

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

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 30/60 días como consecuencia de sus problemas de salud/discapacidad.

Estas preguntas representan una lista resumen de las actividades más significativas que propone la CIF-OMS 2001 para el estudio del funcionamiento y la discapacidad de las personas en cualquier cultura, una actividad puede ser cualquier cosa que usted hace de forma habitual a lo largo de un día, desde hablar con una amistad, concentrarse leyendo el periódico, hasta cocinar o bañarse.

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, persona cuidadora, trabajador/a social, terapeuta ocupacional, personal de enfermería, médico/a de familia, personal de una asociación,...etc.).

La cumplimentación del mismo es VOLUNTARIA y por ello si quiere puede no hacerlo.

En algunas preguntas puede que usted considere que se incluyen algunas cuestiones y apreciaciones personales, pero es importante que responda a la mayor cantidad posible. Le informamos de que nadie fuera de las personas que participen en su evaluación tendrá acceso a esta información.

Para poder responder a las preguntas que le vamos a realizar le iremos dando una serie de instrucciones y ejemplos encaminados a la mejor comprensión del problema planteado en las preguntas y a facilitar su respuesta.

CONTENIDO DEL CUESTIONARIO.

Lo que nos interesa es conocer la sensación personal, acerca de la dificultad que ha tenido a diario en el último mes, para realizar estas actividades, debido a su discapacidad.

Tener una dificultad en la realización de una tarea o actividad quiere decir, que usted ha experimentado en la misma, una o varias de las siguientes afirmaciones; dificultades para entender qué tiene que hacer

- **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 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.**

Una vez finalizado el cuestionario de dificultades en el desempeño de actividades en el último mes, le preguntaremos nuevamente, mediante otro pequeño cuestionario acerca de la mejoría que, en su opinión, se podría tener en su funcionamiento diario en el caso de que se pudiera **hacer alguna intervención en su entorno.**

MODO EN QUE SE DEBEN GRADUAR LAS DIFICULTADES

La forma de responder al cuestionario es sencilla: se trata de poner una cruz en una de las respuestas posibles para cada una de las preguntas.

Después de cada una de las preguntas, se encontrará con una escala con cinco cuadrículas numeradas de 0 a 4 para graduar la gravedad de la dificultad para realizar la actividad a la que se refiere cada pregunta, y una sexta para la respuesta de No Aplicable (NA), cuando no procede contestar, porque se trate de una actividad que no ha realizado en el último mes.

Para cada actividad debe marcar la cuadrícula que mejor represente la dificultad que ha tenido para realizar esta actividad en concreto **en el último mes.**

En alguna ocasión es probable que haya precisado la ayuda de otra persona o de ayudas técnicas para comprender lo que tenía que hacer o poder realizar correctamente la actividad; cuando conteste a las preguntas deberá contestar teniendo en cuenta **la dificultad** tanto psíquica como física que ha tenido en el último mes para realizar las actividades de la lista, aun utilizando **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 ayudada 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).

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).

Le recordamos que se le pedirá que responda a cada pregunta teniendo en cuenta la dificultad que ha tenido para llevar a cabo las actividades cotidianas que realmente ha realizado **en los últimos 30 días y en el entorno donde vive**. Si es una actividad que no ha realizado no responda la pregunta y pase a la siguiente.

Puede graduar sus dificultades del 0 al 4, siendo 0 ninguna dificultad o mínima, y siendo 4 una dificultad total para realizar la actividad.

EJEMPLO DE GRADUACIÓN DE LA DIFICULTAD EN DESEMPEÑAR UNA ACTIVIDAD

Ejemplo de graduación de dificultad para vestirse

Si la pregunta al problema planteado 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: **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. 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**. Contestaría marcando en la casilla con el número 1
- Si su dificultad se ha producido para vestirse los zapatos y calcetines, 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 en 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, su problema sería **total**. Contestaría marcando en la casilla con el número 4

CUESTIONARIO SOBRE MEJORA DEL ENTORNO

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...).

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.

Ayudas para disponer de dispositivos técnicos de ayuda para el uso personal en las actividades diarias: Para la movilidad, la marcha, para la comunicación, para utilizar objetos cotidianos (como jarras botellas, latas...) para otras actividades como educación, empleo, actividades culturales, deportivas, recreativas...

- Otras:

Ayudas para mejorar las condiciones de habitabilidad de su vivienda (p.ej. quitar bañera y poner ducha, barras, pasamanos, señales luminosas, pictogramas...).

- Otras:

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...

- Otras:

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, Asistente personal o persona de apoyo.

- Otras.

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,...

- Otras:

Fomento de Servicios, Sistemas o Políticas inclusivas 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,....).

- Otras.

Le recordamos que la realización de este cuestionario es **VOLUNTARIA** y tiene como objetivo principal el de promocionar su autonomía personal a la hora de evaluar sus problemas de funcionamiento y discapacidad. El conocimiento de su opinión particular sobre las dificultades para realizar actividades y la influencia del entorno que le rodea, nos será de gran ayuda y se tendrán en cuenta tanto a la hora de evaluarlos, como para poder proponerle las posibles orientaciones para su mejoría.

Muchas gracias.

NOMBRE Y APELLIDOS:

NIF/NIE:

FECHA:

CUESTIONARIO DE DIFICULTADES EN EL DESEMPEÑO DE LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA EN LOS ULTIMOS 30 DIAS						
BRP-QD (S)						
PROBLEMA A RESPONDER. (DESEMPEÑO): Dificultad para realizar actividades en su contexto y entorno real en el que vive en el último 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)						
DOMINIOS Y ACTIVIDADES						GRADUACION
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
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

<ul style="list-style-type: none"> • 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
<ul style="list-style-type: none"> • Conducción (Conducir vehículos como un coche, triciclo a motor, bicicleta, moto...) 	0	1	2	3	4	NA
Aprendizaje y aplicación del conocimiento						
<ul style="list-style-type: none"> • 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
<ul style="list-style-type: none"> • 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
<ul style="list-style-type: none"> • Leer y escribir (leer un libro, periódico, escribir un texto o una carta) 	0	1	2	3	4	NA
Tareas y Demandas Generales						
<ul style="list-style-type: none"> • Llevar a cabo una tarea (iniciar una tarea, concentrarme en ella y finalizarla de forma y tiempo adecuados) 	0	1	2	3	4	NA
<ul style="list-style-type: none"> • 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
<ul style="list-style-type: none"> • 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

Comunicación						
<ul style="list-style-type: none"> • Conversación (comunicarme con otras personas mediante lenguaje oral, escrito, de signos) 	0	1	2	3	4	NA
<ul style="list-style-type: none"> • 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
Vida doméstica						
<ul style="list-style-type: none"> • Adquisición de bienes y servicios (hacer la compra, transportar y almacenar los productos de la compra.) 	0	1	2	3	4	NA

<ul style="list-style-type: none"> • Preparar comidas (cocinar platos sencillos y complejos y servir en la mesa) 	0	1	2	3	4	NA
<ul style="list-style-type: none"> • 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
Interacción y relaciones interpersonales						
<ul style="list-style-type: none"> • 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
<ul style="list-style-type: none"> • Relaciones familiares (relacionarme y llevarme bien con los diferentes familiares) 	0	1	2	3	4	NA
<ul style="list-style-type: none"> • Relaciones íntimas (mostrar afecto en mis relaciones como abrazos, caricias, besos, etc., tanto sentimentales, conyugales, sexuales, etc.) 	0	1	2	3	4	NA
Áreas principales de la vida						
<ul style="list-style-type: none"> • Educación no reglada y/o escolar (ocuparme de mis responsabilidades como estudiante y/o cursos de formación laboral) 	0	1	2	3	4	NA
<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo remunerado (poder llevar a cabo las obligaciones del puesto de trabajo) 	0	1	2	3	4	NA
<ul style="list-style-type: none"> • Transacciones económicas básicas (manejar mis finanzas usando el dinero, gestionando la economía doméstica, mis cuentas bancarias ...) 	0	1	2	3	4	NA
Vida comunitaria, social y cívica						
<ul style="list-style-type: none"> • Vida comunitaria (participar en asociaciones, clubes sociales, ceremonias, fiestas...) 	0	1	2	3	4	NA
<ul style="list-style-type: none"> • 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
<ul style="list-style-type: none"> • Religión y espiritualidad (realizar de forma satisfactoria las actividades relacionadas con mis valores y creencias) 	0	1	2	3	4	NA