

מצב הבריאות (SF36)

(1) כיצד היית מעריך/ה את מצב בריאותך באופן כללי:

1. מצוין 2. טוב מאוד 3. טוב 4. סביר 5. גרוע

(2) בהשוואה למצבך הבריאותי מלפני שנה, כיצד היית מעריך/ה את בריאותך באופן כללי עכשיו?

1. הרבה יותר טוב מהמצב מלפני שנה
2. טוב במקצת מהמצב מלפני שנה
3. בערך דומה למצב מלפני שנה
4. הורע במקצת מהמצב מלפני שנה
5. הרבה יותר גרוע מהמצב מלפני שנה

השאלות הבאות מתייחסות לפעולות שאתה עשוי לעשות ביום טיפוס

באיזו מידה מגביל אותך מצב בריאותך בביצוע הפעולות הבאות:

לא מגביל כלל	מגביל מעט	מגביל מאוד	
3	2	1	(3) פעילויות נמרצות כמו: ריצה, הרמת משאות כבדים, השתתפות בפעילויות ספורטיביות מאומצות
3	2	1	(4) פעילויות מתונות כמו: הזזת שולחן, שימוש בשואב אבק, פעילות ספורטיבית מתונה
3	2	1	(5) הרמה או נשיאה של מצרכי מכולת
3	2	1	(6) עליה של מספר קומות במדרגות
3	2	1	(7) עליה של קומה אחת במדרגות
3	2	1	(8) להתכופף לכרוע
3	2	1	(9) הליכה למרחק יותר מקילומטר
3	2	1	(10) הליכה למרחק של מספר רחובות
3	2	1	(11) הליכה למרחק של רחוב אחד
3	2	1	(12) להתרחץ או להתלבש בכוחות עצמך

בחודש האחרון, האם היו לך הבעיות הבאות במסגרת עבודתך או בפעילויות יומיומיות אחרות כתוצאה ממצב בריאותך הפיזי?

לא	כן	
2	1	(13) האם הפחתת את כמות הזמן שהקדשת לעבודתך או לפעילויות אחרות
2	1	(14) האם ביצעת פחות משהיית רוצה
2	1	(15) האם היית מוגבל בסוג עבודה או פעילויות אחרות
2	1	(16) האם היו לך קשיים בביצוע העבודה או בביצוע פעילויות אחרות (למשל: נדרשת למאמץ יתר)

בחודש האחרון, האם היו לך הבעיות הבאות במסגרת עבודתך או בפעילויות יומיומיות אחרות כתוצאה מבעיות רגשיות כלשהן (למשל הרגשת מדוכא או חרד)?

לא	כן	
2	1	17) האם הפחתת את כמות הזמן שהקדשת לעבודתך או לפעילויות אחרות
2	1	18) האם ביצעת פחות משהיית רוצה
2	1	19) האם לא עשית את עבודתך או פעילויות אחרות במידת ההקפדה הרגילה

20) בחודש האחרון, באיזו מידה הפריעו מצב בריאותך הפיזי או בעיותיך הרגשיות לפעילויותיך החברתיות הרגילות עם המשפחה, חברים, שכנים?

1. כלל לא הפריעו
 2. הפריעו מעט
 3. הפריעו במידה מתונה
 4. הפריעו די הרבה
 5. הפריעו הרבה מאוד

21) באיזה מידה היו לך כאבים, בחודש האחרון?

1. כלל לא
 2. מעט מאוד
 3. מעט
 4. די הרבה
 5. הרבה
 6. הרבה מאוד

22) בחודש האחרון, עד כמה הפריעו לך כאבים לביצוע עבודתך? (כולל עבודה מחוץ לבית ועבודות בית)

(לא מראיין: יש הֵאָלֶף אֶת שְׁתֵּי הַשָּׂאֵלוֹת הַנוֹשְׁאוֹת לְכֹאֵב וְאֵם מְרֹאֵיין 16 וְאֵן שְׂכַר 3111
 fe סֵפֶף מְכֹאֵבִים - 3111 הַשָּׂאֵלָה הַצּוֹקֵמֶת "כֵּלֶף לֹא - 1.)

1. כלל לא
 2. מעט
 3. במידה מתונה
 4. די הרבה
 5. הרבה מאוד

השאלות הבאות נוגעות להרגשתך ולאופן בו דברים הסתדרו לך בחודש האחרון, אנא סמן עבור כל שאלה תשובה אחת שקרובה ביותר להרגשתך

כלל לא	מעט מן הזמן	חלק מן הזמן	חלק ניכר מהזמן	רוב הזמן	כל הזמן	כמה מהזמן בחודש האחרון:
6	5	4	3	2	1	23) הרגשת מלא/ת מרץ?
6	5	4	3	2	1	24) היית מאוד עצבנית?
6	5	4	3	2	1	25) הרגשתך היתה ירודה כל-כך ששום דבר לא הצליח לעודד אותך?
6	5	4	3	2	1	26) הרגשת שליווה ורגועה?
6	5	4	3	2	1	27) היית מלא/ה אנרגיה?
6	5	4	3	2	1	28) הרגשת מדוכא/ת ועצובה?
6	5	4	3	2	1	29) הרגשת שחוק/ה או סחוט/ה?
6	5	4	3	2	1	30) היית שמח/ה?
6	5	4	3	2	1	31) הרגשת עייף/ה?

32) בחודש האחרון, עד כמה הפריעו מצב בריאותך הפיסי או בעיותיך הרגשיות לפעילותך החברתיות?
(כמו: לבקר חברים, קרובים)

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

אנא ציין עד כמה נכון או לא נכון כל אחד מהמשפטים הבאים עבורך?

בהחלט לא נכון	די לא נכון	לא יודע	די נכון	נכון	
					33) נראה לי שאני נוטה לחלות ביתר קלות מאנשים אחרים
					34) אני בריא כמו כל מי שאני מכיר
					35) אני חושב שמצב בריאותי יורע בזמן הקרוב
					36) בריאותי מצוינת