



## **Kwestionariusz Dotyczący Zdrowia**

**wersja polska do użytku w Polsce**

***(Polish version for Poland)***

Pod każdym nagłówkiem proszę zaznaczyć JEDEN kwadrat, aby wybrać stwierdzenie najlepiej określające Pana/Pani zdrowie DZISIAJ.

### **PORUSZANIE SIĘ**

- Nie mam żadnych problemów z chodzeniem ☐
- Mam niewielkie problemy z chodzeniem ☐
- Mam umiarkowane problemy z chodzeniem ☐
- Mam poważne problemy z chodzeniem ☐
- Nie jestem w stanie chodzić ☐

### **SAMOOBSŁUGA**

- Nie mam żadnych problemów z myciem i ubieraniem się ☐
- Mam niewielkie problemy z myciem i ubieraniem się ☐
- Mam umiarkowane problemy z myciem i ubieraniem się ☐
- Mam poważne problemy z myciem i ubieraniem się ☐
- Nie mogę sam/a się umyć ani ubrać ☐

### **ZWYKŁE CZYNNOŚCI** *(np. praca, nauka, zajęcia domowe, aktywności rodzinne, zajęcia w czasie wolnym)*

- Nie mam żadnych problemów z wykonywaniem moich zwykłych czynności ☐
- Mam niewielkie problemy z wykonywaniem moich zwykłych czynności ☐
- Mam umiarkowane problemy z wykonywaniem moich zwykłych czynności ☐
- Mam poważne problemy z wykonywaniem moich zwykłych czynności ☐
- Nie jestem w stanie wykonywać moich zwykłych czynności ☐

### **BÓL / DYSKOMFORT**

- Nie odczuwam żadnego bólu ani dyskomfortu ☐
- Odczuwam niewielki ból lub dyskomfort ☐
- Odczuwam umiarkowany ból lub dyskomfort ☐
- Odczuwam silny ból lub dyskomfort ☐
- Odczuwam krańcowy ból lub dyskomfort ☐

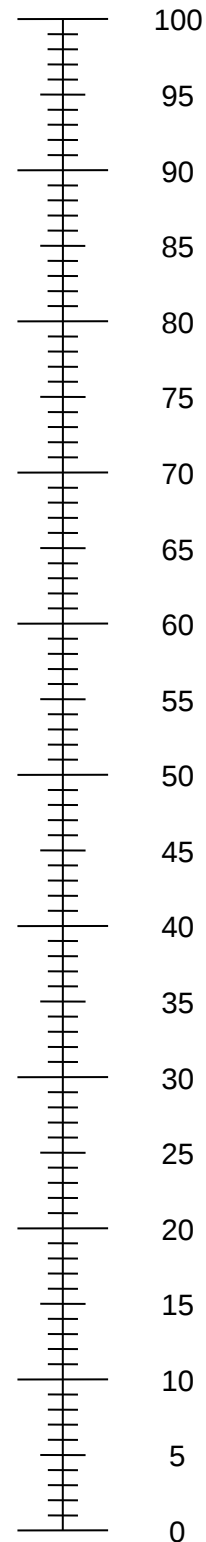
### **NIEPOKÓJ / PRZYGNĘBIENIE**

- Nie jestem niespokojny/a ani przygnębiony/a ☐
- Jestem trochę niespokojny/a lub przygnębiony/a ☐
- Jestem umiarkowanie niespokojny/a lub przygnębiony/a ☐
- Jestem bardzo niespokojny/a lub przygnębiony/a ☐
- Jestem krańcowo niespokojny/a lub przygnębiony/a ☐

- Chcielibyśmy wiedzieć jak dobre lub jak złe jest Pana/Pani zdrowie DZISIAJ.
- Ta skala jest ponumerowana od 0 do 100.
- 100 oznacza najlepsze zdrowie jakie można sobie wyobrazić.  
0 oznacza najgorsze zdrowie jakie można sobie wyobrazić.
- Proszę zaznaczyć krzyżykiem (X) miejsce na skali, które pokazuje jakie jest Pana/Pani zdrowie DZISIAJ.
- Teraz liczbę, którą zaznaczył/a Pan/i na skali proszę wpisać w okienko poniżej.

PANA/PANI ZDROWIE DZISIAJ =

Najlepsze  
zdrowie jakie  
można sobie  
wyobrazić



Najgorsze  
zdrowie jakie  
można sobie  
wyobrazić