



پرسشنامه سلامت

نسخه فارسی برای ایران

***(Farsi version for Iran)***

زیر هر عنوان لطفاً مربعی را علامت بزنید که به بهترین نحو وضعیت سلامت امروز شما را نشان می‌دهد.

### تحرک

- هیچ مشکلی در راه رفتن ندارم
- در راه رفتن کمی مشکل دارم
- در راه رفتن نسبتاً مشکل دارم
- در راه رفتن مشکل جدی دارم
- قادر به راه رفتن نیستم

### مراقبت شخصی

- در شستشوی خودم و یا پوشیدن لباس مشکلی ندارم
- در شستشوی خودم و یا پوشیدن لباس کمی مشکل دارم
- در شستشوی خودم و یا پوشیدن لباس نسبتاً مشکل دارم
- در شستشوی خودم و یا پوشیدن لباس مشکل جدی دارم
- قادر به شستشوی خودم و یا پوشیدن لباس نیستم

### فعالیت‌های عادی (مانند کار، تحصیل، کارهای خانه، فعالیت‌های خانوادگی یا تفریحی)

- در انجام فعالیت‌های عادی‌ام هیچ مشکلی ندارم
- در انجام فعالیت‌های عادی‌ام کمی مشکل دارم
- در انجام فعالیت‌های عادی‌ام نسبتاً مشکل دارم
- در انجام فعالیت‌های عادی‌ام مشکل جدی دارم
- قادر به انجام فعالیت‌های عادی‌ام نیستم

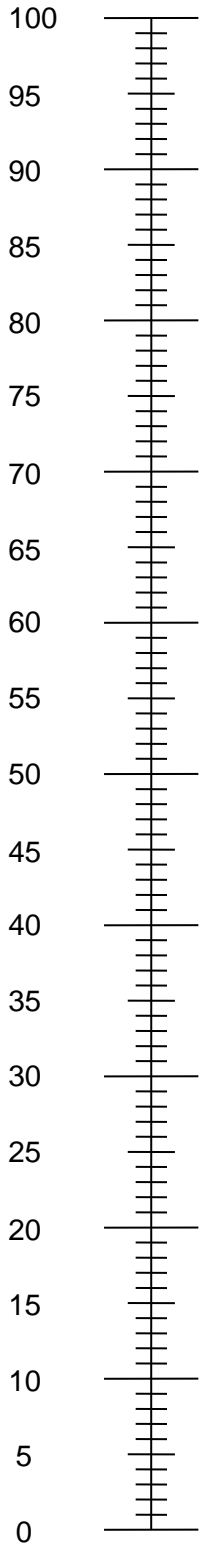
### درد/ناراحتی جسمی

- هیچ درد یا ناراحتی جسمی ندارم
- کمی درد یا ناراحتی جسمی دارم
- نسبتاً درد یا ناراحتی جسمی دارم
- درد یا ناراحتی جسمی شدیدی دارم
- بی‌نهایت درد یا ناراحتی جسمی دارم

### اضطراب/افسردگی

- مضطرب یا افسرده نیستم
- کمی مضطرب یا افسرده هستم
- نسبتاً مضطرب یا افسرده هستم
- به شدت مضطرب یا افسرده هستم
- بی‌نهایت مضطرب یا افسرده هستم

بهترین وضعیت سلامتی  
که می توانید تصور کنید



• می خواهیم بدانیم وضعیت سلامت امروز شما چقدر خوب یا بد است.

• این مقیاس از 0 تا 100 درجه بندی شده است.

• 100 نشان دهنده بهترین وضعیت سلامتی است که می توانید تصور کنید.

• 0 نشان دهنده بدترین وضعیت سلامتی است که می توانید تصور کنید.

• روی این مقیاس با یک X نشان دهید که امروز سلامت شما در چه وضعیتی است.

• اکنون، لطفاً عددی را که روی مقیاس علامت زده اید، داخل مربع زیر بنویسید.

= وضعیت امروز سلامت شما

بدترین وضعیت سلامتی  
که می توانید تصور کنید