

Az Ön Egészsége és Közérzete

Ez a kérdőív vizsgálja, hogy mi az Ön véleménye a saját egészségi állapotáról. Segítségével nyomonkövethető, hogyan érzi magát és mennyire képes elvégezni megszokott tevékenységeit. *Köszönjük, hogy kitölti ezt a felmérést!*

Mindegyik elkövetkező kérdésre, kérjük, jelölje meg egy -szel azt a négyzetet, amelyik a leginkább leírja az Ön választát.

1. Hogyan jellemezné az Ön egészségét?

Kitűnő	Nagyon jó	Jó	Tűrhető	Rossz
▼	▼	▼	▼	▼
<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅

2. Az 1 évvel ezelőttihez képest milyennek tartja egészségi állapotát most?

Most sokkal jobb, mint egy évvel ezelőtt	Most valamivel jobb, mint egy évvel ezelőtt	Nagyjából olyan, mint egy évvel ezelőtt	Most valamivel rosszabb, mint egy évvel ezelőtt	Most sokkal rosszabb, mint egy évvel ezelőtt
▼	▼	▼	▼	▼
<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅

3. A következő felsorolás olyan fizikai tevékenységeket tartalmaz, amelyek egy átlagos napon előfordulhatnak. Korlátozza-e egészségi állapota ezek elvégzésében most? Ha igen, mennyire?

Igen, nagyon korlátoz	Igen, kicsit korlátoz	Nem, egyáltalán nem korlátoz
▼	▼	▼

- | | | | |
|---|---|---|---------------------------------------|
| a <u>Megerőltető fizikai tevékenység</u> , pl.: futás, nehéz tárgyak emelése, megterhelő sportok..... | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ |
| b <u>Mérsékelt aktivitás</u> , pl. egy asztal elmozdítása, porszívózás, kertészkedés, kirándulás..... | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ |
| c Bevásárló szatyor felemelése vagy cipelése..... | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ |
| d <u>Több</u> emeletnyi lépcsőn felmenni..... | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ |
| e Az <u>első</u> emeletre gyalog felmenni..... | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ |
| f Előrehajlás, lehajolás vagy letérdelés..... | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ |
| g <u>1 kilométernél hosszabb</u> séta..... | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ |
| h <u>Több száz méter</u> séta..... | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ |
| i <u>Száz méter</u> séta..... | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ |
| j Önálló fürdés vagy öltözködés..... | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ |

4. Az elmúlt 4 hétben testi egészsége miatt az idő hányad részét foglalták el az alábbiak a munkája vagy más rendszeres tevékenysége során?

Mindig	Gyakran	Néha	Ritkán	Soha
▼	▼	▼	▼	▼

- a Csökkentenie kellett a munkával vagy más elfoglaltsággal töltött időt..... ₁ ₂ ₃ ₄ ₅
- b Kevesebbet végzett, mint amennyit szeretett volna..... ₁ ₂ ₃ ₄ ₅
- c Bizonyos típusú munkát vagy tevékenységet nem tudott elvégezni ₁ ₂ ₃ ₄ ₅
- d Csak nehézségek árán tudta elvégezni munkáját vagy más tevékenységeit (pl.: az külön erőfeszítésbe került)..... ₁ ₂ ₃ ₄ ₅

5. Az elmúlt 4 hétben lelki gondok (például lehangoltság vagy idegeskedés) miatt az idő hányad részét foglalták el az alábbiak a munkája vagy más, tevékenysége során?

Mindig	Gyakran	Néha	Ritkán	Soha
▼	▼	▼	▼	▼

- a Csökkentenie kellett a munkával vagy más elfoglaltsággal töltött időt ₁ ₂ ₃ ₄ ₅
- b Kevesebbet végzett, mint amennyit szeretett volna... ₁ ₂ ₃ ₄ ₅
- c Nem olyan gondosan végezte munkáját vagy más tevékenységeit, ahogyan szokta..... ₁ ₂ ₃ ₄ ₅

6. Az elmúlt 4 hétben testi egészsége vagy lelki gondjai milyen mértékben befolyásolták szokásos társas életét családjával, barátaival, szomszédaival vagy másokkal?

Egyáltalán nem	Alig	Közepesen	Meglehetősen	Nagyon is
<input type="checkbox"/> ₁ ▼	<input type="checkbox"/> ₂ ▼	<input type="checkbox"/> ₃ ▼	<input type="checkbox"/> ₄ ▼	<input type="checkbox"/> ₅ ▼

7. Milyen erős testi fájdalmai voltak az elmúlt 4 hétben?

Nem voltak	Nagyon enyhe	Enyhe	Mérsékelt	Erős	Nagyon erős
<input type="checkbox"/> ₁ ▼	<input type="checkbox"/> ₂ ▼	<input type="checkbox"/> ₃ ▼	<input type="checkbox"/> ₄ ▼	<input type="checkbox"/> ₅ ▼	<input type="checkbox"/> ₆ ▼

8. Az elmúlt 4 hétben a fájdalom mennyire zavarta megszokott munkájában (beleértve a munkahelyi és házimunkát)?

Semennyire	Egy kicsit	Közepesen	Meglehetősen	Nagyon
<input type="checkbox"/> ₁ ▼	<input type="checkbox"/> ₂ ▼	<input type="checkbox"/> ₃ ▼	<input type="checkbox"/> ₄ ▼	<input type="checkbox"/> ₅ ▼

9. A következő kérdések arról érdeklődnek, hogy az elmúlt 4 hétben hogyan érezte magát, általában hogy ment minden. Minden kérdésnél kérjük, azt az egy választ jelölje meg, amely legközebb áll ahhoz, ahogy Ön érezte magát. Az elmúlt 4 hétben az idő hányad részében fordult elő a következő?

Mindig ▼	Gyakran ▼	Néha ▼	Ritkán ▼	Soha ▼
-------------	--------------	-----------	-------------	-----------

a	Tele volt életkedvvel?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		1.....	2.....	3.....	4.....	5
b	Nagyon ideges volt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		1.....	2.....	3.....	4.....	5
c	Annyira maga alatt volt, hogy semmi sem tudta felvidítani?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		1.....	2.....	3.....	4.....	5
d	Nyugodtnak és békésnek érezte magát?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		1.....	2.....	3.....	4.....	5
e	Tele volt energiával?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		1.....	2.....	3.....	4.....	5
f	Szomorúnak és kedvtelennek érezte magát?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		1.....	2.....	3.....	4.....	5
g	Kimerült volt?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		1.....	2.....	3.....	4.....	5
h	Boldog embernek érezte mag?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		1.....	2.....	3.....	4.....	5
i	Fáradt volt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		1.....	2.....	3.....	4.....	5

10. Az elmúlt 4 hétben testi egészsége vagy lelki gondjai az idő hányad részében befolyásolták a társas életét (például barátok, rokonok meglátogatása, stb.)?

Mindig ▼	Gyakran ▼	Néha ▼	Ritkán ▼	Soha ▼
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5

11. Mennyire IGAZ minden egyes alábbi állítás az Ön esetében?

Teljesen Igaz	Többnyire igaz	Nem tudom	Inkább nem igaz	Egyáltalán nem igaz
---------------	----------------	-----------	-----------------	---------------------



a Könnyebben betegszem meg, mint mások.....

₁ ₂ ₃ ₄ ₅

b Olyan egészséges vagyok, mint bárki más.....

₁ ₂ ₃ ₄ ₅

c Szerintem az egészségem romlani fog.....

₁ ₂ ₃ ₄ ₅

d Egészségem kitűnő.....

₁ ₂ ₃ ₄ ₅

Köszönjük, hogy válaszolt a kérdéseire!