



نوتری پُرس

NUTRIPORS.IR



NUTRIPORS

[Nutripors.ir](http://Nutripors.ir)

پرسشنامه  
کیفیت زندگی  
(SF-36)



@NUTRIPROS



سوالات زیر به منظور بررسی نظر شما در مورد وضعیت سلامتی تان طراحی شده است. لطفا هر سوال را با ضربدر زدن (x) پاسخ دهید.

<p>۱- به طور کلی وضعیت سلامت خود را چگونه می بینید؟</p> <p> <input type="checkbox"/> عالی      <input type="checkbox"/> خیلی خوب      <input type="checkbox"/> خوب      <input type="checkbox"/> متوسط      <input type="checkbox"/> ضعیف         </p>			
<p>۲- میزان سلامتی خود را در حال حاضر با مقایسه با سال قبل چگونه ارزیابی می کنید؟</p> <p> <input type="checkbox"/> الف) از سال قبل بسیار بهتر هستم      <input type="checkbox"/> ب) تا حدی بهتر از سال قبل هستم      <input type="checkbox"/> ج) مثل سال قبل هستم  <input type="checkbox"/> د) در حال حاضر تا حدی بدتر از سال قبل هستم      <input type="checkbox"/> ه) در حال حاضر بسیار بدتر از سال قبل هستم         </p>			
<p>• سوالاتی که در زیر می آید درباره ی فعالیت هایی است که شما به طور عادی در طول روز انجام می دهید آیا در انجام این این فعالیتها محدودیت یا مشکلی دارید؟ اگر دارید چقدر است؟ (لطفا یک مورد را علامت بزنید):</p> <p>مشکل دارم      کمی مشکل دارم      اصلا مشکل ندارم</p>			
			۳- در فعالیتهای شدید مثل دویدن، بلند کردن اجسام سنگین، شرکت کردن در ورزش های سنگین
			۴- در فعالیتهای متوسط مثل جا به جا کردن میز، کشیدن جارو برقی و...
			۵- در حمل کردن خرید روزانه
			۶- در بالا رفتن از چند طبقه
			۷- در بالا رفتن از یک طبقه
			۸- خم شدن، دولا شدن، زانو زدن
			۹- پیاده روی بیش از یک کیلومتر
			۱۰- پیاده روی به فاصله چند صد متر
			۱۱- پیاده روی به فاصله یک صد متر
			۱۲- در استحمام یا پوشیدن لباسهای خود

<p>• در طی چهار هفته گذشته آیا در کار یا تنظیم فعالیت روزانه خود مشکلات زیر را به خاطر مشکل جسمی داشته اید؟</p> <p> <input type="checkbox"/> خیر      <input type="checkbox"/> بلی         </p>			
			۱۳- مجبور شده اید که از زمان لازم برای انجام کار یا فعالیت های دیگر کم کنید؟



		۱۴- کمتر از آنچه که میخواستید وقت گذاشته اید؟
		۱۵- در انجام یک نوع کار یا فعالیت خاص مشکل داشته اید؟
		۱۶- کار عادی خود را با سختی و مشکل بیشتری انجام داده اید؟

<p>• در طی چهار هفته گذشته به علت مسائل روانی مثل اضطراب و یا افسردگی در انجام امور معمولی روزانه و انجام کارها با مشکلات زیر روبه رو بوده اید؟</p>		
خیر	بلی	
		۱۷- مجبور شده اید که از زمان لازم برای انجام کار یا فعالیت های دیگر کم کنید؟
		۱۸- کمتر از آنچه که میخواستید وقت گذاشته اید؟
		۱۹- در انجام کارهای روزمره از دقت معمول برخوردار نبوده اید؟

<p>۲۰- در طی چهار هفته گذشته وضعیت سلامت جسمی و روانی شما تا چه اندازه در روابط اجتماعی معمول شما در رابطه با خانواده، دوستان، همسایگان و یا سایر افراد اختلال ایجاد کرده است؟</p>		
هیچ <input type="checkbox"/>	به طور جزئی <input type="checkbox"/>	نسبتاً متوسط <input type="checkbox"/>
مقداری <input type="checkbox"/>	فوق العاده زیاد <input type="checkbox"/>	
<p>۲۱- در طی چهار هفته گذشته چه مقدار درد بدنی داشته اید؟</p>		
هیچ <input type="checkbox"/>	خیلی خفیف <input type="checkbox"/>	خفیف <input type="checkbox"/>
متوسط <input type="checkbox"/>	شدید <input type="checkbox"/>	خیلی شدید <input type="checkbox"/>
<p>۲۲- در طی چهار هفته گذشته درد بدنی تا چه اندازه مانع از انجام کارهای عادی شما شده است؟</p>		
اصلاً مانع نشده <input type="checkbox"/>	کمی <input type="checkbox"/>	به طور متوسط <input type="checkbox"/>
تقریباً تا حدی <input type="checkbox"/>	فوق العاده زیاد <input type="checkbox"/>	

<p>• این سوالها در مورد احساس شما و اینکه در طی چهار هفته گذشته چطور بودید، است لطفاً موردی را انتخاب کنید که به احساس شما نزدیکتر باشد.</p>					
گزینه‌ها:					
هیچ وقت	مقدار کمی از اوقات	گاهی اوقات	مقدار زیادی از اوقات	بیشتر اوقات	همه اوقات



						۲۳- آیا روحیه خوبی داشته اید؟
						۲۴- آیا خیلی عصبانی بوده اید؟
						۲۵- آیا آنقدر عصبانی بوده اید که هیچ چیز شما را خوشحال نمی کرد؟
						۲۶- آیا احساس آرامش می کردید؟
						۲۷- آیا خود را با انرژی احساس می کردید؟
						۲۸- آیا احساس فرسودگی داشته اید؟
						۲۹- آیا احساس غمگینی یا ناامیدی داشته اید؟
						۳۰- آیا شخص خوشحالی بوده اید؟
						۳۱- آیا احساس خستگی داشتید؟

۳۲- در طی چهار هفته گذشته تا چه میزان مشکلات و مسائل جسمی و عاطفی بر فعالیتهای اجتماعی شما تاثیرگذار بوده است؟

همه ی اوقات  بیشتر اوقات  گاهی اوقات  مقدار کمی از اوقات  هیچ وقت

• موارد زیر تا چه اندازه در مورد شما صادق یا نادرست است.

گزینه ها:					
کاملاً نادرست	بیشتر نادرست	نمی دانم	بیشتر درست	کاملاً درست	
					۳۳- من از دیگران زودتر بیمار می شوم
					۳۴- سلامت من در حد سلامت دیگران است
					۳۵- انتظار دارم وضعیت سلامتی ام بدتر شود
					۳۶- وضعیت سلامتی من در حد عالی است

توضیحات مختصر در مورد فرم کوتاه پرسشنامه زمینه یابی سلامت (Short-Form Health Survey questionnaire)(SF-۳۶):

این پرسشنامه خود گزارشی که عمدتاً جهت بررسی کیفیت زندگی و سلامت استفاده می شود توسط ویر و شربورن (Ware & Sherbourne) ساخته شد و دارای ۳۶ عبارت است و ۸ قلمرو عملکرد جسمی، عملکرد اجتماعی، ایفای نقش جسمی، ایفای نقش هیجانی، سلامت روانی، سرزندگی، درد بدنی و سلامت عمومی را مورد ارزیابی قرار می دهد. گذشته از این، SF-۳۶ دو سنجش کلی را نیز از کارکرد فراهم می آورد؛ نمره کلی مولفه فیزیکی (PCS) که آن نیز بعد فیزیکی سلامت را مورد سنجش قرار می دهد و نمره کلی مولفه روانی (MCS) که این مورد هم بعد روانی اجتماعی سلامت را ارزشیابی می نماید. نمره آزمودنی در هر یک از این قلمروها بین ۰ تا ۱۰۰ متغیر است و نمره بالاتر به منزله کیفیت زندگی بهتر است. اعتبار و پایایی این پرسشنامه در جمعیت ایرانی مورد تایید قرار گرفته است (۳ و ۲) و ضرایب همسانی درونی خرده مقیاس های ۸ گانه آن



بین ۰/۷۰ تا ۰/۸۵ و ضرایب بازآزمایی آنها با فاصله زمانی یک هفته بین ۰/۴۳ تا ۰/۷۹ گزارش شده است. همچنین این پرسشنامه می‌تواند در تمام شاخص‌ها، افراد سالم را از افراد بیمار تفکیک نماید (۳).

1. Ware JE, Sherbourne CD. The MOS 36-Item Short-Form Health Survey (SF-36). I. Conceptual framework and item selection. Med Care. 1992; 30: 473–83.
2. Montazeri A, Goshtasebi A, Vahdaninia M, Gandek B. The short form Health Survey (SF-36): Translation and validation study of the Iranian version. Qual Life Res. 2005; (14): 875-82.
3. Asghari A, Faghehi S. Validation of the SF-36 health survey questionnaire in two Iranian samples J Daneshvar Raftar. 2003;1:1-11. [Persian]