

SF-36 የጤንነት መለኪያ ቅፅ
በህመምተኛ የሚሞላ

ስም (መጨረሻ፣ መጀመሪያ፣ መካከል፣ መነሻ)
መለያ ቁጥር
ሁኔታ

ትዕዛዝ፡- እያንዳንዱን ጥያቄ ከጎኑ ያለውን ሳጥን ምልክት በማቅለም መልስ ይስጡ፡፡ መልሱን መለወጥ ከፈለጉ በፊት የሰጡትን መልስ እንዳለ ያጥፉት ለጥያቄው መልስ እርግጠኛ መሆን ካልቻሉ ካሉት መልሶች ውስጥ የተሻለውን ይምረጡ፡

የዛሬው ቀን (ወር/ቀን/ዓ.ም.) ለአንድ ጥያቄ አንድ መልስ ብቻ ይኑሩዎ

☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

1. በአጠቃላይ ስለጤንነትዎ ምን ይላሉ?

እጅግ በጣም ጥሩ ☐ 1 በጣም ጥሩ ☐ 2 ጥሩ ☐ 3 ምንም አይል ☐ 4 ጤና የለኝም ☐ 5

2. አሁን ያለዎት ጤንነት ከአመት በፊት ከነበረዎ ጋር ሲነፃፀር እንዴት ይገልፁታል?

በጣም የተሻለ ነው ☐ 1 በመጠኑ የተሻለ ነው ☐ 2 ያው ነው ☐ 3 በመጠኑ ብሶብኛል ☐ 4 በጣም ብሶብኛል ☐ 5

3. ከዚህ በታች ለተዘረዘሩት ጥያቄዎች በየቀኑ የሚያደርጓቸው ናቸው ተብሎ ይገመታል፡፡ የአሁኑ የጤና ሁኔታዎ እነዚህን እንዳያደርጉ ይከለክላል?

ተ.ቁ		በጣም አግዶኛል	በጥቂት አግዶኛል	በፍጹም አላገደኝም
a.	ጠንካራ እንቅስቃሴዎችን ለምሳሌ ሩጫ፣ክበድ ያለ ክብደት ማንሳት፣ክባድ ስፖርታዊ እንቅስቃሴ	☐ 1	☐ 2	☐ 3
b.	መካከለኛ እንቅስቃሴዎችን ለምሳሌ ጠረጴዛ መግፋት	☐ 1	☐ 2	☐ 3
c.	በዘንቢል የሞላ እቃ ማንሣት/ማንጠልጠል	☐ 1	☐ 2	☐ 3
d.	ብዙ ደረጃዎችን ወይም አቀባት መውጣት	☐ 1	☐ 2	☐ 3
e.	አንድ ወጥ ደረጃን መውጣት	☐ 1	☐ 2	☐ 3
f.	ማጎንበስ፣ መንበርከክ፣ቁጢጥ ማለት	☐ 1	☐ 2	☐ 3
g.	ከ2 ኪ.ሜ በላይ መጓዝ	☐ 1	☐ 2	☐ 3
h.	1 ኪ.ሜ መጓዝ	☐ 1	☐ 2	☐ 3
i.	100 ሜትር ያህል መጓዝ	☐ 1	☐ 2	☐ 3
j.	በራስዎ ገላ መታጠብ ወይም ልብስ መልበስ	☐ 1	☐ 2	☐ 3

4. ባለፉት አራት ሳምንታት ምን ያህል ጊዜ የሚከተሉት ችግሮች በስራዎት ላይ ወይም በሌላ አለታዊ እንቅስቃሴዎት ላይ ከጤንነትው የተነሳ አጋጥሞዎታል?

	ሁልጊዜ	አብዛኛው ጊዜ	አንዳንድ ጊዜ	ጥቂት ጊዜ	ምንም ጊዜ
a. ወትሮ በሥራ ላይ ወይም በሌላ ጉዳይ የማጠፋው ጊዜ ቀንሷል	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
b. መስራት ከፈለኩት በታች ነው ያከናወንኩት	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
c. አንዳንድ የሥራ አይነቶችን እንዳልሰራ ገድቦኛል	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
d. ስራዬን በአግባቡ እንዳልሠራ ተፈታትኖኛል (ምሳሌ ተጨማሪ ጉልበት ያስፈልገኛል)	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5

5. ባለፉት አራት ሳምንታት ምን ያህል ጊዜ ከአእምሮ መደበኛ ወይም ጭንቀት የተነሣ የሚከተሉት ችግሮች በዕለታዊ ስራዎት ወይም በሌላ እንቅስቃሴዎ ላይ ችግር አጋጥሞዎታል?

	ሁልጊዜ	አብዛኛው ጊዜ	አንዳንድ ጊዜ	ጥቂት ጊዜ	ምንም ጊዜ
a. ወትሮ በሥራ ላይ ወይም በሌላ ጉዳይ የማጠፋው ጊዜ ቀንሷል	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
b. መስራት ከፈለኩት በታች ነው ያከናወንኩት	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
c. ከወትሮ ባነሳ ትኩረት ስራና ሌሎች እንቅስቃሴዎችን አከናውኛለው	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5

6. ባለፉት አራት ሳምንታት የአካላዊ ወይም ሥነልቦናዊ ጤንነትዎ ምን ያህል ተፅዕኖ ከቤተሰብ፣ ከጓደኛ፣ ከጎረቤት፣ ከማህበረሰብ ማህበራዊ ግንኙነት ጋር ነበረው?

በፍፁም ☐ 1 በትንሹ ☐ 2 በመጠኑ ☐ 3 በጣም ☐ 4 እጅግ በጣም ☐ 5

7. ባለፉት አራት ሳምንታት የምን ያህል የሰውነት ስቃይ/ህመም አጋጥሞዎታል?

ምንም ☐ 1 በጣም ትንሽ ☐ 2 ትንሽ ☐ 3 በመጠኑ ☐ 4 ሐይለኛ ☐ 5 በጣም ሐይለኛ ☐ 6

8. ባለፉት አራት ሳምንታት ስቃይ/ህመም ምን ያህል የወትሮው ሥራዎን አስተጓጉሏል (የቤት ሥራ ወይም ከቤት ውጭ)?

በፍፁም ☐ 1 በጣም በጥቂቱ ☐ 2 በመጠኑ ☐ 3 በጣም ☐ 4 እጅግ በጣም ☐ 5

9. የሚከተሉት ጥያቄዎች ባለፉት አራት ሳምንታት ምን ዓይነት ስሜት እንደተሰማዎትና ፤ እንዴት እንደነበሩ የሚያወሱ ናቸው፡፡
ለእያንዳንዱ ጥያቄ እንዴት እንደሚሰማዎት በጣም ሊገልፅ የሚችለውን መልስ ይምረጡ፡፡

ባለፉት አራት ሳምንታት ምን ያህል ጊዜ	ሁል ጊዜ	አብዛኛው ጊዜ	አንዳንድ ጊዜ	ጥቂት ጊዜ	ምንም ጊዜ
a. ሙሉ እርካታ አግኝተዋል?	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
b. ብስጩ ነበሩ?	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
c. ምንም ነገር እስከማያስደስትዎት ድረስ አዝነው ወይም ተከዘው ያቃሉ?	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
d. ፍፁም ተረጋግተውና የውስጥ ሰላም ተሰምቶት ያውቃል ?	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
e. ፍፁም ጥንካሬ ተሰምቶዎት ያውቃል?	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
f. ተደብተው /ተደብረው ያውቃሉ?	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
g. ፍፁም በነገሮች ተሰላችተው ያውቃሉ?	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
h. ደስተኛ ሆነው ያውቃሉ?	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
i. ድካም ድካም ብሎዎት ያውቃል?	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5

10. ባለፉት አራት ሳምንታት አካላዊ/ሥነልቦናዊ ጤንነትዎ ምን ያህል ጊዜ ማህበራዊ ግንኙነቶች ላይ ተፅዕኖ አድርጓል? (ለምሳሌ ዘመድንና ጓደኛን ከመጠየቅ/ከማግኘት አንጻር)

ሁል ጊዜ ☐ 1 አብዛኛው ጊዜ ☐ 2 አንዳንድ ጊዜ ☐ 3 ጥቂት ጊዜ ☐ 4 ምንም ጊዜ ☐ 5

11. የሚከተሉት አባባሎች ምን ያህል እውነት ወይም ሀሰት ናቸው ለእርስዎ?

	በጣም ትክክል	አብዛኛው ጊዜ እውነት	አላውቅም	በአብዛኛው ጊዜ ሀሰት	በፍፁም ሀሰት
a. ከሌሎች ሰዎች በተለየ በቀላሉ በበሽታ እጠቃለው	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
b. እንደማንኛውም የማቀው ሰው እኔም ጤነኛ ነኝ	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
c. ጤናዬ እየባሰ እንደሚሄድ እገምታለሁ	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
d. ፍፁም ጤነኛ ነኝ	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5