



**Dotazník zdravia**

**Slovenská verzia pre Slovensko**

***(Slovak version for Slovakia)***

Označte, prosím, krížikom (X) pod každou položkou TO políčko, ktoré najlepšie vystihuje, v akom stave je DNES Vaše zdravie.

### **POHYBLIVOSŤ**

- Nemám žiadne problémy pri chodení
- Mám mierne problémy pri chodení
- Mám stredné problémy pri chodení
- Mám vážne problémy pri chodení
- Nie som schopný/-á chodiť

### **STAROSTLIVOSŤ O SEBA**

- Nemám žiadne problémy pri umývaní alebo obliekaní sa
- Mám mierne problémy pri umývaní alebo obliekaní sa
- Mám stredné problémy pri umývaní alebo obliekaní sa
- Mám vážne problémy pri umývaní alebo obliekaní sa
- Nie som schopný/-á sa umyť ani obliecť

### **OBVYKLÉ ČINNOSTI** (*napr. práca, štúdium, práca v domácnosti, rodinné aktivity alebo aktivity vo voľnom čase*)

- S vykonávaním obvyklých činností nemám žiadne problémy
- S vykonávaním obvyklých činností mám mierne problémy
- S vykonávaním obvyklých činností mám stredné problémy
- S vykonávaním obvyklých činností mám vážne problémy
- Obvyklé činnosti nie som schopný/-á vykonávať

### **BOLESTI / NEPOHODA**

- Nemám žiadne bolesti ani necítim nepohodu
- Mám mierne bolesti alebo cítim miernu nepohodu
- Mám stredné bolesti alebo cítim strednú nepohodu
- Mám vážne bolesti alebo cítim vážnu nepohodu
- Mám extrémne bolesti alebo cítim extrémnu nepohodu

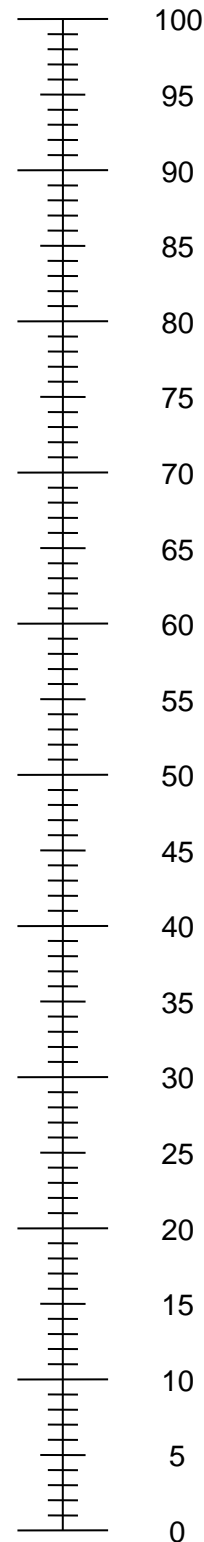
### **ÚZKOSŤ / DEPRESIA**

- Nepociťujem úzkosť ani depresiu
- Pociťujem miernu úzkosť alebo depresiu
- Pociťujem strednú úzkosť alebo depresiu
- Pociťujem vážnu úzkosť alebo depresiu
- Pociťujem extrémnu úzkosť alebo depresiu

- Chceli by sme vedieť, ako dobre alebo zle sa DNES cítite.
- Táto stupnica je číslovaná od 0 do 100.
- 100 znamená najlepší pocit zdravia, aký si viete predstaviť.  
0 znamená najhorší pocit zdravia, aký si viete predstaviť.
- Na stupnici vyznačte krížik (X), ktorý ukáže, v akom stave je DNES Vaše zdravie.
- Teraz, prosím, napíšte číslo, ktoré ste vyznačili na stupnici, do nižšie uvedeného rámčeka.

VÁŠ DNEŠNÝ POCIT ZDRAVIA =

Najlepší pocit  
zdravia, aký si  
viete predstaviť



Najhorší pocit  
zdravia, aký si  
viete predstaviť