**SF-36 klausimynas**

Anketoje pateikti klausimai apie Jūsų sveikatą, kaip Jūs jaučiatės ir kaip Jūs galite atlikti kasdieninę veiklą. Jeigu Jūs nesate įsitikinęs, kaip atsakyti į kokį nors klausimą, prašom parinkite labiausiai tinkantį atsakymą ir jeigu norite, pateikite savo komentarus. Nepraleiskite per daug laiko atsakinėdami, nes greitas atsakymas dažnai ir būna teisingas.

1. **Apskritai**, ar galite sakyti, kad Jūsų sveikata yra:

*(Prašau pažymėti vieną atsakymą)*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Puiki |  | Labai gera |  | Gera |  |
| Nebloga |  | Bloga |  |  |  |

2. **Palyginus prieš 1 metus**, kaip pasikeitė Jūsų sveikata dabar:

 *(Prašau pažymėti vieną atsakymą)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Žymiai geresnė, negu prieš 1 metus |  | Truputį geresnė, negu prieš 1 metus |  |
| Panaši, kaip ir buvo  |  | Truputį blogesnė, negu prieš 1 metus |  |
| Žymiai blogesnė, negu prieš 1 metus |  |   |   |

3. **Sveikata ir kasdieninė veikla**

Šie klausimai yra apie veiklą, kurią Jūs atliekate kasdien. Ar Jūsų sveikata riboja šią veiklą? Jei taip, tai kiek?

*(Prašau pažymėti vieną langelį kiekvienoje eilutėje)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Taip,****labai riboja** | **Taip,****truputį riboja** | **Ne,****neriboja visai** |
| a) **Energinga veikla**, tokia kaip bėgimas, sunkių daiktų kėlimas, dalyvavimas įtemptame sporte  |  |  |  |
| b) **Vidutinio sunkumo veikla**, tokia kaip stalo perstūmimas, valymas dulkių siurbliu |  |  |  |
| c) Kėlimas ir nešimas maisto prekių |  |  |  |
| d) Lipimas **keletą** aukštų laiptais |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Taip,****labai riboja** | **Taip,****truputį riboja** | **Ne,****neriboja visai** |
| e) Lipimas **vieną** aukštą |  |  |  |
| f) Pasilenkimas, klūpojimas ar stovėjimas |  |  |  |
| g) Ėjimas daugiau **negu 1,5 kilometro** |  |  |  |
| h) Ėjimas **pusę kilometro** |  |  |  |
| i) Ėjimas **100 metrų** |  |  |  |
| j) Prausimasis ir apsirengimas |  |  |  |

4. **Per pastarąsias 4 savaites**, ar Jūs turėjote kokių nors išvardintų problemų, susijusių su darbu ar kita reguliaria kasdienine veikla **dėl fizinės sveikatos**?

*(Prašau atsakykite TAIP arba NE į kiekvieną klausimą)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **TAIP** | **NE** |
| a) mažiau laiko praleidžiate darbe ar kitur |  |  |
| b) atlikote mažiau, negu Jūs norėtumėte |  |  |
| c) apribojote darbo rūšį ar kitą veiklą |  |  |
| d) iškilo sunkumai atliekant darbą ar kitą veiklą (pvz.: reikia žymiai daugiau pastangų) |  |  |

5. **Per pastarąsias 4 savaites**, ar Jūs turėjote kokių nors išvardintų problemų, susijusių su darbu ar kita reguliaria kasdienine veikla **dėl kokių nors emocinių problemų** (tokių kaip depresijos ar nerimo jautimas)?

*(Prašau atsakykite TAIP arba NE į kiekvieną klausimą)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **TAIP** | **NE** |
| a) mažiau laiko praleidžiate darbe ar kitur |  |  |
| b) atlikote mažiau, negu norėtumėte |  |  |
| c) neatlikote darbo ar kitų užduočių taip rūpestingai, kaip paprastai |  |  |

6. **Per pastarąsias 4 savaites**, kaip Jūsų fizinė sveikata ar emocinės problemos trukdė Jums bendrauti su šeima, draugais, kaimynais ar grupėmis?

*(Prašau pažymėti vieną langelį)*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ne, visiškai ne |  | Nežymiai |  | Vidutiniškai |  |
| Gana nemažai |  | Ypatingai |  |  |  |

7. Kokio intensyvumo būdavo **kūno skausmai** **per** **pastarąsias 4 savaites**?

*(Prašau pažymėti vieną langelį)*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nebuvo |  | Labai silpni |  | Silpni |  |
| Vidutinio intensyvumo |  | Sunkūs |  | Labai sunkūs |  |

8. **Per pastarąsias 4 savaites**, kaip **skausmas** pertraukė Jūsų normalų darbą (įskaitant namų ruošą ir darbą ne namie)?

*(Prašau pažymėti vieną langelį)*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ne, visai ne |  | Labai nedaug |  | Vidutiniškai |  |
| Gana nemažai |  | Ypatingai |  |  |  |

**JŪSŲ JAUSMAI**

9. Šie klausimai yra apie Jūsų savijautą ir kaip Jūs tai apibūdintumėte **per paskutinį mėnesį**. (Kiekvienam klausimui parinkite po vieną atsakymą).

*(Prašau pažymėti vieną langelį kiekvienoje eilutėje)*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Visada** | **Dažniau-siai** | **Kartais** | **Retkar-čiais** | **Retai** | **Niekada** |
| Kaip dažnai **per pastarąjį mėnesį**: |  |  |  |  |  |  |
| a) Ar Jūs jautėte gyvenimo pilnatvę? |  |  |  |  |  |  |
| b) Ar Jūs buvote labai nervingas? |  |  |  |  |  |  |
| c) Ar Jūs jautėtės tokios blogos nuotaikos, kad niekas negalėjo Jūsų pralinksminti? |  |  |  |  |  |  |
| d) Ar Jūs jautėtės ramus ir taikus? |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Visada** | **Dažniau-siai** | **Kartais** | **Retkar-čiais** | **Retai** | **Niekada** |
| e) Ar Jūs turėjote daug energijos? |  |  |  |  |  |  |
| f) Ar Jūs jautėtės nuliūdęs ir niūrus? |  |  |  |  |  |  |
| g) Ar Jūs jautėtės išsisėmęs? |  |  |  |  |  |  |
| h) Ar Jūs buvote laimingas žmogus? |  |  |  |  |  |  |
| i) Ar Jūs jautėtės pavargęs? |  |  |  |  |  |  |
| j) Ar Jūsų sveikata apribojo Jūsų socialinę veiklą (kaip draugų ar artimų giminių lankymas)? |  |  |  |  |  |  |

**BENDRA SVEIKATA**

10. Prašau parinkti atsakymą, kuris geriausiai išreiškia **teisingas** ar **klaidingas** Jums yra kiekvienas iš šių tvirtinimų?

*(Prašau pažymėti vieną langelį kiekvienoje eilutėje)*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Tiksliai teisingas** | **Dažniausiai teisingas** | **Nesu įsitikinęs** | **Dažniausiai klaidingas** | **Tiksliai klaidingas** |
| a) Man atrodo, kad aš labiau linkęs sirgti negu kiti žmonės |  |  |  |  |  |
| b) Aš esu toks sveikas kaip ir kiti, ką aš pažįstu |  |  |  |  |  |
| c) Aš manau, kad mano sveikata blogės |  |  |  |  |  |
| d) Mano sveikata puiki |  |  |  |  |  |

 Amžius: \_\_\_\_\_\_\_\_\_ ; Lytis: \_\_\_\_\_\_\_

 Išsilavinimas : pradinis Darbinė padėtis: dirbantis

 vidurinis ar aukštesnysis nedirbantis aukštasis