

# 36-Item Short Form Surey Instrument (SF-36)

## **RAND 36-atriða spurningalisti um heilsu og vellíðan 1.0**

Veljið einn valkost í hverri spurningu

1. Almennt séð, hvernig finnst þér heilsa þín vera?

- 1 - Frábær
  - 2 - Mjög góð
  - 3 - Góð
  - 4 - Sæmileg
  - 5 - Slæm
- 

2. Miðað við hvernig heilsa þín var fyrir einu ári, hvernig metur þú heilsu þína núna?

- 1 - Miklu betri nú en fyrir ári síðan
  - 2 - Svolítið betri nú en fyrir ári síðan
  - 3 - Nokkurn veginn eins og fyrir ári síðan
  - 4 - Svolítið verri nú en fyrir ári síðan
  - 5 - Miklu verri nú en fyrir ári síðan
-

Næstu spurningar fjalla um ýmislegt sem þú gerir e.t.v. á dæmigerðum degi. **Kemur heilsa þín núna í veg fyrir að þú getir gert þessa hluti? Ef svo er, hversu mikið?**

	<i>Já, hamlar mér heilmikið</i>	<i>Já, hamlar mér dálítið</i>	<i>Nei, hamlar mér alls ekki</i>
<b>3. Erfiðar athafnir og áreynsla, t.d. hlaupa, lyfta þungum hlutum, taka þátt í áreynsluþróttum</b>	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3
<b>4. Meðal-þungar athafnir og áreynsla, t.d. færa til borð, ryksuga, spila keilu, leika golf</b>	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3
<b>5. Lyfta eða bera innkaupapoka</b>	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3
<b>6. Ganga upp nokkrar hæðir</b>	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3
<b>7. Ganga upp eina hæð</b>	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3
<b>8. Beygja sig niður, krjúpa, halla sér fram</b>	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3
<b>9. Ganga einn og hálfan kílómetra</b>	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3
<b>10. Ganga nokkur hundruð metra</b>	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3
<b>11. Ganga eitt hundruð metra</b>	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3
<b>12. Fara í bað eða klæða sig</b>	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3

---

Hefur þú, **undanfarnar 4 vikur**, átt í erfiðleikum í starfi eða öðrum daglegum athöfnum **vegna líkamlegrar heilsu** og afleiðingarnar orðið eftirfarandi?

- |   | <i>Já</i>               | <i>Nei</i>              |
|---|-------------------------|-------------------------|
| 13. Minnkað <b>þann tíma</b> sem fer í vinnu eða aðrar athafnir   | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 |
| 14. <b>Afkastað minna</b> en þú óskar   | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 |
| 15. Átt í meiri erfiðleikum með <b>sum</b> verkefni en önnur  | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 |
| 16. Átt í <b>erfiðleikum</b> með að sinna starfi þínu eða öðrum daglegum athöfnum (hefur t.d. þurft að leggja harðar að þér en venjulega) | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 |
- 

Hefur þú, **undanfarnar 4 vikur**, átt í erfiðleikum í starfi eða öðrum daglegum athöfnum **vegna erfiðleika í tilfinningalífi** (t.d. verið kvíðin/n eða döpur/dapur) og afleiðingarnar orðið eftirfarandi?

- |  | <i>Já</i>               | <i>Nei</i>              |
|--|-------------------------|-------------------------|
| 17. Minnkað <b>þann tíma</b> sem fer í vinnu eða aðrar athafnir              | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 |
| 18. <b>Afkastað minna</b> en þú óskar  | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 |
| 19. Sinnt starfinu eða öðrum athöfnum ekki eins <b>vandlega</b> og venjulega | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 |
- 

20. Hversu mikið hafa **líkamleg heilsa** eða **erfiðleikar í tilfinningalífi** truflað eðlileg félagsleg samskipti þín við fjölskyldu, vini, nágretta eða aðra, **undanfarnar 4 vikur**?

- 1 – Alls ekkert
  - 2 – Svólítið
  - 3 – Í meðallagi
  - 4 – Talsvert
  - 5 – Gríðarlega
-

21. Hversu mikið hefur þú fundið fyrir **verkjum undanfarnar 4 vikur?**

- 1 – Alls engum
  - 2 – Mjög litlum
  - 3 – Svölitlum
  - 4 – Í meðallagi
  - 5 – Mjög miklum
  - 6 – Gífurlegum
- 

22. Hversu mikið trufluðu **verkir** þín venjubundnu störf **undanfarnar 4 vikur** (bæði störf utan heimilis og heimilisstörf)?

- 1 – Alls ekkert
  - 2 – Lítils háttar
  - 3 – Í meðallagi
  - 4 – Talsvert
  - 5 – Gríðarlega
-

Hér á eftir eru spurningar um líðan þína og hvernig þú hefur haft það **undanfarnar 4 vikur**.

Svaraðu hverri spurningu eins og best á við líðan þína.

Hversu oft, **á undanförunum 4 vikum**:

	<i>Alltaf</i>	<i>Mjög oft</i>	<i>Nokkuð oft</i>	<i>Stundum</i>	<i>Sjaldan</i>	<i>Aldrei</i>
23. Fannst þér þú full(ur) af lífsorku?	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6
24. Hefur þú verið mjög taugaóstyrk(ur)?	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6
25. Varst þú svo niðurdregin(n) að ekkert gat hresst þig við?	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6
26. Hefur þú fundið fyrir ró og friðsæld?	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6
27. Hafðir þú mikla orku?	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6
28. Fannst þér þú vera dapur/döpur og þunglynd(ur)?	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6
29. Fannst þér þú vera úrvinda?	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6
30. Hefur þú verið hamingjusöm/ hamingjusamur?	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6
31. Fannst þér þú vera þreytt(ur)?	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6

---

32. Hversu oft hefur **líkamleg heilsa** eða **erfiðleikar í tilfinningalífi** truflað félagslíf þitt (t.d. heimsækja vini eða ættingja) **undanfarnar 4 vikur**?

- 1 - Alltaf
  - 2 - Oft
  - 3 - Stundum
  - 4 - Sjaldan
  - 5 - Aldrei
-

Hversu SÖNN eða ÓSÖNN er **hver** eftirtalinna fullyrðinga að þínu mati?

	<i>Alveg rétt</i>	<i>Að mestu rétt</i>	<i>Veit ekki</i>	<i>Að mestu rangt</i>	<i>Alrangt</i>
33. Ég virðist veikjast fremur en aðrir	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
34. Ég er jafn heilsuhraust(ur) og hver annar	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
35. Ég býst við að heilsu minni eigi eftir að hraka	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
36. Ég er afskaplega heilsuhraust(ur)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5

---

Um þýðinguna:

Þetta er RAND útgáfa af 36-Item Short Form Survey Instrument (SF-36) eða 36-atriða spurningalista um heilsu og vellíðan. RAND útgáfan er opin útgáfa. 36-atriða spurningalisti um heilsu og vellíðan hefur verið þýddur og bakþýddur af Magnúsi Ólasyni og Ingu Hröfnu Jónsdóttur. Magnús gaf góðfúslegt leyfi fyrir því að sú þýðing yrði notuð sem grunnur að íslenskri RAND útgáfu. Listinn var færður á RAND form af Hörpu Söring Ragnarsdóttur sjúkraþjálfara.