



پیمایش سلامت ۳۶ سؤالی

واره و شربورن (۱۹۹۲)

دستورالعمل: این پرسشنامه شما را در مورد سلامتی خودتان بررسی می‌کند این اطلاعات کمک می‌کند تا بتوانید به ثبت احساسات شما و این که شما تا چه حدی توانایی انجام کارهای روزانه خود را دارید، اقدام کرد. به هر سؤالی که در این شکل که توضیح داده شده است، پاسخ دهید اگر مطمئن نیستید که چگونه به یک سؤالی پاسخ دهید، لطفاً بهترین پاسخ ممکن را انتخاب نمایید.

- ۱- بطور کلی، سلامتی خود را چگونه توصیف می‌نمایید. (یکی را مشخص کنید)
- ۱ عالی
- ۲ بسیار خوب
- ۳ خوب
- ۴ متوسط
- ۵ بد

- ۲- در مقایسه با سئل گذشته بطور کلی سلامت خود را در حل حاضر چگونه ارزیابی می‌کنید؟ (یکی را مشخص کنید)
- ۱ بسیار بهتر از سئل گذشته است
- ۲ کمی بهتر از سئل گذشته است
- ۳ تقریباً متناسب سئل گذشته است
- ۴ کمی بدتر از سئل گذشته است
- ۵ بسیار بدتر از سئل گذشته است

۳- موارد زیر شامل فعالیت‌هایی است که شما احتمالاً طی یک روز عادی انجام می‌دهید. آیا وضعیت سلامتی شما در حل حاضر این فعالیت‌ها را محدود کرده است؟ اگر چنین است به چه میزان؟ (از هر ردیف یک عدد را مشخص نمایید)

| فعالیت‌ها | بله، بسیار محدود شده است. | بلی کمی محدود شده است | خیر، اصلاً محدود نشده است |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------|---------------------------|
| الف) فعالیت‌های سنگین مثل دویدن، بلند کردن اجسام سنگین، شرکت در ورزش‌های قدرتی. | ۱ | ۲ | ۳ |
| ب) فعالیت‌های متوسط مثل حرکت دادن یک میز، جابجایی جاروبرقی، انجام ورزش‌های سبک | ۱ | ۲ | ۳ |
| ج) بلند کردن یا حمل خواربار منزل | ۱ | ۲ | ۳ |
| د) بالا رفتن از چند ره پله | ۱ | ۲ | ۳ |
| ه) بالا رفتن از یک ره پله | ۱ | ۲ | ۳ |
| و) دولاشدن، زانو زدن یا خم شدن | ۱ | ۲ | ۳ |



| فعالیت‌ها | بله، بسیار محدود شده است. | بلی کمی محدود شده است | خیر، اصلاً محدود نشده است |
|------------------------------------|---------------------------|-----------------------|---------------------------|
| ز) راه رفتن برای بیش از یک کیلومتر | ۱ | ۲ | ۳ |
| ح) راه رفتن برای بیش از چند کوچه | ۱ | ۲ | ۳ |
| ط) راه رفتن برای بیش از یک کوچه | ۱ | ۲ | ۳ |
| ی) حمل کردن یا پوشیدن لباس | ۱ | ۲ | ۳ |

۴- آیاطی ۴ هفته گذشته در کار و یاسایر فعالیت‌های روزمره، به علت وضعیت سلامت جسمانی خود یکی از مشکلات زیر را داشته‌اید؟

(از هر ردیف يك عدد را مشخص نمایید)

| خیر | بله | |
|-----|-----|------------------------------------------------------------------------------------------|
| ۲ | ۱ | الف) کاهش مدت زمانی که صرف کار یاسایر فعالیت‌ها نموده‌اید. |
| ۲ | ۱ | ب) به کمتر از آنچه که تمایل داشته‌اید، دست یافته‌اید. |
| ۲ | ۱ | ج) در انجام کارهایی خاص یاسایر فعالیت‌ها محدودیت داشته‌اید. |
| ۲ | ۱ | د) در انجام کار یاسایر فعالیت‌ها دچار مشکل شده‌اید (مثلاً نیازمند تلاش بیشتری بوده‌اید). |

۵- آیاطی ۴ هفته گذشته در کار و یاسایر فعالیت‌های روزمره، به علت مشکلات روحی خود یکی از مشکلات زیر را داشته‌اید؟

(از هر ردیف يك عدد را مشخص نمایید)

| خیر | بله | |
|-----|-----|---------------------------------------------------------------|
| ۲ | ۱ | الف) کاهش مدت زمانی که صرف کار یاسایر فعالیت‌ها نموده‌اید. |
| ۲ | ۱ | ب) به کمتر از آنچه که تمایل داشته‌اید، دست یافته‌اید. |
| ۲ | ۱ | ج) کار یاسایر فعالیت‌های خود را با دقت معمول انجام نداده‌اید؟ |

۶- طی ۴ هفته گذشته سلامت جسمانی یا مشکلات روحی شما تا چه حدی فعالیت‌های معمول اجتماعی شما را در رابطه با خانواده، دوستان، همسایگان یا مردم مختل کرده بود؟

(یکی را مشخص کنید)

- ۱ اصلاً
- ۲ کمی
- ۳ تا حدی
- ۴ زیاد
- ۵ خیلی زیاد



۷- طی ۴ هفته گذشته چقدر درد داشته‌اید؟

(یکی را مشخص کنید)

- ۱ اصلاً
 ۲ بسیار کم
 ۳ کم
 ۴ تا حدی
 ۵ شدید
 ۶ بسیار شدید

۸- طی ۴ هفته گذشته درد تا چه حد در کار معمولی و همیشگی شما اختلال ایجاد کرده بود (هم کار خارج از منزل و هم کار منزل)؟

(یکی را مشخص کنید)

- ۱ اصلاً
 ۲ کمی
 ۳ تا حدی
 ۴ زیاد
 ۵ بسیار زیاد

۹- این پرسش‌ها مربوط به احساسات و وضعیت شما طی ۴ هفته گذشته است. لطفاً برای هر سؤال نزدیک‌ترین پاسخ به احساس خود را انتخاب کنید، چه مدتی طی ۴ هفته گذشته:

(از هر ردیف یک عدد را مشخص نمایید)

| | تمام اوقات | اغلب اوقات | خیلی وقت‌ها | بعضی وقت‌ها | به ندرت | هیچ وقت |
|---------------------------------------------------------------|------------|------------|-------------|-------------|---------|---------|
| (الف) فردی سرچل و سرزنده بوده‌اید؟ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ |
| (ب) فردی بسیار عصبی بوده‌اید؟ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ |
| (ج) به حدی غمگین بوده‌اید که هیچ چیز شما را شاد نمی‌کرده است؟ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ |
| (د) احساس آزارش و امنیت نداشته‌اید؟ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ |
| (هـ) خود را پراز انرژی احساس می‌کرده‌اید؟ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ |
| (و) خود را غمگین و فاسده احساس می‌کرده‌اید؟ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ |
| (ز) احساس ضعف بیش از حد می‌کرده‌اید؟ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ |
| (ح) فردی شاد بوده‌اید؟ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ |
| (ط) احساس خستگی می‌کرده‌اید؟ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ |



۱۰- طی ۴ هفته گذشته، وضعیت جسمانی یا مشکلات روحی چه مدتی فعالیت‌های اجتماعی شما را مختل کرده بود (مثل دیدار دوستان، بستن و غیره)؟

(یکی را مشخص کنید)

- ۱ تمام اوقات
 ۲ بیشتر اوقات
 ۳ بعضی اوقات
 ۴ بندرت
 ۵ هیچ وقت

۱۱- هر کدام از عبارات زیر تا چه حدی در مورد شما درست یا نادرست است؟

(از هر ردیف یک عدد را مشخص نمایید)

| کاملاً نادرست است | ناحدود زیادی نادرست است | نهی دانم | ناحدودی درست است | کاملاً درست است | |
|-------------------|-------------------------|----------|------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | الف) به نظر می‌رسد که من نسبت به دیگر افراد راحت‌تر مبتلا به بیماری می‌شوم. |
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ب) سلامتی من مثل دیگر افرادی است که می‌شناسم. |
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ج) انتظار دارم که وضع سلامتی‌ام بدتر شود. |
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | د) وضعیت سلامتی من عالی است. |

۱- تملی حقوق برای Medical Outcom Trust محفوظ است.

۲- استفاده از این نسخه برای پژوهش‌های علمی در ایران منوط به اجازه کتبی از پژوهشکده علوم بهداشتی جهاد دانشگاهی است.