdia eta aisia (erlaxatzen eta disfrutatzen laguntzen didaten jarduerak burutzea: kirola egitea, zinemara edo futbolera joatea, telebista ikustea edo txango bat egitea)	0	1	2	3	4	EA
• Erljioa eta espiritualtasuna (nire balio eta sineskeren inguruko jarduerak ondo burutzea)	0	1	2	3	4	EA
P5. Autozainketa						
• Garbitzea (bainatzea, duxatzea, lehortzea, eskuak garbitzea, etab.)	0	1	2	3	4	EA
• Gorputz atalak zaintzea (hortzak eskuilatzea, bizarra moztea, orraztea, azazkalak moztea, etab.)	0	1	2	3	4	EA
• Iraizpen prozesuekin lotutako higiene pertsonala (komuna erabiltzea -beharra duzula adieraztea barne-, leku egokira joatea, jarrera egokia hartzea, garbitzea, nire arropa manipulatzeko, konpresak edo pixoihalak aldatzea -erabiliz gero-)	0	1	2	3	4	EA
• Janzteia (jantzi nahi dudana arropa aukeratu eta hartzea, arropa eta oinetakoak janztea eta erantztea)	0	1	2	3	4	EA
• Jatea (mahaian zerbitzatutako elikagaiak modu egokian jan ahal izatea)	0	1	2	3	4	EA
• Edatea (edaria hartzea eta ontzi desberdinetatik botatzea edan ahal izateko, botilak eta latak irekitzea)	0	1	2	3	4	EA
• Norberaren osasuna zaintzea (mediku hitzorduak eskatzea, medikazioa hartzea, arriskuak saihesteko gai izatea, larrialdietan laguntza eskatu ahal izatea).	0	1	2	3	4	EA

Tokia:

, data:

Sinadura:

**Gipuzkoako
Foru Aldundia**
Zainketa eta
Gizarte Politiketako
Departamentua



**Diputación Foral
de Gipuzkoa**
Departamento de
Cuidados y Políticas
Sociales



BAREMO DE EVALUACIÓN DE LAS RESTRICCIONES EN LA PARTICIPACIÓN (BRP). CUESTIONARIO SOBRE LAS DIFICULTADES EN EL DESEMPEÑO DE ACTIVIDADES HABITUALES DE LA VIDA DIARIA.

Este cuestionario está diseñado para ser autorrealizado, en el caso de que usted no pudiera contestar por sí mismo/a o necesite ayuda para interpretarlo, puede ser ayudado por una persona de su confianza que conozca su situación real de funcionamiento y el entorno en el que vive actualmente (familiar, amigo/a, persona cuidadora,...).

En cualquier caso, **la cumplimentación de este cuestionario es voluntaria** y por ello si quiere puede no hacerlo.

Mediante el presente cuestionario se pretende conocer y recoger su opinión o sensación personal 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** (y no por otros motivos).

Tener una dificultad en la realización de una tarea o actividad quiere decir, que usted ha experimentado o la actividad le ha supuesto, una o varias de las siguientes afirmaciones:

- Dificultades para entender qué tiene que hacer.
- Mayor esfuerzo, mayor 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 por 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.

MODO EN QUE SE DEBEN GRADUAR LAS DIFICULTADES

GRADUACIÓN DE LA DIFICULTAD*					
NINGUNA	LIGERA	MODERADA	GRAVE	TOTAL	NO APLICABLE
0	1	2	3	4	NA
0%-4%	5%-24%	25%-49%	50%-95%	96%-100%	No realizada

- **0.** No hay dificultad, ninguna insignificante, inferior al 5% (del total teórico para realizar esa actividad correctamente, sin ninguna dificultad ni molestia, en un tiempo adecuado)
- **1.** Dificultad ligera, leve, poco..., entre 5 y 24% (del total teórico para realizar esa actividad correctamente, sin ninguna dificultad ni molestia, en un tiempo adecuado)
- **2.** Dificultad moderada, entre 25 y 49% (del total teórico para realizar esa actividad correctamente, sin ninguna dificultad ni molestia, en un tiempo adecuado)

- **3.** Dificultad grave, mucho, muy..., entre 50 y 95% (del total teórico para realizar esa actividad correctamente, sin ninguna dificultad ni molestia, en un tiempo adecuado)
- **4.** Dificultad total, completa..., mayor del 95% (del total teórico para realizar esa actividad correctamente, sin ninguna dificultad ni molestia, en un tiempo adecuado)
- **NA.** No Aplicable (actividad no realizada en el último mes)

Ejemplo de graduación de dificultad para vestirse

Si la pregunta al problema hace referencia a la dificultad que ha tenido diariamente durante el último mes para la actividad concreta de “vestirse la ropa”. Veamos varias posibilidades de respuesta según el nivel de dificultad.

☐ Si en su caso se ha vestido toda la ropa sin esfuerzo, dolor o lentitud su nivel de dificultad para este problema es 0%. **No hay dificultad**. Contestaría marcando la casilla con el número 0

☐ Si su dificultad se ha limitado exclusivamente a ponerse alguna prenda aislada, más o menos complicada, como atar unas botas o abrocharse alguna prenda, que no se viste habitualmente (solo una vez en los últimos 30 días) su problema se consideraría **insignificante** o mínimo (inferior en todo caso, al 5% del "total" teórico destinado a vestirse toda la ropa). Contestaría también marcando en la casilla con el número 0

☐ Si su dificultad se ha producido para vestirse los zapatos y calcetines del pie derecho su nivel de dificultad para esta actividad sería **leve** (inferior en todo caso al 25% del "total" teórico destinado a vestirse). Contestaría marcando en la casilla con el número 1

☐ Si su dificultad se ha producido para vestirse los zapatos y calcetines, (inferior en todo caso, al 50% del "total" teórico destinado a vestirse) y ha ocurrido habitualmente en los últimos 30 días su nivel dificultad para esta actividad sería **moderado**. Contestaría con marcando en la casilla con el número 2

☐ Si por el contrario usted calcula que ha tenido dificultad para vestirse más de un 50% de la ropa (como puede ser toda la ropa de la parte inferior y alguna de la parte superior) y el tiempo dedicado a vestirse ha sido mayor del 50% del previsto, y que le ha ocurrido esto frecuentemente en los últimos 30 días, o que le han tenido que ayudar frecuentemente en los últimos 30 días para realizar alguna parte de la tarea, su dificultad se consideraría **grave**. Contestaría marcando en la casilla con el número 3.

☐ Si ha tenido graves dificultades para vestirse toda la ropa diariamente o le han tenido que ayudar diariamente en los últimos 30 días y en más del 50% de la tarea su problema sería **total**. Contestaría marcando en la casilla con el número 4



NOMBRE Y APELLIDOS:						
CUESTIONARIO DE DIFICULTADES EN EL DESEMPEÑO DE LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA EN LOS ULTIMOS 30 DIAS						
BRP-QD (S)						
Debe indicar el nivel de dificultad que ha tenido el ÚLTIMO MES para realizar las actividades cotidianas que se enumeran a continuación. 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).						
DOMINIOS Y ACTIVIDADES						GRADUACION
P1. Aprendizaje y aplicación del conocimiento						
• Leer y escribir (leer un libro, periódico, escribir un texto o una carta)						0 1 2 3 4 NA
• 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...)						0 1 2 3 4 NA
• Tomar decisiones (poder decidir sobre qué comida tomar en un restaurante, qué producto comprar teniendo varios similares, ir a un determinado espectáculo ...)						0 1 2 3 4 NA
P2. Tareas y Demandas Generales						
• Llevar a cabo una tarea (iniciar una tarea, concentrarme en ella y finalizarla de forma y tiempo adecuados)						0 1 2 3 4 NA
• 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.)						0 1 2 3 4 NA
• 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)						0 1 2 3 4 NA
P3. Comunicación						
• Conversación (comunicarme con otras personas mediante lenguaje oral, escrito, de signos)						0 1 2 3 4 NA
• Utilización de aparatos y técnicas de comunicación (como teléfonos fijos, móviles, ordenadores, sistemas alternativos y aumentativos de comunicación, etc...)						0 1 2 3 4 NA
P4. Movilidad						
• Cambiar las posturas corporales básicas (poder ponerme de pie, tumbarme, sentarme)						0 1 2 3 4 NA
• Levantar y llevar objetos (como una maleta, un niño, un vaso, una cacerola)						0 1 2 3 4 NA
• 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..))						0 1 2 3 4 NA
• 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.)						0 1 2 3 4 NA
• Conducción (Conducir vehículos como un coche, triciclo a motor, bicicleta, moto...)						0 1 2 3 4 NA
P6. Vida doméstica						
• Adquisición de bienes y servicios (hacer la compra, transportar y almacenar los productos de la compra.)						0 1 2 3 4 NA
• Preparar comidas (cocinar platos sencillos y complejos y servir en la mesa)						0 1 2 3 4 NA



• Realizar los quehaceres de la casa (limpiar la casa, lavar los platos y la vajilla, lavar y guardar la ropa etc.)	0	1	2	3	4	NA
P7. Interacción y relaciones interpersonales						
• Relaciones sociales informales (relacionarme y llevarme bien con amistades, personas vecinas o conocidas, personas que tenemos cosas en común)	0	1	2	3	4	NA
• Relaciones familiares (relacionarme y llevarme bien con los diferentes familiares)	0	1	2	3	4	NA
• Relaciones íntimas (mostrar afecto en mis relaciones como abrazos, caricias, besos, etc., tanto sentimentales, conyugales, sexuales, etc.)	0	1	2	3	4	NA
P8. Áreas principales de la vida						
• Educación no reglada y/o escolar (ocuparme de mis responsabilidades como estudiante y/o cursos de formación laboral)	0	1	2	3	4	NA
• Trabajo remunerado (poder llevar a cabo las obligaciones del puesto de trabajo)	0	1	2	3	4	NA
• Transacciones económicas básicas (manejar mis finanzas usando el dinero, gestionando la economía doméstica, mis cuentas bancarias ...)	0	1	2	3	4	NA
P9. Vida comunitaria, social y cívica						
• Vida comunitaria (participar en asociaciones, clubes sociales, ceremonias, fiestas,...)	0	1	2	3	4	NA
• 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, ...)	0	1	2	3	4	NA
• Religión y espiritualidad (realizar de forma satisfactoria las actividades relacionadas con mis valores y creencias)	0	1	2	3	4	NA
P5. Autocuidado						
• Lavarse (bañarme, ducharme, secarme, lavarme las manos, etc.)	0	1	2	3	4	NA
• Cuidado de las partes del cuerpo (cepillarme los dientes, afeitarme, peinarme, cortarme las uñas, etc.)	0	1	2	3	4	NA
• Higiene personal relacionada con los procesos de excreción (usar el servicio incluyendo el indicar la necesidad, acudir al lugar adecuado, el poder adoptar la postura correcta, limpiarme, manipular mi ropa, cambio de compresas o pañales en caso de usarlos)	0	1	2	3	4	NA
• Vestirse (elegir la ropa que quiero ponerme y poder alcanzarla, ponerme y quitarme la ropa y el calzado)	0	1	2	3	4	NA
• Comer (poder comer de manera adecuada los alimentos ya servidos en la mesa)	0	1	2	3	4	NA
• Beber (obtener y servirme bebida desde diferentes recipientes para poder beber, abrir botellas y latas)	0	1	2	3	4	NA
• Cuidado de la propia salud (solicitar citas médicas, tomar la medicación necesaria, ser capaz de evitar riesgos, poder pedir ayuda ante una urgencia.)	0	1	2	3	4	NA

Lugar:

, fecha:

Firma: