

Dato:

Init:

Studienummer:

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 kryds ved 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?

- Fremragende ☐
- Vældig godt ☐
- Godt ☐
- Mindre godt ☐
- Dårligt ☐

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

- Meget bedre nu end for ét år siden ☐
- Noget bedre nu end for ét år siden ☐
- Nogenlunde det samme ☐
- Noget dårligere nu end for ét år siden .. ☐
- Meget dårligere nu end for ét år siden .. ☐

Studienummer

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?

3a. Krævende aktiviteter, som fx. at løbe, løfte tunge ting, deltage i anstrengende sport

Ja, meget begrænset ☐

Ja, lidt begrænset ☐

Nej, slet ikke begrænset .. ☐

3b. Lettene aktiviteter, såsom at flytte et bord, støvsuge eller cykle

Ja, meget begrænset ☐

Ja, lidt begrænset ☐

Nej, slet ikke begrænset .. ☐

3c. At løfte eller bære dagligvarer

Ja, meget begrænset ☐

Ja, lidt begrænset ☐

Nej, slet ikke begrænset .. ☐

3d. At gå flere etager op ad trapper

Ja, meget begrænset ☐

Ja, lidt begrænset ☐

Nej, slet ikke begrænset .. ☐

Studiemummer

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? (fortsat)

3e. At gå én etage op ad trapper

Ja, meget begrænset ☐Ja, lidt begrænset ☐Nej, slet ikke begrænset .. ☐

3f. At bøje sig ned eller gå ned i knæ

Ja, meget begrænset ☐Ja, lidt begrænset ☐Nej, slet ikke begrænset .. ☐

3g. Gå mere end end én kilometer

Ja, meget begrænset ☐Ja, lidt begrænset ☐Nej, slet ikke begrænset .. ☐

3h. Gå nogle hundrede meter

Ja, meget begrænset ☐Ja, lidt begrænset ☐Nej, slet ikke begrænset .. ☐

Studiemummer

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? (fortsat)

3i. Gå 100 meter

Ja, meget begrænset ☐Ja, lidt begrænset ☐Nej, slet ikke begrænset .. ☐

3j. Gå i bad eller tage tøj på

Ja, meget begrænset ☐Ja, lidt begrænset ☐Nej, slet ikke begrænset .. ☐

Dato

Dit

Studienummer

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?

4a. Jeg har skåret ned på den tid, jeg bruger på arbejde eller andre aktiviteter

Ja ... ☐

Nej .. ☐

4b. Jeg har nået mindre, end jeg gerne ville

Ja ... ☐

Nej .. ☐

4c. Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunnet udføre

Ja ... ☐

Nej .. ☐

4d. Jeg har haft besvær med at udføre mit arbejde eller andre aktiviteter (fx. krævede det en ekstra indsats)

Ja ... ☐

Nej .. ☐

Dato

Drit

Studiemennes

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?

- 5a. Jeg har skåret ned på den tid, jeg bruger på arbejde eller andre aktiviteter

Ja ... ☐Nej .. ☐

- 5b. Jeg har nået mindre, end jeg gerne ville

Ja ... ☐Nej .. ☐

- 5c. Jeg har udført mit arbejde eller andre aktiviteter mindre omhyggeligt, end jeg plejer

Ja ... ☐Nej .. ☐

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?

Slet ikke ☐Lidt ☐Noget ☐En hel del ☐Virkelig meget ... ☐

Studienummer

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

- Ingen smerter ☐
Meget lette smerter ... ☐
Lette smerter ☐
Middelstærke smerter . ☐
Stærke smerter ☐
Meget stærke smerter . ☐

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

- Slet ikke ☐
Lidt ☐
Noget ☐
En hel del ☐
Virkelig meget .. ☐

Indie nummer

9. Disse spørgsmål handler om, hvordan du har haft det i de sidste 4 uger.

9a. Hvor stor en del af tiden i de sidste 4 uger har du følt dig veloplagt og fuld af liv?

- Hele tiden ☐
- Det meste af tiden ☐
- En hel del af tiden ☐
- Noget af tiden ☐
- Lidt af tiden ☐
- På intet tidspunkt ☐

9b. Hvor stor en del af tiden i de sidste 4 uger har du været meget nervøs?

- Hele tiden ☐
- Det meste af tiden ☐
- En hel del af tiden ☐
- Noget af tiden ☐
- Lidt af tiden ☐
- På intet tidspunkt ☐

9c. Hvor stor en del af tiden i de sidste 4 uger har du været så langt nede, at intet kunne opmuntre dig?

- Hele tiden ☐
- Det meste af tiden ☐
- En hel del af tiden ☐
- Noget af tiden ☐
- Lidt af tiden ☐
- På intet tidspunkt ☐

Studienummer

9. Disse spørgsmål handler om, hvordan du har haft det i de sidste 4 uger.
(fortsat)

9d. Hvor stor en del af tiden i de sidste 4 uger har du følt dig rolig og afslappet?

- Hele tiden ☐
Det meste af tiden ☐
En hel del af tiden ☐
Noget af tiden ☐
Lidt af tiden ☐
På intet tidspunkt ☐

9e. Hvor stor en del af tiden i de sidste 4 uger har du været fuld af energi?

- Hele tiden ☐
Det meste af tiden ☐
En hel del af tiden ☐
Noget af tiden ☐
Lidt af tiden ☐
På intet tidspunkt ☐

9f. Hvor stor en del af tiden i de sidste 4 uger har du følt dig trist til mode?

- Hele tiden ☐
Det meste af tiden ☐
En hel del af tiden ☐
Noget af tiden ☐
Lidt af tiden ☐
På intet tidspunkt ☐

Studienummer

9. Disse spørgsmål handler om, hvordan du har haft det i de sidste 4 uger.
(fortsat)

- 9g. Hvor stor en del af tiden i de sidste 4 uger har du følt dig udslidt?

Hele tiden ☐
Det meste af tiden ☐
En hel del af tiden ☐
Noget af tiden ☐
Lidt af tiden ☐
På intet tidspunkt ☐

- 9h. Hvor stor en del af tiden i de sidste 4 uger har du været glad og tilfreds?

Hele tiden ☐
Det meste af tiden ☐
En hel del af tiden ☐
Noget af tiden ☐
Lidt af tiden ☐
På intet tidspunkt ☐

- 9i. Hvor stor en del af tiden i de sidste 4 uger har du følt dig træt?

Hele tiden ☐
Det meste af tiden ☐
En hel del af tiden ☐
Noget af tiden ☐
Lidt af tiden ☐
På intet tidspunkt ☐

Studienummer

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.)?

Hele tiden ☐
Det meste af tiden . ☐
Noget af tiden ☐
Lidt af tiden ☐
På intet tidspunkt .. ☐

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

11a. Jeg bliver nok lidt lettere syg end andre

Helt rigtigt ☐
Overvejende rigtigt . ☐
Ved ikke ☐
Overvejende forkert . ☐
Helt forkert ☐

11b. Jeg er lige så rask som enhver anden, jeg kender

Helt rigtigt ☐
Overvejende rigtigt . ☐
Ved ikke ☐
Overvejende forkert . ☐
Helt forkert ☐

Studienummer

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

11c. Jeg forventer, at mit helbred bliver dårligere

- Helt rigtigt ☐
Overvejende rigtigt . ☐
Ved ikke ☐
Overvejende forkert . ☐
Helt forkert ☐

11d. Mit helbred er fremragende

- Helt rigtigt ☐
Overvejende rigtigt . ☐
Ved ikke ☐
Overvejende forkert . ☐
Helt forkert ☐