



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پیوست د: پرسشنامه زمینه‌یابی سلامت - فرم کوتاه (SF-36)

<p>سوالات زیر به منظور بررسی نظر شما در مورد وضعیت سلامتی‌تان طراحی شده است. لطفا هر سوال را با ضربدر زدن (x) پاسخ دهید.</p>			
<p>به طور کلی وضعیت سلامت خود را چگونه می‌بینید؟                  عالی □ خیلی خوب □ خوب □ متوسط □ ضعیف □</p>			
<p>میزان سلامتی خود را در <u>حال حاضر</u> با مقایسه با سال قبل چگونه ارزیابی می‌کنید؟                  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 □</p>			
<p>سوالاتی که در زیر می‌آید درباره‌ی فعالیت‌هایی است که شما به طور عادی در طول روز انجام می‌دهید آیا در انجام این این فعالیت‌ها محدودیت یا مشکلی دارید؟ اگر دارید چقدر است؟ (لطفا یک مورد را علامت بزنید):                  مشکل دارم کمی مشکل دارم اصلا مشکل ندارم</p>			
			۳- در فعالیت‌های شدید مثل دویدن، بلند کردن اجسام سنگین، شرکت کردن در ورزش‌های 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 چند طبقه
			۷- در بالا رفتن از یک طبقه
			۸- خم شدن، دولا شدن، زانو زدن
			۹- پیاده روی بیش از یک کیلومتر
			۱۰- پیاده روی به فاصله چند صد متر
			۱۱- پیاده روی به فاصله یک صد متر
			۱۲- در استحمام یا پوشیدن لباس‌های خود

<p>در طی چهار هفته گذشته آیا در کار یا تنظیم فعالیت روزانه خود مشکلات زیر را به خاطر مشکل جسمی داشته اید؟                  بلی خیر</p>			
			۱۳- مجبور شده اید که از زمان لازم برای انجام کار یا فعالیت‌های دیگر کم کنید؟
			۱۴- کمتر از آنچه که می‌خواستید وقت گذاشته اید؟
			۱۵- در انجام یک نوع کار یا فعالیت خاص مشکل داشته اید؟
			۱۶- کار عادی خود را با سختی و مشکل بیشتری انجام داده اید؟

در طی چهار هفته گذشته به علت مسائل روانی مثل اضطراب و یا افسردگی در انجام امور معمولی روزانه و انجام کارها با مشکلات زیر روبه رو بوده اید؟  
بلی خیر

۱۷- مجبور شده اید که از زمان لازم برای انجام کار یا فعالیت‌های دیگر کم کنید؟

۱۸- کمتر از آنچه که میخواستید وقت گذاشته اید؟

۱۹- در انجام کارهای روزمره از دقت معمول برخوردار نبوده اید؟

۲۰- 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 طور جزئی  نسبتاً متوسط  مقداری  فوق العاده زیاد

۲۱- در طی چهار هفته گذشته چه مقدار درد بدنی 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 عادی شما شده است؟  
اصلاً مانع نشده  کمی  به طور متوسط  تقریباً تا حدی  فوق العاده زیاد

این سوالات در مورد احساس شما و اینکه در طی چهار هفته گذشته چطور بودید، است لطفاً موردی را انتخاب کنید که به احساس شما نزدیکتر باشد.

گزینه‌ها:

هیچ وقت	مقدار کمی از اوقات	گاهی اوقات	مقدار زیادی از اوقات	بیشتر اوقات	همه اوقات
					۲۳- آیا روحیه خوبی داشته اید؟
					۲۴- آیا خیلی عصبانی بوده اید؟
					۲۵- آیا آنقدر عصبانی 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 فرسودگی داشته اید؟
					۲۹- آیا احساس غمگینی یا ناامیدی داشته اید؟
					۳۰- 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؟  
همه ی اوقات  بیشتر اوقات  گاهی اوقات  مقدار کمی از اوقات  هیچ وقت

موارد زیر تا چه اندازه در مورد شما صادق یا نادرست است. گزینه‌ها:					
کاملاً نادرست	بیشتر نادرست	نمی‌دانم	بیشتر درست	کاملاً درست	
					۳۳- من از دیگران زودتر بیمار می‌شوم
					۳۴- سلامت من در حد سلامت دیگران است
					۳۵- انتظار دارم وضعیت سلامتی ام بدتر شود
					۳۶- وضعیت سلامتی من در حد عالی است