



## **Sağlık Anketi**

**Türkiye için Türkçe sürümü**

***(Turkish version for Turkey)***

Her başlık altında BUGÜNKÜ sağlık durumunuzu en iyi ifade eden BİR kutuyu işaretleyiniz.

### **HAREKET EDEBİLME**

- Yürüyerek dolaşırken bir güçlük yaşamıyorum
- Yürüyerek dolaşırken çok az güçlük yaşıyorum
- Yürüyerek dolaşırken orta derecede güçlük yaşıyorum
- Yürüyerek dolaşırken şiddetli güçlük yaşıyorum
- Yürüyerek dolaşamıyorum

### **KENDİ KENDİNE BAKABİLME**

- Kendi kendime yıkanırken veya giyinirken bir güçlük yaşamıyorum
- Kendi kendime yıkanırken veya giyinirken çok az güçlüğümlüyor
- Kendi kendime yıkanırken veya giyinirken orta derecede güçlüklerim oluyor
- Kendi kendime yıkanırken veya giyinirken şiddetli güçlüklerim oluyor
- Kendi kendime yıkanacak veya giyinebilecek durumda değilim

### **OLAĞAN İŞLER** (örneğin iş, ders çalışma, ev işleri, aile içi veya boş zaman faaliyetleri)

- Olağan işlerimi yaparken bir güçlük yaşamıyorum
- Olağan işlerimi yaparken çok az güçlüğümlüyor
- Olağan işlerimi yaparken orta derecede güçlüklerim oluyor
- Olağan işlerimi yaparken şiddetli güçlüklerim oluyor
- Olağan işlerimi yapabilecek durumda değilim

### **AĞRI / RAHATSIZLIK**

- Ağrı veya rahatsızlığım yok
- Hafif ağrı veya rahatsızlığım var
- Orta derecede ağrı veya rahatsızlığım var
- Şiddetli ağrı veya rahatsızlığım var
- Aşırı derecede ağrı veya rahatsızlığım var

### **ENDİŞE / MORAL BOZUKLUĞU**

- Endişeli veya moral bozukluğu içinde değilim
- Hafif derecede endişeliyim veya moralim bozuk
- Orta derecede endişeliyim veya moralim bozuk
- Şiddetli derecede endişeliyim veya moralim bozuk
- Aşırı derecede endişeliyim veya moralim çok bozuk

- Sağlığınızın BUGÜN ne kadar iyi veya kötü olduğunu bilmek istiyoruz.
- Bu ölçek 0'dan 100'e kadar numaralandırılmıştır.
- 100 hayal edebileceğiniz en iyi sağlık düzeyini göstermektedir. 0 ise hayal edebileceğiniz en kötü sağlık düzeyini göstermektedir.
- BUGÜNKÜ sağlığınızın nasıl olduğunu göstermek için ölçeğe bir X işareti koyun.
- Şimdi de lütfen ölçekte işaretlediğiniz sayıyı aşağıdaki kutuya yazın.

BUGÜNKÜ SAĞLIK DURUMUNUZ =

