**PYETËSOR I CILËSISË SË JETËS : SF-12**

 Para mjekimit  Pas mjekimit

MBIEMRI :

Emri :

DATA :

« Medical Outcome Study Short Form 12 » (MOS SF-12) ose «Short Form 12 » (SF-12) është një shkallë vetë-vlerësuese e cilësisë së jetës që përbën një version të shkurtuar të SF-36. Pyetjet e mëposhtme kanë të bëjnë me shëndetin tuaj, ashtu siç e ndjeni ju veten. Nëse nuk dini se si të përgjigjeni, zgjidhni përgjigjen që i afrohet më shumë situatës suaj.

1. Në përgjithësi, a mendoni se shëndeti juaj është :

 1 I shkëlqyer  2 Shumë i mirë  3 I mirë  4 I dobët  5 I keq

1. Për shkak të gjendjes suaj shëndetësore aktuale, ju jeni i kufizuar për të bërë :

përpjekje fizike mesatare (për të lëvizur një tavolinë, për të kaluar aspiratorin, për të luajtur lojë me birila…) ?

 1 Po, shumë i kufizuar  2 Po, pak i kufizuar  3 Jo, aspak i kufizuar

të ngjisni disa kate me shkallë?

 1 Po, shumë i kufizuar  2 Po, pak i kufizuar  3 Jo, aspak i kufizuar

1. Gjatë këtyre 4 javëve të fundit, dhe për shkak të gjendjes suaj fizike :

a keni bërë më pak gjëra se ç’keni dashur ?

 1 Gjithmonë  2 Pjesën më të madhe të kohës  3 Shpesh  4 Ndonjëherrë  5 Kurrë

 a keni qenë i (e) kufizuar për të bërë disa gjëra ?

 1 Gjithmonë  2 Pjesën më të madhe të kohës  3 Shpesh  4 Ndonjëherë  5 Kurrë

1. Gjatë këtyre 4 javëve të fundit, dhe për shkak të gjendjes suaj emocionale (kur jeni ndjerë i trishtuar, nervoz apo tejet i mërzitur) :

 a keni bërë më pak gjëra se ç’keni dashur?

 1 Gjithmonë  2 Pjesën më të madhe të kohës  3 Shpesh  4 Ndonjëherë  5 Kurrë

a keni patur vështirësi për të bërë atë që duhet të bënit po me aq kujdes dhe vëmendje si zakonisht ?

 1 Gjithmonë  2 Pjesën më të madhe të kohës  3 Shpesh  4 Ndonjëherë  5 Kurrë

1. Gjatë këtyre 4 javëve të fundit, në çfarë mase dhimbjet tuaja fizike ju kanë kufizuar në punën tuaj apo për të bërë aktivitetet shtëpiake ?

 1 Aspak  2 Vetëm pak  3 Mesatare  4 Shumë  5 Tej mase

1. Pyetjet e mëposhtme kanë të bëjnë me gjendjen se si jeni ndjerë këto 4 javët e fundit. Për çdo pyetje, jepni përgjigjen që ju duket më e përshtatshme.

a ka patur momente kur jeni ndjerë i qetë dhe i relaksuar?

 1 Gjithmonë  2 Pjesën më të madhe të kohës  3 Shpesh  4 Ndonjëherë  5 Kurrë

 a ka patur momente kur jeni ndjerë se keni patur tej mase energji ?

 1 Gjithmonë  2 Pjesën më të madhe të kohës  3 Shpesh  4 Ndonjëherë  5 Kurrë

a ka patur momente kur jeni ndjerë i trishtuar dhe i dëshpëruar?

 1 Gjithmonë  2 Pjesën më të madhe të kohës  3 Shpesh 4 Ndonjëherë  5 Kurrë

1. Gjatë këtyre 4 javëve të fundit, a ka patur momente kur gjendja juaj fizike apo emocionale ju ka shqetësuar në jetën tuaj sociale dhe në marëdhëniet me të tjerët, me familjen tuaj, miqtë tuaj, apo njerëzit që njihni ?

 1 Gjithmonë  2 Pjesën më të madhe të kohës  3 Shpesh  4 Ndonjëherë  5 Kurrë