

## שאלון SF-12

1. כיצד היית מעריך את מצב בריאותך באופן כללי בהשוואה לבני גילך?  
 1. מצוין 2. טוב מאוד 3. טוב 4. סביר 5. גרוע

### ביום טיפוסי - איזה מידה מגביל אותך מצב בריאותך בביצוע הפעולות הבאות?

פעילויות	מגביל מאוד	מגביל מעט	לא מגביל כלל
2. פעילויות מתונות כמו: הזזת שולחן, שימוש בשואב אבק, פעילות ספורטיבית מתונה	1	2	3
3. עליה של מספר קומות במדרגות	1	2	3

### בחודש האחרון במסגרת עבודתך או בפעילויות יומיומיות אחרות כתוצאה ממצב בריאותך הפיזי? (הקף ספרה אחת בכל שורה)

לא	כן	
2	1	4. האם ביצעת <u>פחות</u> משהיית רוצה?
2	1	5. האם היית <u>מוגבל/ת</u> בסוג עבודה או פעילויות אחרות?

### בחודש האחרון במסגרת עבודתך או בפעילויות יומיומיות אחרות כתוצאה מבעיות רגשיות כלשהן (למשל הרגשת מדוכא/ת או חרד/ה)? (הקף ספרה אחת בכל שורה)

לא	כן	
2	1	6. האם ביצעת <u>פחות</u> משהיית רוצה?
2	1	7. האם לא עשית את עבודתך או פעילויות אחרות במידת <u>ההקפדה</u> הרגילה?

8. בחודש האחרון עד כמה הפריעו לך כאבים לביצוע עבודתך? (כולל עבודה מחוץ לבית ועבודות בית) (הקף בעיגול תשובה אחת)  
 1. כלל לא 2. מעט 3. במידה מתונה 4. די הרבה 5. הרבה מאוד

**במשך החודש האחרון כמה מהזמן (הקף ספרה אחת בכל שורה)**

כלל לא	מעט מן הזמן	חלק מן הזמן	חלק ניכר מהזמן	רוב הזמן	כל הזמן	
6	5	4	3	2	1	9. הרגשת שלי/ה ורגוע/ה?
6	5	4	3	2	1	10. היית מלא/ה אנרגיה?
6	5	4	3	2	1	11. הרגשת מדוכא/ת ועצוב/ה

12. בחודש האחרון עד כמה הפריעו מצב בריאותך הפיסי או בעיותך הרגשיות לפעילויותיך

(כמו לבקר חברים, קרובים) (הקף בעיגול תשובה אחת)

1. כל הזמן 2. רוב הזמן 3. חלק מן הזמן 4. מעט מן הזמן 5. כלל לא