

پرسشنامه کیفیت زندگی ۳۶ سوالی SF-36

تاریخ کد بیمار مرتبه پرسش از بیمار

این پرسشنامه دیدگاه شما در مورد سلامتی خودتان را مورد بررسی قرار میدهد. لطفاً برای پاسخ به هر سؤال بهترین گزینه را انتخاب کرده و علامت بزنید. از همکاری شما در تکمیل این پرسشنامه سپاسگذاریم.

۱- به طور کلی وضعیت سلامت خود را چگونه می بینید؟
 عالی خیلی خوب خوب متوسط ضعیف

۲- میزان سلامتی خود را در حال حاضر با مقایسه با سال قبل چگونه ارزیابی می کنید؟
 الف) از سال قبل بسیار بهتر هستم ب) تا حدی بهتر از سال قبل هستم ج) مثل سال قبل هستم
 د) در حال حاضر تا حدی بدتر از سال قبل هستم ه) در حال حاضر بسیار بدتر از سال قبل هستم

سوالاتی که در زیر می آید درباره فعالیتهایی است که شما به طور عادی در طول روز انجام میدهید آیا در انجام این فعالیتها محدودیت یا مشکلی دارید؟ اگر دارید چقدر است؟ (لطفاً یک مورد را علامت بزنید):

سوال	مشکل دارم	کمی مشکل دارم	اصلاً مشکل ندارم
۳- در فعالیتهای شدید مثل دویدن، بلندکردن اجسام سنگین، شرکت کردن در ورزش های سنگین			
۴- در فعالیتهای متوسط مثل جا به جا کردن میز، کشیدن جارو برقی و...			
۵- در حمل کردن خرید روزانه			
۶- در بالا رفتن از پله های یک ساختمان چند طبقه			
۷- در بالا رفتن از ۱۰-۱۵ پله یا یک طبقه			
۸- خم شدن، دولا شدن، زانو زدن و نماز خواندن			
۹- پیاده روی بیش از یک کیلومتر			
۱۱- پیاده روی به فاصله چند صد متر			
۱۱- پیاده روی به فاصله یک صد متر			
۱۲- در استحمام یا پوشیدن لباسهای خود			

در طی چهار هفته گذشته وضعیت سلامت جسمانی چقدر باعث ایجاد مشکلات زیر در کار یا سایر امور معمولی روزمره شما شده است؟

سوال	همیشه	اکثر اوقات	گاهی	خیلی کم	هیچوقت
۱۳- قطع یا دست کشیدن از کارها یا فعالیتهای روزمره					
۱۴- انجام دادن کاری کمتر از آنچه انتظارش را داشته اید					
۱۵- محدودیت در نوع کار یا فعالیت روزمره					
۱۶- مشکل در انجام کار یا فعالیتهای روزمره برای مثال صرف انرژی بیشتر برای انجام آنها					

در طی چهار هفته گذشته مسائل عاطفی مثل اضطراب و یا افسردگی چقدر باعث ایجاد مشکلات زیر در کار یا سایر امور معمولی روزمره شما شده است؟

سوال	همیشه	اکثر اوقات	گاهی	خیلی کم	هیچوقت
۱۷- قطع یا دست کشیدن از کارها یا فعالیتهای روزمره					
۱۸- انجام دادن کاری کمتر از آنچه انتظارش را داشته اید					
۱۹- انجام کارها یا فعالیتهای روزمره با دقت کمتر					

۲۱- در طی چهار هفته گذشته وضعیت سلامت جسمی و روانی شما تا چه اندازه در روابط اجتماعی معمول شما در رابطه با خانواده، دوستان، همسایگان و یا سایر افراد اختلال ایجاد کرده است؟

هیچ به میزان کم متوسط زیاد خیلی زیاد

۲۱- در طی چهار هفته گذشته چه مقدار درد جسمانی داشته اید؟

هیچ خیلی خفیف خفیف متوسط شدید خیلی شدید

۲۲- در طی چهار هفته گذشته درد بدنی تا چه اندازه مانع از انجام کارهای روزمره شما شده است؟

اصلا مانع نشده کمی به طور متوسط به میزان زیاد خیلی زیاد

سؤالات بعدی در مورد احساس و برداشت شما از خودتان در خلال چهار هفته گذشته است. لطفا برای هر سؤال بهترین گزینه را که نشان دهنده احساس شماست علامت بزنید. در طول چهار هفته گذشته چه زمانهایی...

گزینه ها	همیشه	اکثر اوقات	گاهی	خیلی کم	هیچ وقت
۲۳- آیا روحیه خوبی داشته اید؟					
۲۴- آیا خیلی مضطرب بوده اید؟					
۲۵- آیا آنقدر ناراحت بوده اید که هیچ چیز شما را خوشحال نمی کرد؟					
۲۶- آیا احساس آرامش می کردید؟					
۲۷- آیا خود را با انرژی احساس می کردید؟					
۲۸- آیا احساس می کردید دلتان گرفته و افسرده اید؟					
۲۹- آیا احساس خالی بودن از انرژی را داشته اید؟					
۳۱- آیا شخص خوشحالی بوده اید؟					
۳۱- آیا احساس خستگی داشتید؟					

۳۲- در طی چهار هفته گذشته تا چه میزان مشکلات و مسائل جسمی و عاطفی بر فعالیتهای اجتماعی شما تاثیرگذار بوده است؟

همیشه اکثر اوقات گاهی اوقات خیلی کم هیچ وقت

موارد زیر تا چه اندازه در مورد شما درست یا نادرست است.

گزینه ها	کاملا صحیح	تا حدی درست	نمیدانم	تا حدی غلط	کاملا غلط
۳۳- فکر میکنم از دیگران زودتر بیمار می شوم					
۳۴- سلامت من در حد سلامت دیگران است					
۳۵- انتظار دارم وضعیت سلامتی ام بدتر شود					
۳۶- معتقدم وضعیت سلامتی من در حد عالی است					