

SF-36 – Chestionar privind Calitatea Vieții

Acest chestionar conține 36 de întrebări care evaluează starea generală de sănătate și calitatea vieții. Este structurat în 8 domenii:

- | | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|--|
| 1. Funcționare fizică | 4. Stare generală de sănătate | 7. Limitări datorate stării emoționale |
| 2. Limitări datorate stării fizice | 5. Vitalitate (energie și oboseală) | 8. Sănătate mintă |
| 3. Durere | 6. Funcționare socială | |

1. În ce măsură sănătatea dumneavoastră vă limitează în următoarele activități? (Marcați un răspuns pentru fiecare activitate)

Activitate	Deloc	Puțin	Moderat	Mult	Foarte mult
Activități viguroase (alergare, ridicarea greutăților, sporturi solicitante)					
Activități moderate (mutatul mobilei, mersul pe jos câteva sute de metri)					
Ridicarea sau căratul cumpărăturilor					
Urcatul mai multor etaje					
Urcatul unui singur etaj					
Aplecarea, îngenuncherea sau așezarea pe vine					
Mersul pe distanțe lungi					
Mersul pe distanțe scurte (câteva sute de metri)					
Îmbăierea sau îmbrăcarea					

2. În ultimele 4 săptămâni, ați avut probleme în activitățile zilnice din cauza sănătății fizice?

	Da, m-a împiedicat complet	Da, m-a limitat parțial	Nu, deloc
Ați realizat mai puține activități decât ați fi dorit			
Ați fost limitat în tipul activităților			
Ați avut dificultăți în a realiza anumite activități			

3. În ultimele 4 săptămâni, ați avut probleme la muncă sau alte activități din cauza stării emoționale?

	Da, des	Da, uneori	Nu
Ați făcut mai puțin decât ați fi dorit			
Ați lucrat mai puțin eficient			
Ați evitat anumite activități			

4. În ce măsură durerea v-a interferat cu activitățile zilnice în ultimele 4 săptămâni?

- | | |
|----------------|-----------|
| • Deloc | • Moderat |
| • Foarte puțin | • Mult |

- Foarte mult

5. Cum ați descrie starea generală de sănătate?

- Excelentă
- Foarte bună
- Bună
- Satisfăcătoare
- Rea

6. În ultimele 4 săptămâni, cât de des v-ați simțit:

Sentiment	Tot timpul	Mai tot timpul	O bună parte din timp	O mică parte din timp	Niciodată
Plin(ă) de viață					
Plin(ă) de energie					
Trist(ă)					
Calmat(ă) și liniștit(ă)					
Epuizat(ă)					
Fericit(ă)					

7. În ultimele 4 săptămâni, cât de des ați avut următoarele dificultăți sociale din cauza stării de sănătate?

Situație	Tot timpul	Foarte des	Uneori	Rar	Niciodată
V-a fost greu să vă vedeți cu familia sau prietenii					
Ați fost limitat(ă) în participarea la activități sociale					
Ați evitat activități de grup					

8. Comparativ cu acum un an, cum ați descrie starea dumneavoastră de sănătate actuală?

- Mult mai bună
- Ușor mai bună
- Aproximativ la fel
- Ușor mai rea
- Mult mai rea