

## 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 et år siden
- Meget dårligere nu end for et år siden

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. Lettere 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



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 knæ

- Ja, meget begrænset
- Ja, lidt begrænset
- Nej, slet ikke begrænset

3g. Gå mere 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

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



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 kunne udføre

Ja  Nej

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

Ja  Nej

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 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



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





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

ga. 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

gb. 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



gc. 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

gd. 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



ge. 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

gf. 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



gg. 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

gh. 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



gi. 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

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
- En hel del af tiden
- Noget af tiden
- Lidt af tiden
- På intet tidspunkt



Hvor rigtige eller forkerte er de følgende udsagn for dit vedkommende?

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



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

