

SF-36 :**(الصحة بصفة عامة 1) GH1**

1- بصفة عامة كيفاش تشوف حالتك الصحية؟

0- ممتازة

1- باهية برشة

2- باهية

3- متوسطة

4- ضعيفة

(الصحة بصفة عامة 2) GH2

2- كي تقارن مع العام اللي فات، كيفاش تشوف حالتك الصحية بصفة عامة؟

0- توة أحسن برشة من عام التالي

1- نوعا ما، توة أحسن من عام التالي

2- تقريبا، توة هي نفسها كيما عام التالي

3- نوعا ما، توة أسوأ من عام التالي

4- توة أسوأ برشة من عام التالي

- السؤالات الجاية على أنشطة، ممكن باش تعملها في يوم من أيامك العادية. الصحة متاعك تمنعكشي باش تقوم بهذه الأنشطة؟ بنسبة قداش؟

(الوظيفة البدنية 1) PF1

3- الصحة متاعك تمنعكشي باش تقوم بأنشطة تتطلب منك جهد كبير: الجري، رفع حاجات رزينة، المشاركة في رياضة تتطلب جهد كبير:

0- نعم محدودة برشة

1- نعم محدودة شوية

2- لا موش محدودة بالكل

(الوظيفة البدنية 2) PF2

4- الصحة متاعك تمنعكشي باش تقوم بأنشطة موش متعبة كيما تحويل طاولة، كنسان الدار (تنظيف الجردة)، الجري، ركوب دراجة:

0- نعم محدودة برشة

1- نعم محدودة شوية

2- لا موش محدودة بالكل

(الوظيفة البدنية 3) PF3

5- الصحة متاعك تمنعكشي من هزان القضية من عند العطار:

0- نعم محدودة برشة

1- نعم محدودة شوية

2- لا موش محدودة بالكل

(الوظيفة البدنية 4) PF4

6- الصحة متاعك تمنعكشي باش تطلع الدروج متاع أكثر من طابق:

0- نعم محدودة برشة

1- نعم محدودة شوية

2- لا موش محدودة بالكل

(الوظيفة البدنية 5) PF5

7- الصحة متاعك تمنعكشي باش تطلع الدروج متاع طابق واحد:

0- نعم محدودة برشة

1- نعم محدودة شوية

2- لا موش محدودة بالكل

(الوظيفة البدنية 6) PF6

8- الصحة متاعك تمنعكشي من التطبيس، الركوع، الوقوف:

0- نعم محدودة برشة

1- نعم محدودة شوية

2- لا موش محدودة بالكل

(الوظيفة البدنية 7) PF7

9- الصحة متاعك تمنعكشي من المشي أكثر من كيلومتر واحد:

0- نعم محدودة برشة

1- نعم محدودة شوية

2- لا موش محدودة بالكل

(الوظيفة البدنية 8) PF8

10- الصحة متاعك تمنعكشي من المشي 500 مترو:

0- نعم محدودة برشة

1- نعم محدودة شوية

2- لا موش محدودة بالكل

(الوظيفة البدنية 9) PF9

11- الصحة متاعك تمنعكشي من المشي 50 مترو:

0- نعم محدودة برشة

1- نعم محدودة شوية

2- لا موش محدودة بالكل

(الألم البدني 1) BP1

21- في الشهر الغايت، عانيتشي من وجاع في بدك؟ قداش؟

- 0- ما عانيتش بالكُل
1- عانيت شوية
2- عانيت بدرجة متوسطة
3- عانيت بدرجة فوق المتوسط
4- عانيت بدرجة كبيرة

5- عانيت بدرجة كبيرة جدا

(الألم البدني 2) BP2

22- في الشهر الغايت، أثرتشي الوجاع على عملك العادي (العمل في المنزل وخارج المنزل) ؟

- 0- ما أثرتش بالكُل
1- أثرت بدرجة محدودة
2- أثرت نوعا ما
3- أثرت شوية
4- أثرت ياسر

- السؤالات الجاية على اشحنيت وكيفاش سارت الأمور في الشهر الغايت. من فضلك اختار إجابة واحدة تكون هي الأقرب للي تشعر بيه

(الحيوية 1) VT1

23- في الشهر الغايت حسيتشي بنفسك مرتاحة:

- 0- في كل الوقت
1- في أغلب الوقت
2- في جزء كبير من الوقت
3- في بعض الوقت
4- نادرا
5- أبدا

(الصحة النفسية 1) MH1

24- في الشهر الغايت كنتشي شخص عصبي:

- 0- في كل الوقت
1- في أغلب الوقت
2- في جزء كبير من الوقت
3- في بعض الوقت
4- نادرا
5- أبدا

(الحيوية 3) VT3

29- في الشهر الغايت حسيتشي بروحك كلقان (الضجر):

- 0- في كل الوقت
1- في أغلب الوقت
2- في جزء كبير من الوقت
3- في بعض الوقت
4- نادرا
5- أبدا

(الصحة النفسية 5) MH5

30- في الشهر الغايت كنتشي شخص فرحان:

- 0- في كل الوقت
1- في أغلب الوقت
2- في جزء كبير من الوقت
3- في بعض الوقت
4- نادرا
5- أبدا

(الحيوية 4) VT4

31- في الشهر الغايت حسيتشي بالتعب:

- 0- في كل الوقت
1- في أغلب الوقت
2- في جزء كبير من الوقت
3- في بعض الوقت
4- نادرا
5- أبدا

(الحياة الاجتماعية 2) SF2

32- في الشهر إني فات، أثرتشي حالتك البدنية ولا النفسية على نشاطك الاجتماعية كيفما زيارة الأصدقاء والأقارب؟ قداش؟

- 0- أثرت في كل الوقت
1- أثرت في أغلب الوقت
2- أثرت في جزء كبير من الوقت
3- أثرت في بعض الوقت
4- نادرا ما أثرت

(الوظيفة البدنية 10) PF10

12- الصحة متاعك تمنعشي باش تاخذ حمام ولا تلبس ديشك:

- 0- نعم محدودة برشة
1- نعم محدودة شوية
2- لا موش محدودة بالكُل

- في الشهر الغايت، أثرتشي صحتك البدنية على حاجة من الحوايج التالية:

(الانعكاس البدني 1) RP1

13- نقصت الوقت إني تعديه في الخدمة وإلا أنشطة أخرى:

- 0- نعم 1- لا

(الانعكاس البدني 2) RP2

14- ما قمتش بالعمل كيفما تحب انتي:

- 0- نعم 1- لا

(الانعكاس البدني 3) RP3

15- نقصت في نوعية العمل أو أنشطة أخرى:

- 0- نعم 1- لا

(الانعكاس البدني 4) RP4

16- لقيت صعوبات في أداء العمل أو أنشطة أخرى:

- 0- نعم 1- لا

(الانعكاس النفسي 1) RE1

17- نقصت الوقت إني تعديه في الخدمة وإلا في الأنشطة الأخرى:

- 0- نعم 1- لا

(الانعكاس النفسي 2) RE2

18- ما قمتش بالعمل كيفما تحب انتي:

- 0- نعم 1- لا

(الانعكاس النفسي 3) RE3

19- ما قمتش بالعمل متاعك و إلا أنشطة أخرى بالإنتباه متاع العادة:

- 0- نعم 1- لا

(الحياة الاجتماعية 1) SF1

20- في الشهر الغايت، قداش أثرت مشاكلك الصحية أو النفسية على أنشطتك العادية مع العائلة، مع الأصحاب، مع الجيران ولا أي ناس تعرفهم؟

- 0- ما أثرتش بالكُل

1- أثرت بدرجة ضئيلة

2- أثرت بدرجة متوسطة

3- أثرت ياسر

4- أثرت بدرجة كبيرة برشة

(الصحة النفسية 2) MH2

25- في الشهر الغايت شعرتشي إني إنت يانس برشا حتى إنو ما يفركك حتى شي:

- 0- في كل الوقت

1- في أغلب الوقت

2- في جزء كبير من الوقت

3- في بعض الوقت

4- نادرا

5- أبدا

(الصحة النفسية 3) MH3

26- في الشهر الغايت شعرتشي بروحك هادي + مطمأن:

- 0- في كل الوقت

1- في أغلب الوقت

2- في جزء كبير من الوقت

3- في بعض الوقت

4- نادرا

5- أبدا

(الحيوية 2) VT2

27- في الشهر الغايت شعرتشي بروحك ناشط برشا وعندك (حين طاقة):

- 0- في كل الوقت

1- في أغلب الوقت

2- في جزء كبير من الوقت

3- في بعض الوقت

4- نادرا

5- أبدا

(الصحة النفسية 4) MH4

28- في الشهر الغايت شعرتشي إني إنت حزين ويانس:

- 0- في كل الوقت

1- في أغلب الوقت

2- في جزء كبير من الوقت

3- في بعض الوقت

4- نادرا

5- أبدا

5- ما أترتس بالكل
- قدّاش صحيح ولا غلط الإقتراحات الجاية بالنسبة ليك؟
(الصحة العامة 3) GH3

33- أنت تمرض فيسع أكثر من الناس الآخرين:

0- صحيح 100 في 100

1- الأغلبية صحيح

2- ما تعرفش

3- الأغلبية غلط

4- غلط 100 في 100

(الصحة العامة 4) GH4

34- أنت تظن إني صحتك ماش تتعكر (ماش توّني أسوأ في المستقبل):

0- صحيح 100 في 100

1- الأغلبية صحيح

2- ما تعرفش

3- الأغلبية غلط

4- غلط 100 في 100

(الصحة العامة 5) GH5

35- أنت تشعر إني صحتك جيّدة ككل اللي يحيط بيك:

0- صحيح 100 في 100

1- الأغلبية صحيح

2- ما تعرفش

3- الأغلبية غلط

4- غلط 100 في 100

(الصحة العامة 6) GH6

36- صحتك ممتازة:

0- صحيح 100 في 100

1- الأغلبية صحيح

2- ما تعرفش

3- الأغلبية غلط

4- غلط 100 في 100