

SF-36 טופס

טבלאות

טבלה 1 - שיטת ניקוד לפי מספרי השאלות

Item Numbers	Original response	Recoded Value
1,2,20,22,34,36	1-----→ 2-----→ 3-----→ 4-----→ 5-----→	100 75 50 25 0
3,4,5,6,7,8,9,10,11,12	1-----→ 2-----→ 3-----→	0 50 100
13,14,15,16,17,18,19	1-----→ 2-----→	0 100
21,23,26,27,30	1-----→ 2-----→ 3-----→ 4-----→ 5-----→ 6-----→	100 80 60 40 20 0
24,25,26,29,31	1-----→ 2-----→ 3-----→ 4-----→ 5-----→ 6-----→	0 20 40 60 80 100
32,33,35	1-----→ 2-----→ 3-----→ 4-----→ 5-----→	0 25 50 75 100

טבלה 2 - קיבוץ השאלות לפי תחומים

No	Scale	Number of Items	Average the following Items
1	Physical functioning	10	3,4,5,6,7,8,9,10,11,12
2	Role limitation due to physical health	4	13,14,15, 16
3	Role limitation due to emotional health	3	17,18,19
4	Energy / Fatigue	4	23,27,29,31
5	Emotional well being	5	24,25,26,28,30
6	Social functioning	2	20,32
7	Pain	2	21,22
8	General health	5	1,33,34,35,36

שאלון איכות חיים

THE MOS 36 ITEM SHORT FORM (SF36) SURVEY *

תאריך:

מדבקה:

השאלות הבאות מתייחסות להשקפותיך אודות בריאותך.

המידע הזה יעזור לך לבדוק כיצד את/ה מרגיש/ה ובאיזו מידה את/ה מסוגלת לבצע את הפעילויות היומיות שלך.

ענה/י על כל שאלה ע"י סימון התשובה כפי שמצוין. אם את/ה לא בטוח/ה כיצד לענות לשאלה, אנא תני את התשובה הטובה ביותר שאת/ה יכול/ה.

1. כיצד היית מעריך/ה את מצב בריאותך באופן כללי? (נא להקיף בעיגול תשובה אחת)

- א. מצויין.
- ב. טוב מאוד.
- ג. טוב.
- ד. לא כל כך טוב.
- ה. גרוע

2. כיצד היית מעריך/ה, באופן כללי את מצב בריאותך כעת, בהשוואה למצבך לפני שנה? (נא להקיף בעיגול תשובה אחת).

- א. טוב בהרבה מאשר לפני שנה.
- ב. טוב במקצת מאשר לפני שנה.
- ג. דומה למדי למצב שלפני שנה.
- ד. גרוע במקצת מאשר לפני שנה.
- ה. גרוע בהרבה מאשר לפני שנה.

השאלות הבאות מתייחסות לפעילויות שאת/ה עשוי לבצע במשך יום רגיל. באיזו מידה מגביל אותך מצב בריאותך כעת בביצוע הפעילויות הבאות? (נא להקיף ספרה אחת בכל שורה).

פעילויות	מגביל מאוד	מגביל מעט	לא מגביל כלל
3	1	2	3
פעילויות נמרצות כמו: ריצה, הרמת משאות כבדים, השתתפות בפעילויות ספורטיביות מאומצות.			
4	1	2	3
פעילויות מתונות כמו: הזזת שולחן, שימוש בשואב אבק, פעילות ספורטיבית מתונה כמו שחיה.			
5	1	2	3
הרמה או נשיאה של מצרכי מכולת.			
6	1	2	3
עליה של מספר קומות במדרגות.			
7	1	2	3
עליה של קומה אחת במדרגות.			
8	1	2	3
כפיפה, כריעה			
9	1	2	3
הליכה למרחק של יותר מקילומטר.			
10	1	2	3
הליכה למרחק של כחצי קילומטר.			
11	1	2	3
הליכה למרחק של כ- 100 מטר.			
12	1	2	3
רחצה או לבישת בגדים ללא עזרה.			

בארבעת השבועות האחרונים, האם היו לך אחת או יותר מהבעיות הבאות במסגרת עבודתך או בפעילויות יומיומיות רגילות אחרות כתוצאה ממצב בריאותך הגופני? (נא להקיף ספרה אחת בכל שורה)

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/ת בביצוע סוג כלשהו של עבודה או פעילויות אחרות?
2	1	15. האם היית מוגבל/ת בביצוע סוג כלשהו של עבודה או פעילויות אחרות?
2	1	16. האם היו לך קשיים בביצוע עבודתך או פעילויות אחרות (למשל: נדרשת למאמץ יתר).

בארבעת השבועות האחרונים, האם היו לך אחת או יותר מהבעיות הבאות במסגרת עבודתך או בפעילויות יומיומיות אחרות כתוצאה מבעיות רגשיות כלשהן (למשך הרגשת מדוכא/ת או חרד/ה)? (נא להקיף ספרה אחת בכל שורה).

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. בארבעת השבועות האחרונים, באיזו מידה הפריעו מצב בריאותך הגופני או

בעיותיך הרגשיות לפעילויותיך החברתיות הרגילות עם המשפחה, חברים, שכנים, ? (נא להקיף בעיגול תשובה אחת).

- א. כלל לא הפריעו.
- ב. הפריעו מעט.
- ג. הפריעו במידה מתונה.
- ד. הפריעו די הרבה.
- ה. הפריעו הרבה מאוד.

21. באיזו מידה היו לך כאבים גופניים, בארבעת השבועות האחרונים? (נא להקיף בעיגול תשובה אחת).

- א. כלל לא היו כאבים.
- ב. כאבים קלים מאוד.
- ג. כאבים קלים.
- ד. כאבים מתונים.
- ה. כאבים קשים.
- ו. כאבים קשים מאוד.

22. בארבעת השבועות האחרונים, עד כמה הפריעו כאבים לעבודתך הרגילה? כולל עבודה מחוץ לבית ועבודות בית. (נא להקיף בעיגול תשובה אחת).

- א. כלל לא.
- ב. מעט.
- ג. במידה מתונה (ככה-ככה).
- ד. די הרבה.
- ה. הרבה מאוד.

השאלות הבאות מתייחסות להרגשתך ולאופן בו הסתדרו לך דברים בחודש האחרון. עבור/י על כל שאלה. אנא סמן/י תשובה אחת שקרובה ביותר להרגשתך.
 כמה מהזמן במשך החודש האחרון: (נא להקיף ספרה אחת בכל שורה).

כל הזמן	רוב הזמן	חלק ניכר מהזמן	חלק מהזמן	מעט מהזמן	אף פעם לא	
1	2	3	4	5	6	23. הרגשת מלא/ת מרץ?
1	2	3	4	5	6	24. היית מאוד עצבני/ת?
1	2	3	4	5	6	25. הרגשתך הייתה ירודה כל כך ששום דבר לא הצליח לעודד אותך?
1	2	3	4	5	6	26. הרגשת שלי/ה ורגוע/ה?
1	2	3	4	5	6	27. היית מלא/ה אנרגיה?
1	2	3	4	5	6	28. הרגשת מדוכא/ה ועצוב/ה?
1	2	3	4	5	6	29. הרגשת שחוק/ה או סחוט/ה?
1	2	3	4	5	6	30. היית מאושר/ת?
1	2	3	4	5	6	31. הרגשת עייף/ה?

32. בארבעת השבועות האחרונים, עד כמה הפריעו מצב בריאותך הגופני או בעיותיך הרגשיות לפעילותיך החברתיות? (כמו: ביקור אצל חברים או קרובי משפחה) (נא להקיף בעיגול תשובה אחת).

- א. כל הזמן.
- ב. רוב הזמן.
- ג. חלק מהזמן.
- ד. מעט מהזמן.
- ה. ככל לא.

אנא ציין/י עד כמה נכון או לא נכון כל אחד מהמשפטים הבאים לגביך?
(נא להקיף ספרה אחת בכל שורה).

בהחלט לא נכון	במידה רבה לא נכון	לא יודע	במידה רבה נכון	בהחלט נכון	
5	4	3	2	1	33. נראה שאני נוטה לחלות קצת יותר בקלות מאנשים אחרים.
5	4	3	2	1	34. אני בריא/ה כמו כל מי שאני מכיר/ה.
5	4	3	2	1	35. אני צופה שתחול הרעה בבריאותי
5	4	3	2	1	36. בריאותי מצויינת