

SF-36 SPØRGESKEMA OM HELBREDSTILSTAND

VEJLEDNING: Dette spørgeskema handler om din opfattelse af dit helbred. Oplysningerne vil give et overblik over, hvordan du har det, og hvor godt du er i stand til at udføre dine daglige gøremål.

Besvar hvert spørgsmål ved at sætte ring om det svar, der passer bedst på dig. Hvis du er i tvivl om, hvordan du skal svare, svar da venligst så godt du kan.

1. Hvordan synes du dit helbred er alt i alt?

(Sæt kun én ring)

- | | |
|-------------------|---|
| Fremragende | 1 |
| Vældig godt..... | 2 |
| Godt | 3 |
| Mindre godt..... | 4 |
| Dårligt..... | 5 |

2. Sammenlignet med for ét år siden, hvordan er dit helbred alt i alt nu?

(Sæt kun én ring)

- | | |
|--|---|
| Meget bedre nu end for ét år siden | 1 |
| Noget bedre nu end for ét år siden..... | 2 |
| Nogenlunde det samme | 3 |
| Noget dårligere nu end for ét år siden..... | 4 |
| Meget dårligere nu end for ét år siden | 5 |

3. De følgende spørgsmål handler om aktiviteter i dagligdagen. Er du på grund af dit helbred begrænset i disse aktiviteter? I så fald, hvor meget?

(Sæt ring om ét tal for hver linie)

	Ja, meget begrænset	Ja, lidt begrænset	Nej, slet ikke begrænset
a. Krævende aktiviteter , som fx. at løbe, løfte tunge ting, deltage i anstrengende sport	1	2	3
b. Lettere aktiviteter , såsom at flytte et bord, støvsuge eller cykle	1	2	3
c. At løfte eller bære dagligvarer	1	2	3
d. At gå flere etager op ad trapper	1	2	3
e. At gå én etage op ad trapper	1	2	3
f. At bøje sig ned eller gå ned i knæ	1	2	3
g. Gå mere end én kilometer	1	2	3
h. Gå nogle hundrede meter	1	2	3
i. Gå 100 meter	1	2	3
j. Gå i bad eller tage tøj på	1	2	3

4. Har du inden for de sidste 4 uger, haft nogen af følgende problemer med dit arbejde eller andre daglige aktiviteter på grund af dit fysiske helbred?

(Sæt ring om ét tal for hver linie)

	JA	NEJ
a. Jeg har skåret ned på den tid , jeg bruger på arbejde eller andre aktiviteter	1	2
b. Jeg har nået mindre , end jeg gerne ville	1	2
c. Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunnet udføre	1	2
d. Jeg har haft besvær med at udføre mit arbejde eller andre aktiviteter (fx. krævede det en ekstra indsats)	1	2

5. Har du inden for de sidste 4 uger haft nogen af følgende problemer med dit arbejde eller andre daglige aktiviteter på grund af følelsesmæssige problemer?

(Sæt ring om ét tal for hver linie)

	JA	NEJ
a. Jeg har skåret ned på den tid , jeg bruger på arbejde eller andre aktiviteter	1	2
b. Jeg har nået mindre , end jeg gerne ville	1	2
c. Jeg har udført mit arbejde eller andre aktiviteter mindre omhyggeligt , end jeg plejer	1	2

6. Inden for de sidste 4 uger hvor meget har dit fysiske helbred eller følelsesmæssige problemer vanskeliggjort din kontakt med familie, venner, naboer eller andre?

(Sæt kun én ring)

- Slet ikke 1
 Lidt..... 2
 Noget 3
 En hel del 4
 Virkelig meget 5

7. Hvor stærke fysiske smerter har du haft i de sidste 4 uger?

(Sæt kun én ring)

- Ingen smerter 1
 Meget lette smerter..... 2
 Lette smerter 3
 Middelstærke smerter 4
 Stærke smerter 5
 Meget stærke smerter 6

8. Inden for de sidste 4 uger hvor meget har fysisk smerte vanskeliggjort dit daglige arbejde (både arbejde udenfor hjemmet og husarbejde)?

(Sæt kun én ring)

- Slet ikke 1
- Lidt..... 2
- Noget 3
- En hel del 4
- Virkelig meget 5

9. Disse spørgsmål handler om, hvordan du har haft det i de sidste 4 uger. Hvor stor en del af tiden i de sidste 4 uger -

(Sæt ring om ét tal for hver linie)

	Hele tiden	Det meste af tiden	En hel del af tiden	Noget af tiden	Lidt af tiden	På intet tidspunkt
a. har du følt dig veloplagt og fuld af liv?	1	2	3	4	5	6
b. har du været meget nervøs?	1	2	3	4	5	6
c. har du været så langt nede, at intet kunne opmuntre dig?	1	2	3	4	5	6
d. har du følt dig rolig og afslappet?	1	2	3	4	5	6
e. har du været fuld af energi?	1	2	3	4	5	6
f. har du følt dig trist til mode?	1	2	3	4	5	6
g. har du følt dig udslidt?	1	2	3	4	5	6
h. har du været glad og tilfreds?	1	2	3	4	5	6
i. har du følt dig træt?	1	2	3	4	5	6

10. Inden for de sidste 4 uger, hvor stor en del af tiden har dit fysiske helbred eller følelsesmæssige problemer gjort det vanskeligt at se andre mennesker (f.eks. besøge venner, slægtninge osv.)?

(Sæt kun én ring)

- Hele tiden 1
- Det meste af tiden 2
- Noget af tiden..... 3
- Lidt af tiden 4
- På intet tidspunkt 5

11. Hvor rigtige eller forkerte er de følgende udsagn for dit vedkommende?

(Sæt ring om ét tal for hver linie)

	Helt rigtigt	Overvejende rigtigt	Ved ikke	Overvejende forkert	Helt forkert
a. Jeg bliver nok lidt lettere syg end andre	1	2	3	4	5
b. Jeg er lige så rask som enhver anden, jeg kender	1	2	3	4	5
c. Jeg forventer, at mit helbred bliver dårligere	1	2	3	4	5
d. Mit helbred er fremragende	1	2	3	4	5