

SF-36

Μετάφραση- Προσαρμογή-Στάθμιση: Ι. Υφαντόπουλος

1. Σε γενικές γραμμές, θα λέγατε ότι η υγεία σας είναι:

Άριστη	1
Πολύ καλή	2
Καλή	3
Μέτρια	4
Κακή	5

2. Κάνοντας σύγκριση με την κατάστασή σας πριν ένα από ένα χρόνο που κατατάσσετε την υγεία σας σε γενικές γραμμές τώρα:

Πολύ καλύτερα	1
Κάπως καλύτερα	2
Τα ίδια	3
Κάπως χειρότερα	4
Πολύ χειρότερα	5

	<i>Τώρα η υγεία σας, σας περιορίζει...</i>	1 πολύ	2 λίγο	3 καθόλου
3.	Να κάνετε έντονες σωματικές δραστηριότητες π.χ. τρέξιμο, σήκωμα βαριών αντικειμένων, συμμετοχή σε επίπονα αθλήματα	☐	☐	☐
4.	Να κάνετε μέτριες σωματικές δραστηριότητες π.χ. μετακίνηση τραπεζιού, χρήση ηλεκτρικής σκούπας, περίπατο	☐	☐	☐
5.	Να σηκώνετε ή να μεταφέρετε σακούλες με ψώνια από το σούπερ μάρκετ	☐	☐	☐
6.	Να ανεβαίνετε αρκετούς ορόφους από τις σκάλες	☐	☐	☐
7.	Να ανεβαίνετε έναν όροφο από τις σκάλες	☐	☐	☐
8.	Να σκύβετε ή να γονατίζετε	☐	☐	☐
9.	Να περπατάτε περισσότερο από 1 χιλιόμετρο	☐	☐	☐
10.	Να περπατάτε αρκετά τετράγωνα	☐	☐	☐
11.	Να περπατάτε ένα τετράγωνο	☐	☐	☐
12.	Να πλένεστε ή να ντύνεστε μόνος/η σας	☐	☐	☐

Τον τελευταίο μήνα η υγεία σας, σας ανάγκασε

13. Μειώσατε το χρόνο που διαθέσατε για την εργασία σας ή τις άλλες ασχολίες σας; Ναι ☐ Όχι ☐
14. Κάνατε λιγότερα πράγματα από όσο θα θέλατε; Ναι ☐ Όχι ☐
15. Περιορίσατε το είδος της εργασίας ή των άλλων ασχολιών; Ναι ☐ Όχι ☐
16. Χρειαστήκατε να κάνετε μεγαλύτερη προσπάθεια για να εκτελέσετε την εργασία σας ή τις άλλες ασχολίες σας; Ναι ☐ Όχι ☐

Τον τελευταίο μήνα είχατε κάποιο πρόβλημα ψυχολογικής κατάστασης π.χ. εάν αισθανθήκατε καταθλιπτικά ή αγχωμένα σας ανάγκασε να

17. Μειώσατε το χρόνο που διαθέτατε για την εργασία σας ή τις άλλες ασχολίες σας; Ναι ☐ Όχι ☐
18. Κάνατε λιγότερα πράγματα από όσο θα θέλατε; Ναι ☐ Όχι ☐
19. Δεν κάνατε εργασία ή τις άλλες εργασίες σας τόσο προσεκτικά όπως συνήθως; Ναι ☐ Όχι ☐
20. Τον τελευταίο μήνα κατά πόσο η υγεία σας ή η ψυχολογική σας κατάσταση επηρέασαν τις συνηθισμένες κοινωνικές σας δραστηριότητες με την οικογένεια, τους φίλους, τους γείτονες ή τους άλλους; Ναι ☐ Όχι ☐

21. Τον τελευταίο μήνα πόσο σωματικό πόνο είχατε; Καθόλου 1
Λίγο 2
Μέτρια 3
Αρκετά 4
Πάρα πολύ 5
22. Τον τελευταίο μήνα κατά πόσο ο σωματικός σας πόνος επηρέασε τη συνηθισμένη εργασία σας εντός και εκτός σπιτιού; Καθόλου 1
Λίγο 2
Μέτρια 3
Αρκετά 4
Πάρα πολύ 5

Οι παρακάτω ερωτήσεις αναφέρονται στο πώς αισθάνεστε και πώς σας πήγαν τα πράγματα τον τελευταίο μήνα. Πόσο συχνά τον τελευταίο μήνα

23. Αισθανθήκατε γεμάτος ζωτικότητα; Συνέχεια 1
Πολύ συχνά 2
Αρκετά συχνά 3
Μερικές φορές 4
Σπάνια 5
Ποτέ 6

- | | |
|--|---|
| 24. Ήσασταν πολύ νευρικός; | <div>Συνέχεια 1</div> <div>Πολύ συχνά\ 2</div> <div>Αρκετά συχνά 3</div> <div>Μερικές φορές 4</div> <div>Σπάνια 5</div> <div>Ποτέ 6</div> |
| 25. Αισθανθήκατε τόσο άσχημα που τίποτα δεν μπορούσε να σας δώσει λίγη χαρά; | <div>Συνέχεια 1</div> <div>Πολύ συχνά 2</div> <div>Αρκετά συχνά 3</div> <div>Μερικές φορές 4</div> <div>Σπάνια 5</div> <div>Ποτέ 6</div> |
| 26. Αισθανθήκατε ήρεμα και γαλήνια; | <div>Συνέχεια 1</div> <div>Πολύ συχνά 2</div> <div>Αρκετά συχνά 3</div> <div>Μερικές φορές 4</div> <div>Σπάνια 5</div> <div>Ποτέ 6</div> |
| 27. Είχατε μεγάλη ενεργητικότητα | <div>Συνέχεια 1</div> <div>Πολύ συχνά 2</div> <div>Αρκετά συχνά 3</div> <div>Μερικές φορές 4</div> <div>Σπάνια 5</div> <div>Ποτέ 6</div> |
| 28. Αισθανθήκατε απογοητευμένος και μελαγχολικός; | <div>Συνέχεια 1</div> <div>Πολύ συχνά 2</div> <div>Αρκετά συχνά 3</div> <div>Μερικές φορές 4</div> <div>Σπάνια 5</div> <div>Ποτέ 6</div> |
| 29. Αισθανθήκατε εξαντλημένος; | <div>Συνέχεια 1</div> <div>Πολύ συχνά 2</div> <div>Αρκετά συχνά 3</div> <div>Μερικές φορές 4</div> <div>Σπάνια 5</div> <div>Ποτέ 6</div> |
| 30. Νιώσατε ευτυχισμένος; | <div>Συνέχεια 1</div> <div>Πολύ συχνά 2</div> <div>Αρκετά συχνά 3</div> <div>Μερικές φορές 4</div> <div>Σπάνια 5</div> <div>Ποτέ 6</div> |

31.	Αισθανθήκατε κουρασμένος;	Συνέχεια	1
		Πολύ συχνά	2
		Αρκετά συχνά	3
		Μερικές φορές	4
		Σπάνια	5
		Ποτέ	6
32.	Τον τελευταίο μήνα πόσο συχνά η υγεία σας ή η ψυχολογική σας κατάσταση επηρέασαν τις κοινωνικές δραστηριότητες π.χ. με φίλους, συγγενείς κ.τ.λ.;	Συνέχεια	1
		Πολύ συχνά	2
		Αρκετά συχνά	3
		Μερικές φορές	4
		Σπάνια	5
		Ποτέ	6
Ποιο σωστό ή λάθος είναι για σας οι παρακάτω ερωτήσεις			
33.	Νομίζω ότι αρρωσταίνω	Εντελώς σωστό	1
		Μάλλον σωστό	2
		Δεν γνωρίζω	3
		Μάλλον λάθος	4
		Εντελώς λάθος	5
34.	Είμαι υγιής όπως κάθε άλλος που γνωρίζω	Εντελώς σωστό	1
		Μάλλον σωστό	2
		Δεν γνωρίζω	3
		Μάλλον λάθος	4
		Εντελώς λάθος	5
35.	Περιμένω ότι η υγεία μου θα χειροτερέψει	Εντελώς σωστό	1
		Μάλλον σωστό	2
		Δεν γνωρίζω	3
		Μάλλον λάθος	4
		Εντελώς λάθος	5
36.	Η υγεία μου είναι εξαιρετική	Εντελώς σωστό	1
		Μάλλον σωστό	2
		Δεν γνωρίζω	3
		Μάλλον λάθος	4
		Εντελώς λάθος	5