

### Kwestionariusz SF-36

Poniżej znajdują się pytania dotyczące Twojego zdrowia. Udzielenie odpowiedzi pomoże zorientować się jak czujesz się i jak potrafisz wykonywać zwykłe czynności.

#### **1. Ogólnie powiedziałbym/łabym, że moje zdrowie jest:**

(zakreśl jedno)

- Doskonale..... 1  
Bardzo dobre..... 2  
Dobre..... 3  
Niezbyt dobre..... 4  
Złe..... 5

#### **2. W porównaniu do okresu sprzed rokiem, swoje obecne zdrowie ocenilbym/łabym:**

(zakreśl jedno)

- Obecnie dużo lepsze niż przed rokiem..... 1  
Obecnie nieco lepsze niż przed rokiem..... 2  
Prawie takie samo jak przed rokiem..... 3  
Obecnie nieco gorsze obecnie niż przed rokiem..... 4  
Obecnie znacznie gorsze obecnie niż przed rokiem..... 5

#### **3. Poniższe pytania dotyczą czynności, które możesz wykonać w zwykłym dniu. Czy stan Twojego zdrowia obecnie ogranicza Cię w wykonywaniu tych czynności? Jeżeli tak, to w jakim stopniu?**

(zakreśl tylko jedną cyfrę w każdym wierszu)

		Tak, bardzo ogranicza	Tak, nieco ogranicza	Nie, nie ogranicza
a	<u>Czynności wymagające intensywnego wysiłku</u> , np. bieganie, podnoszenie ciężkich przedmiotów, męczące zajęcia sportowe	1	2	3
b	<u>Umiarkowane czynności</u> , np. przestawianie stołu, odkurzanie, pływanie, lekkie prace w ogródku	1	2	3
c	Podnoszenie lub noszenie zakupów	1	2	3
d	Wchodzenie po schodach na <u>kilka</u> pięter	1	2	3
e	Wchodzenie po schodach na <u>jedno</u> piętro	1	2	3
f	Schylanie się lub klękanie	1	2	3
g	Przejsie <u>ponad 1 kilometra</u>	1	2	3

h	Przejsie <u>kilkuset metrów</u>	1	2	3
i	Przejsie <u>odległości 100m</u>	1	2	3
j	Mycie się i ubieranie	1	2	3

**4. Czy w ciągu ostatnich 4 tygodni z powodu Twoich kłopotów ze zdrowiem fizycznym wystąpił któryś z poniższych problemów w pracy lub codziennych zajęciach, a jeśli tak to jak często?**

(zakreśl tylko jedna cyfrę w każdym wierszu)

		Cały czas	Większość czasu	Czasami	Rzadko	Nigdy
a	Skrócenie <u>ilości czasu</u> spędzanego na pracy lub innych czynnościach	1	2	3	4	5
b	<u>Osiąganie mniej</u> niżby się chciało	1	2	3	4	5
c	Ograniczenie <u>rodzaju</u> wykonywanej pracy lub innych czynności	1	2	3	4	5
d	Miałeś trudności w wykonywaniu pracy lub innych czynnościach (np. wymagało to zwiększonego wysiłku)	1	2	3	4	5

**5. Czy w ciągu ostatnich 4 tygodni z powodu problemów emocjonalnych (np. depresji, lęku) wystąpiły któreś z poniższych problemów w Twojej pracy lub codziennych czynnościach a jeśli tak to jak często?**

(zakreśl tylko jedną cyfrę w każdym wierszu)

		Cały czas	Większość czasu	Czasami	Rzadko	Nigdy
a	Ograniczenie <u>ilości czasu</u> spędzanego na pracy lub innych czynnościach	1	2	3	4	5
b	<u>Osiąganie mniej</u> niżby się chciało	1	2	3	4	5
c	Wykonywałeś/łaś pracę lub inne czynności mniej starannie niż zwykle	1	2	3	4	5

**6. W jakim stopniu w ciągu ostatnich 4 tygodni Twoje zdrowie fizyczne lub problemy emocjonalne wpływały na normalną aktywność społeczną w kręgu rodziny, przyjaciół, sąsiadów lub innych grup?**

(zakreśl jedno)

Wcale.....	1
Nieznacznie.....	2
Średnio.....	3
W znacznej mierze.....	4
Bardzo.....	5

**7. Jak bardzo odczuwałeś w ciągu ostatnich 4 tygodni ból fizyczny?**

(zakreśl jedno)

Żadnego.....	1
Bardzo łagodny.....	2
Łagodny.....	3
Średni.....	4
Silny.....	5
Bardzo silny.....	6

**8. Jak bardzo w ciągu ostatnich 4 tygodni ból przeszkadzał Ci w normalnej pracy (wliczając pracę poza domem i w domu)**

(zakreśl jedno)

Wcale.....	1
Nieco.....	2
Średnio.....	3
W znacznej mierze.....	4
Bardzo.....	5

**9. Poniższe pytania dotyczą tego jak się czuleś i jak Ci się wiodło w ciągu ostatnich 4 tygodni. Proszę podać dla każdego pytania jedną odpowiedź. Przez jaki czas w ciągu ostatnich 4 tygodni.....**

(zakreśl tylko jedną cyfrę w każdym wierszu)

		Cały czas	Większość czasu	Czasami	Rzadko	Nigdy
a	Czuleś/aś i się pełny/a życia	1	2	3	4	5
b	Byłeś/aś bardzo nerwowy/a	1	2	3	4	5
c	Czuleś/łaś się taki/a zdołowały/a, że nic nie było w stanie rozweselić	1	2	3	4	5
d	Czuleś/łaś się spokojny/a i łagodny/a	1	2	3	4	5
e	Miałeś/łaś mnóstwo energii	1	2	3	4	5
f	Czuleś/aś się zniechęcony/a i przygnębiony/a	1	2	3	4	5
g	Czuleś/aś się wyczerpany/a	1	2	3	4	5
h	Byłeś/aś szczęśliwy/a	1	2	3	4	5
i	Czuleś/aś się zmęczony/a	1	2	3	4	5

**10. Przez jaki okres czasu w ciągu ostatnich 4 tygodni Twoje zdrowie fizyczne lub problemy emocjonalne przeszkadzały Ci w aktywności społecznej (jak np. wizyty przyjaciół, krewnych itp.)?**

(zakreśl jedno)

- Cały czas..... 1
- Większość czasu..... 2
- Czasami..... 3
- Rzadko..... 4
- Nigdy..... 5

**11. Jak PRAWDZIWE lub FAŁSZYWE jest dla Ciebie każde z poniższych stwierdzeń?**

(zakreśl tylko jedną cyfrę w każdym wierszu)

		Zdecydowanie prawdziwe	Przeważnie prawdziwe	Nie wiem	Przeważnie fałszywe	Zdecydowanie fałszywe
a	Wydaję się ulegać chorobom łatwiej niż inni ludzie	1	2	3	4	5
b	Jestem tak samo zdrowy jak inne znane mi osoby	1	2	3	4	5
c	O c z e k u j ę pogorszenia mojego zdrowia	1	2	3	4	5
d	Moje zdrowie jest doskonałe	1	2	3	4	5