**پرسشنامه کیفیت زندگی : SF-12**

 قبل از تداوی  بعد از تداوی

تخلص :

اسم :

تاریخ :

فرم کوتاه شماره 12 در مورد مطالعه نتیجه طبی یا (« Medical Outcome Study Short Form 12 ») (MOS SF-12) یا "فرم کوتاه 12" یک مقیاس خود ارزیابی کیفیت زندگی است که در نسخه کوتاه فرم SF-36 است. سوالات ذیل در مورد صحت شما هستند، همان طوری که آن را احساس می کنید. اگر درست نمی دانید چگونه پاسخ دهید، جوابی که بیشترین نزدیکی به وضعیت شما دارد را انتخاب کنید.

1. در مجموع، فکر می کنید که صحت شما :

 1 عالی  2 بسیار خوب  3 خوب  4 نه چندان خوب  5 بد

1. به دلیل وضعیت صحی فعلی تان، شما برای انجام کارهای ذیل محدودیت دارید :

- تمرین فزیکی متوسط (جابجا کردن یک میز، کشیدن جارو برقی، بازی کردن با توپ...) ؟

 1 بلی، بسیار محدود  2 بلی، کمی محدود  3 نخیر، بدون هیچ محدودیت

- بالا رفتن از چند طبقه ؟

 1 بلی، بسیار محدود  2 بلی، کمی محدود  3 نخیر، بدون هیچ محدودیت

1. در جریان 4 هفته گذشته، به دلیل وضعیت جسمی تان :

- آیا کارهای کمتری از آنچه که می خواستید انجام داده اید؟

 1 همیشه  2 اکثر اوقات  3 اغلب  4 بعضی اوقات  5 هرگز

- آیا در انجام بعضی کارها محدودیت داشته اید؟

 1 همیشه  2 اکثر اوقات  3 اغلب  4 بعضی اوقات  5 هرگز

1. در جریان 4 هفته گذشته، به دلیل وضعیت احساسی تان (مثلا احساس غمگینی، عصبی یا افسرده) :

- آیا در انجام بعضی کارها محدودیت داشته اید؟

 1 همیشه  2 اکثر اوقات  3 اغلب  4 بعضی اوقات  5 هرگز

آیا در انجام کارها با همان دقت و تمرکز همیشگی مشکل داشته اید؟

 1 همیشه  2 اکثر اوقات  3 اغلب  4 بعضی اوقات  5 هرگز

1. در جریان 4 هفته گذشته، درد جسمانی در چه اندازه ای شما را در انجام امور در محل کار و یا در انجام کارهای خانه محدود کرده است؟

 1 اصلا محدود نکرده است  2 کمی محدود کرده است  3 به طور متوسط محدود کرده است 4 بسیار محدود کرده است 5 بسیار زیاد محدود کرده است

1. سوالات ذیل در مورد احساسی که در 4 هفته گذشته در مورد وضعیت خود داشتید، پرسیده می شود. برای هر سوال، پاسخی که بیشترین نزدیکی با وضعیت شما را دارد، انتخاب کنید.

- آیا لحظاتی بوده اند که شما خود را آرام و راحت احساس کنید؟

 1 همیشه  2 اکثر اوقات  3 اغلب  4 بعضی اوقات  5 هرگز

- آیا لحظاتی بوده اند که شما خود را لبریز از انرژی احساس کنید؟

 1 همیشه  2 اکثر اوقات  3 اغلب  4 بعضی اوقات  5 هرگز

- آیا لحظاتی بوده اند که شما خود را غمگین و شکسته احساس کنید؟

 1 همیشه  2 اکثر اوقات  3 اغلب  4 بعضی اوقات  5 هرگز

1. در جریان 4 هفته گذشته، آیا لحظاتی بوده اند که وضعیت صحی جسمانی و احساسی تان، در زندگی اجتماعی و در روابط تان با دیگران، خانواده، دوستان و آشنایان تان مشکل ایجاد کرده باشد؟

 1 همیشه  2 اکثر اوقات  3 اغلب  4 بعضی اوقات  5 هرگز