

Συμπληρώνεται από την Ερευνητική Ομάδα

Ε.Η.Δ.Ε. #: _____ Αναγν. Αριθ. Μελέτης: _____

Καταγραφή: Αρχική Ύστερη #: _____

Ημ/νία Συμπλήρωσης (ΗΗ/ΜΜ/ΕΕΕΕ): _____/_____/_____

Λίστα Αξιολόγησης των Αποτελεσμάτων του Τρόπου Βάδισης Gait Outcomes Assessment List (GOAL™)

Ερωτηματολόγιο για Παιδιά

1. Θέλουμε να μάθουμε για το περπάτημα και την κινητικότητα σου.
2. Παρακαλούμε, απάντησε σε όλες τις ερωτήσεις, κυκλώνοντας τον αριθμό που σε εκφράζει περισσότερο.
3. Μπορείς να επιλέξεις να προσθέσεις και άλλα στοιχεία, που είναι σημαντικά για σένα στο τέλος του ερωτηματολογίου.

Για παράδειγμα:

Α) Δραστηριότητες Καθημερινής Ζωής & Ανεξαρτησία								ΕΠΙΠΕΔΟ ΒΟΗΘΕΙΑΣ				ΕΙΝΑΙ Ο ΣΤΟΧΟΣ ΣΟΥ ΝΑ ΤΟ ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ;		
Σκέψου πώς εκτελείς <u>συνήθως</u> καθεμία από τις παρακάτω δραστηριότητες. 1) Βαθμολόγησε πόσο <u>εύκολο</u> ή <u>δύσκολο</u> ήταν να εκτελέσεις καθεμία από αυτές τις δραστηριότητες τις <u>τελευταίες 4 εβδομάδες</u> . ΚΑΙ 2) Επίλεξε πόση <u>βοήθεια</u> χρειαζόσουν για να εκτελέσεις αυτές τις δραστηριότητες. ΚΑΙ 3) Επίλεξε πόσο <u>σημαντικός στόχος</u> είναι για σένα να <u>βελτιωθείς</u> σε καθεμία από τις παρακάτω δραστηριότητες.								ΠΛΗΡΗΣ	ΜΕΤΡΙΑ	ΕΛΑΧΙΣΤΗ / ΜΕ ΕΠΙΒΛΕΨΗ	ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΑ	ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΣΤΟΧΟΣ	ΚΑΠΙΣ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΣ	ΠΟΛΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΣ
Τις τελευταίες 4 εβδομάδες:	Εξαιρετικά Δύσκολο / Αδύνατο	Πολύ Δύσκολο	Δύσκολο	Λίγο Δύσκολο	Εύκολο	Πολύ Εύκολο	Κανένα Πρόβλημα							
1. Να ξαπλώσω και να σηκωθώ από το κρεβάτι	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	0	1	2

Στο παραπάνω παράδειγμα, το «να ξαπλώσω και το να σηκωθώ από το κρεβάτι» βαθμολογήθηκε ως **πολύ εύκολο**, χρειαζόταν **μέτριο επίπεδο βοήθειας**, και η βελτίωσή του ήταν ένας **πολύ σημαντικός** στόχος.

Α) Δραστηριότητες Καθημερινής Ζωής & Ανεξαρτησία								ΕΠΙΠΕΔΟ ΒΟΗΘΕΙΑΣ				ΕΙΝΑΙ Ο ΣΤΟΧΟΣ ΣΟΥ ΝΑ ΤΟ ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ;		
<p>Σκέψου πώς εκτελείς συνήθως καθεμία από τις παρακάτω δραστηριότητες.</p> <p>1) Βαθμολόγησε πόσο εύκολο ή δύσκολο ήταν να εκτελέσεις καθεμία από αυτές τις δραστηριότητες τις τελευταίες 4 εβδομάδες. ΚΑΙ</p> <p>2) Επίλεξε πόση βοήθεια χρειάζονται για να εκτελέσεις αυτές τις δραστηριότητες. ΚΑΙ</p> <p>3) Επίλεξε πόσο σημαντικός στόχος είναι για σένα να βελτιωθείς σε καθεμία από τις παρακάτω δραστηριότητες.</p>								ΠΛΗΡΗΣ	ΜΕΤΡΙΑ	ΕΛΑΧΙΣΤΗ / ΜΕ ΕΠΙΒΛΕΨΗ	ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΑ	ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΣΤΟΧΟΣ	ΚΑΠΩΣ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΣ	ΠΟΛΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΣ
Τις τελευταίες 4 εβδομάδες :	<i>Εξαιρετικά Δύσκολο / Αδύνατο</i>	<i>Πολύ Δύσκολο</i>	<i>Λίγο Δύσκολο</i>	<i>Εύκολο</i>	<i>Πολύ Εύκολο</i>	<i>Κανένα Πρόβλημα</i>								
1. Να ξαπλώσω και να σηκωθώ από το κρεβάτι	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	0	1	2
2. Να καθίσω και να σηκωθώ από καρέκλα (ή αμαξίδιο)	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	0	1	2
3. Να σταθώ μπροστά σε νεροχύτη/νιπτήρα ή πάγκο/τραπέζι	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	0	1	2
4. Να κάνω ντουζ/μπάνιο μόνος/-η (ντουζιέρα ή μπανιέρα)	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	0	1	2
5. Να ντυθώ	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	0	1	2
6. Να μεταφέρω ένα αντικείμενο καθώς περπατάω (π.χ. παιχνίδι, βιβλίο, κινητό τηλέφωνο)	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	0	1	2
7. Να ανοίξω την πόρτα	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	0	1	2
8. Να μαζέψω ένα αντικείμενο από το πάτωμα	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	0	1	2
9. Να μπω και να βγω από ένα όχημα (π.χ. αυτοκίνητο, βανάκι ή λεωφορείο)	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	0	1	2
A1. Άλλη δραστηριότητα:	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	0	1	2

B) Λειτουργία Βάδισης & Κινητικότητα								ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ ΒΟΗΘΗΜΑ ΒΑΔΙΣΗΣ					ΕΙΝΑΙ Ο ΣΤΟΧΟΣ ΣΟΥ ΝΑ ΤΟ ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ;		
Σκέψου πώς εκτελείς <u>συνήθως</u> καθμία από τις παρακάτω δραστηριότητες. 1) Βαθμολόγησε πόσο <u>εύκολο</u> ή <u>δύσκολο</u> ήταν να εκτελέσεις καθμία από αυτές τις δραστηριότητες τις <u>τελευταίες 4 εβδομάδες</u> . ΚΑΙ 2) Επίλεξε τι <u>βοήθημα</u> βάδισης χρειάζοσουν για να εκτελέσεις αυτές τις δραστηριότητες. ΚΑΙ 3) Επίλεξε <u>πόσο σημαντικός στόχος</u> είναι για σένα να <u>βελτιωθείς</u> σε καθμία από τις παρακάτω δραστηριότητες.								ΑΜΑΞΙΔΙΟ	ΠΕΡΙΠΑΤΗΤΗΡΑΣ	ΔΥΟ ΜΠΑΣΤΟΥΝΙΑ / ΠΑΤΕΡΙΤΣΣ	ΕΝΑ ΜΠΑΣΤΟΥΝΙ / ΠΑΤΕΡΙΤΣΑ/ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΑΠΟ ΤΟ ΧΕΡΙ, ΚΟΥΠΑΣΤΗΉ ΤΟΙΧΟ	ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΑ	ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΣΤΟΧΟΣ	ΚΑΠΩΣ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΣ	ΠΟΛΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΣ
Τις τελευταίες 4 εβδομάδες	Εξαιρετικά Δύσκολο / Αδύνατο	Πολύ Δύσκολο	Δύσκολο	Λίγο Δύσκολο	Εύκολο	Πολύ Εύκολο	Κανένα πρόβλημα								
10. Να περπατήσω πάνω από 250 μέτρα (περίπου 2 οικοδομικά τετράγωνα ή 2 γήπεδα ποδοσφαίρου)	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	0	1	2
11. Να μετακινηθώ στο σχολείο (εσωτερικοί χώροι)	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	0	1	2
12. Να μετακινηθώ στο σπίτι	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	0	1	2
13. Να περπατήσω πάνω από 15 λεπτά	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	0	1	2
14. Να περπατήσω πιο γρήγορα απ' ό,τι συνήθως (π.χ. για να προχωρήσω μαζί με κάποιον)	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	0	1	2
15. Να προσπεράσω ή να αποφύγω εμπόδια	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	0	1	2
16. Να ανεβοκατέβω τη σκάλα	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	0	1	2
17. Να περπατήσω σε ανηφόρα και κατηφόρα	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	0	1	2
18. Να περπατήσω σε ανώμαλο έδαφος (τραχύ, πετρώδες, αμμώδες)	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	0	1	2
19. Να περπατήσω σε ολισθηρές επιφάνειες (βρεγμένες ή παγωμένες)	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	0	1	2

Γ) Πόνος, Ενόχλημα & Κόπωση							ΕΝΤΑΣΗ				ΕΙΝΑΙ Ο ΣΤΟΧΟΣ ΣΟΥ ΝΑ ΤΟ ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ;							
<p>Σκέψου καθένα από τα παρακάτω ερωτήματα.</p> <p>1) Βαθμολόγησε πόσο συχνά ένιωσες πόνο, ενόχλημα ή κούραση τις τελευταίες 4 εβδομάδες. ΚΑΙ</p> <p>2) Επίλεξε πόσο έντονος ήταν ο πόνος ή το ενόχλημα. ΚΑΙ</p> <p>3) Επίλεξε πόσο σημαντικός στόχος είναι για σένα να μειώσεις τον πόνο, το ενόχλημα ή την κούρασή σου σε καθένα να από τα παρακάτω.</p>																		
Τις τελευταίες 4 εβδομάδες	Κάθε Μέρα	Πολύ Συχνά (σχεδόν κάθε μέρα)	Αρκετά Συχνά (2 με 3 φορές την εβδομάδα)	Μερικές φορές (μία φορά την εβδομάδα)	Μία ή Δύο Φορές	Καμία Φορά	ΣΟΒΑΡΗ	ΜΕΤΡΙΑ	ΗΠΙΑ	ΚΑΘΟΛΟΥ	ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΣΤΟΧΟΣ	ΚΑΠΩΣ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΣ	ΠΟΛΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΣ					
20. Πόνος ή ενόχλημα στα πέλματα ή στους αστραγάλους	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	0	1	2					
21. Πόνος ή ενόχλημα κάτω από το γόνατο (π.χ. γάμπα ή κνήμη)	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	0	1	2					
22. Πόνος ή ενόχλημα στα γόνατα	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	0	1	2					
23. Πόνος ή ενόχλημα στους μηρούς ή στα ισχία	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	0	1	2					
24. Πόνος ή ενόχλημα στην πλάτη	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	0	1	2					
25. Να νιώσω κούραση καθώς περπατάω	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	0	1	2					
26. Να νιώσω κούραση κατά τη διάρκεια οποιασδήποτε άλλης σωματικής δραστηριότητας, που συνήθως μ' ευχαριστεί (π.χ. κολύμπι, τρέξιμο, ιππασία ή άλλο άθλημα)	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	0	1	2					
Γ1. Άλλος πόνος: _____	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	0	1	2					

Δ) Σωματικές δραστηριότητες, Αθλήματα & Ψυχαγωγία									ΕΙΝΑΙ Ο ΣΤΟΧΟΣ ΣΟΥ ΝΑ ΤΟ ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ;		
<p>Σκέψου πώς εκτελείς <u>συνήθως</u> καθεμία από τις παρακάτω δραστηριότητες.</p> <p>1) Βαθμολόγησε πόσο <u>εύκολο</u> ή <u>δύσκολο</u> ήταν να εκτελέσεις καθεμία από αυτές τις δραστηριότητες το <u>τελευταίο έτος</u>. ΚΑΙ</p> <p>2) Επίλεξε πόσο <u>σημαντικός στόχος</u> είναι για σένα να <u>βελτιωθείς</u> σε κάθε μία από τις παρακάτω δραστηριότητες.</p>									ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΣΤΟΧΟΣ	ΚΑΠΩΣ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΣ	ΠΟΛΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΣ
Μέσα στο τελευταίο έτος:	Εξαιρετικά Δύσκολο/ Αδύνατο	Πολύ Δύσκολο	Δύσκολο	Λίγο Δύσκολο	Εύκολο	Πολύ Εύκολο	Κανένα Πρόβλημα	Δεν είχα την ευκαιρία να κάνω αυτή τη δραστηριότητα τον τελευταίο χρόνο			
27. Να τρέξω	0	1	2	3	4	5	6	<input type="checkbox"/>	0	1	2
28. Να συμμετάσχω σε αθλήματα ολίσθησης (π.χ. πατινάζ, πατίνια, σκι, σκέιτ-/σνόου-μπορντ)	0	1	2	3	4	5	6	<input type="checkbox"/>	0	1	2
29. Να κάνω βόλτα με ποδήλατο ή τρίκυκλο (με ή χωρίς βοηθητικές ρόδες)	0	1	2	3	4	5	6	<input type="checkbox"/>	0	1	2
30. Να κολυμπήσω	0	1	2	3	4	5	6	<input type="checkbox"/>	0	1	2
31. Να συμμετάσχω σε αθλήματα που απαιτούν τρέξιμο (π.χ. ποδόσφαιρο, μπέιζμπολ, στίβος)	0	1	2	3	4	5	6	<input type="checkbox"/>	0	1	2
32. Να συμμετάσχω σε αθλήματα που απαιτούν άλματα (π.χ. μπάσκετ, βόλεϊ)	0	1	2	3	4	5	6	<input type="checkbox"/>	0	1	2
33. Να συμμετάσχω σε δραστηριότητες που απαιτούν ισορροπία (π.χ. χορός, ενόργανη γυμναστική, πολεμικές τέχνες)	0	1	2	3	4	5	6	<input type="checkbox"/>	0	1	2
34. Να σκαρφαλώσω (π.χ. σε φορητή σκάλα ή όργανο παιδικής χαράς)	0	1	2	3	4	5	6	<input type="checkbox"/>	0	1	2
Δ1. Άλλη ψυχαγωγική ή αθλητική δραστηριότητα: _____	0	1	2	3	4	5	6	<input type="checkbox"/>	0	1	2

Ε) Πρότυπο Βάδισης & Εμφάνιση								ΕΙΝΑΙ Ο ΣΤΟΧΟΣ ΣΟΥ ΝΑ ΤΟ ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ;		
<p>Σκέψου πώς περπατάς <u>συνήθως</u>.</p> <p>1) Βαθμολόγησε <u>πόσο σημαντικό πρόβλημα</u> αντιμετώπισες σε καθένα από τα παρακάτω <u>τις τελευταίες 4 εβδομάδες</u>. ΚΑΙ</p> <p>2) Επίλεξε <u>πόσος σημαντικός στόχος</u> είναι για σένα να <u>βελτιωθείς</u> σε καθένα από τα παρακάτω.</p>								ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΣΤΟΧΟΣ	ΚΑΠΙΣ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΣ	ΠΟΛΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΣ
Τις <u>τελευταίες 4 εβδομάδες</u>	<i>Εξαιρετικά Δύσκολο / Αδύνατο</i>	<i>Πολύ Δύσκολο</i>	<i>Δύσκολο</i>	<i>Λίγο δύσκολο</i>	<i>Εύκολο</i>	<i>Πολύ εύκολο</i>	<i>Κανένα πρόβλημα</i>			
35. Να περπατήσω πατώντας όλο το πέλμα στο έδαφος	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2
36. Να περπατήσω πιο ψηλός/-ή ή με πιο ίσια κορμοστασία (λιγότερο σκυφτός/-ή ή λυγισμένα γόνατα)	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2
37. Να περπατήσω με τα πόδια μου να δείχνουν ευθεία μπροστά	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2
38. Να περπατήσω χωρίς να σέρνω τα πόδια μου	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2
39. Να περπατήσω χωρίς να σκοντάφτω ή να πέφτω	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2
40. Να φορέσω το είδος υπόδησης της επιλογής μου (π.χ. παπούτσια, μπότες, σανδάλια)	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2
E1. Άλλη παράμετρος του περπατήματος:	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2

ΣΤ) Χρήση Ναρθήκων & Βοηθημάτων Μετακίνησης						ΕΙΝΑΙ Ο ΣΤΟΧΟΣ ΣΟΥ ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΙΣ/ ΚΑΤΑΡΓΗΣΕΙΣ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ;				
<p>Σκέψου καθένα από τα παρακάτω ερωτήματα.</p> <p>1) Βαθμολόγησε πώς νιώθεις χρησιμοποιώντας καθένα από τα παρακάτω τις τελευταίες 4 εβδομάδες. ΚΑΙ</p> <p>2) Επίλεξε πόσο σημαντικός στόχος είναι για σένα η μείωση ή κατάργηση της χρήσης αυτών των βοηθημάτων.</p>						ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΣΤΟΧΟΣ	ΚΑΠΩΣ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΣ	ΠΟΛΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΣ	<input type="checkbox"/>	Δεν μου έχει συνταγογραφηθεί η χρήση ναρθήκων, πάτων ή ορθωτικών.
Τις τελευταίες 4 εβδομάδες	<i>Πολύ Δυστυχής</i>	<i>Δυστυχής</i>	<i>Ούτε Δυστυχής ούτε Ευτυχής</i>	<i>Ευτυχής</i>	<i>Πολύ Ευτυχής</i>				<input type="checkbox"/>	Επιλέγω να μην χρησιμοποιώ τους νάρθηκες, τους πάτους ή τα ορθωτικά που μου έχουν συνταγογραφηθεί.
41. Να φορέσω νάρθηκες ή ορθωτικά (π.χ. κνημοποδικοί νάρθηκες)	0	1	2	3	4	0	1	2	<input type="checkbox"/>	Δεν χρησιμοποιώ κανένα βοήθημα βάδισης.
42. Να χρησιμοποιήσω βοηθήματα βάδισης (π.χ. περιπατητήρα, μπαστούνι, πατερίτσες)	0	1	2	3	4	0	1	2	<input type="checkbox"/>	Δεν χρησιμοποιώ αμαξίδιο.
43. Να χρησιμοποιήσω αμαξίδιο	0	1	2	3	4	0	1	2	<input type="checkbox"/>	

Η) Εικόνα Σώματος & Αυτοεκτίμηση						ΕΙΝΑΙ Ο ΣΤΟΧΟΣ ΣΟΥ ΝΑ ΤΟ ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ;		
<p>Σκέψου κάθε ένα από τα παρακάτω ερωτήματα.</p> <p>1) Βαθμολόγησε πώς νιώθεις για καθένα από τα παρακάτω τις τελευταίες 4 εβδομάδες. ΚΑΙ</p> <p>2) Επίλεξε πόσο σημαντικός στόχος είναι για σένα να βελτιωθείς σε καθένα από τα παρακάτω.</p>						ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΣΤΟΧΟΣ	ΚΑΠΩΣ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΣ	ΠΟΛΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΣ
Τις τελευταίες 4 εβδομάδες	<i>Πολύ Δυστυχής</i>	<i>Δυστυχής</i>	<i>Ούτε Δυστυχής ούτε Ευτυχής</i>	<i>Ευτυχής</i>	<i>Πολύ Ευτυχής</i>			
44. Το σχήμα και η θέση των κάτω άκρων μου	0	1	2	3	4	0	1	2
45. Το σχήμα και η θέση των πελμάτων μου	0	1	2	3	4	0	1	2
46. Η συμμετρία των κάτω άκρων μου (σε μήκος και μέγεθος)	0	1	2	3	4	0	1	2
47. Ο τρόπος που μετακινούμαι σε σύγκριση με άλλους	0	1	2	3	4	0	1	2
48. Το πώς νιώθουν οι άλλοι για τον τρόπο που μετακινούμαι	0	1	2	3	4	0	1	2
49. Πώς με αντιμετωπίζουν οι άλλοι	0	1	2	3	4	0	1	2

Άλλοι Στόχοι	ΕΙΝΑΙ Ο ΣΤΟΧΟΣ ΣΟΥ ΝΑ ΤΟ ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ;		
<p>Αν υπάρχουν άλλοι στόχοι (μακροπρόθεσμοι ή βραχυπρόθεσμοι) που δεν αναφέρονται παραπάνω, παρακαλούμε, γράψε τους εδώ ΚΑΙ Επίλεξε πόσο σημαντικός στόχος είναι για σένα να βελτιωθείς σε καθέναν από αυτούς.</p>	ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΣΤΟΧΟΣ	ΚΑΠΩΣ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΣ	ΠΟΛΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΣ
Άλλοι στόχοι:			
1.	0	1	2
2.	0	1	2
3.	0	1	2
4.	0	1	2
5.	0	1	2
Σχόλια & Προτάσεις			

Σ' ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΟΥ!