

VIÐAUKI

HEILSUTENGÐ LÍFSGÆÐI

Við mat á árangri meðferðar skiptir mestu máli hvernig sjúklingum líður áður en hún hefst og hvort meðferðin hefur bætt það sem kalla má heilsutengd lífsgæði. Þau getur enginn metið betur en einstaklingurinn sjálfur. Svo að unnt sé að meta árangur meðferðarinnar er nauðsynlegt að hafa sambærileg gögn í sjúkraskrá. Því biðjum við þig að svara eftirfarandi spurningum núna með því að dekkja hringina með blýanti eða skrifa á línurnar, eftir því sem við á hverju sinni. Mikilvægt er að öllum spurningum sé svarað.

Kyn: ☐ karl ☐ kona Aldur: _____ ára

1. Þegar á heildina er lítið, finnst þér heilsa þín vera:

- ☐ slæm
- ☐ þokkaleg
- ☐ góð
- ☐ mjög góð
- ☐ framúrskarandi

2. Varstu með verki síðastliðnar fjórar vikur og ef svo var, hve mikla verki?

- ☐ mjög mikla
- ☐ mikla
- ☐ þó nokkra
- ☐ litla
- ☐ mjög litla
- ☐ enga

3. Að hve miklu leyti hefur andleg eða líkamleg heilsa þín takmarkað félagslega umgengni þína við fjölskyldu, vini, nágranna eða aðra hópa, síðustu fjórar vikurnar?

- ☐ mjög mikið
- ☐ töluvert
- ☐ þó nokkuð
- ☐ svolítið
- ☐ alls ekkert

4. Hversu hress og fjörmikil(l) hefur þú verið? (síðastliðinn mánuð)

- ☐ alveg kraftlaus og uppgefin(n), öll orka búið
- ☐ mjög þrötlítill(l) og dauf(ur) flestum stundum
- ☐ yfirleitt frekar þrötlítill(l) og dauf(ur)
- ☐ krafturinn í mér hefur sveiflast töluvert
- ☐ Oftast nokkuð hress og kraftmikil(l)
- ☐ mjög hress - full(ur) orku

5. Hversu gleymín(n) hefur þú verið? (*síðastliðinn mánuð*)
- ☐ mjög mikið
 - ☐ töluvert
 - ☐ þó nokkuð
 - ☐ svolítið
 - ☐ alls ekkert
6. Ég hef verið niðurdregin(n) og leið(ur) (*síðastliðinn mánuð*)
- ☐ alltaf
 - ☐ yfirleitt
 - ☐ talsvert oft
 - ☐ stundum
 - ☐ einstöku sinnum
 - ☐ aldrei
7. Hefur þú verið svo hrygg(ur), kjarklítill(l), vonlaus, eða haft svo mörg vandamál á þinni könnu að þú hafir velt fyrir þér hvort allt væri tilgangslaust? (*síðastliðinn mánuð*)
- ☐ afskaplega, ég hef verið að gefast upp
 - ☐ mjög
 - ☐ þó nokkuð
 - ☐ dálítið, nóg til að trufla mig
 - ☐ örlítið
 - ☐ alls ekki
8. Hefur þér fundist þú vera virk(ur) og þróttmikil(l) eða daufr(ur) og svífasein(n)? (*síðastliðinn mánuð*)
- ☐ mjög daufr(ur) og svífasein(n) alla daga
 - ☐ yfirleitt daufr(ur) og svífasein(n)
 - ☐ frekar daufr(ur) og svífasein(n)
 - ☐ frekar virk(ur) og þróttmikil(l)
 - ☐ yfirleitt virk(ur) og þróttmikil(l)
 - ☐ mjög virk(ur) og þróttmikil(l) alla daga
9. Hefur þú verið afslöppuð/afslappaður og rólegur *eða* trekkt(ur), spenn(ur) og eins og fest(ur) upp á þráð? (*síðastliðinn mánuð*)
- ☐ verið trekkt(ur), spenn(ur) og eins og fest(ur) upp á þráð allan mánuðinn
 - ☐ Oftast nær verið trekkt(ur), spenn(ur) og eins og fest(ur) upp á þráð
 - ☐ yfirleitt trekkt(ur) en hef stundum getað slappað af
 - ☐ yfirleitt afslöppuð/afslappaður en stundum dálítið trekkt(ur)
 - ☐ oftast nær verið afslöppuð/afslappaður og róleg(ur)
 - ☐ verið afslöppuð/afslappaður og róleg(ur) allan mánuðinn

10. Hefur þú verið kvíðin(n), áhyggjufull(ur) eða í geðshræringu? (*síðastliðinn mánuð*)
- ☐ afskaplega - upp að því marki að vera veik(ur), eða nærri því
 - ☐ mjög svo
 - ☐ þó nokkuð
 - ☐ svolítið - nóg til að angra mig
 - ☐ dálítið
 - ☐ alls ekkert
11. Ég hef verið í tilfinningalegu jafnvægi og örugg(ur) með mig (*síðastliðnn mánuð*)
- ☐ aldrei
 - ☐ einstöku sinnum
 - ☐ stundum
 - ☐ talsvert oft
 - ☐ yfirleitt
 - ☐ alltaf
12. Hvernig metur þú heilsufar þitt?
- ☐ slæmt
 - ☐ sæmilegt
 - ☐ gott
 - ☐ mjög gott
 - ☐ gæti ekki verið betra
13. Kemur heilsa þín í veg fyrir að þú getir sinnt vinnu þinni, skóla eða heimilisstörfum?
- ☐ já, og hefur gert það í meira en 3 mánuði
 - ☐ já, og hefur gert það í 3 mánuði eða styttri tíma
 - ☐ nei
14. Setur heilsan þér einhver takmörk núna við að vinna miðlungi erfið verk, t.d. færa til húsgögn, ryksoga eða bera matvælapoka inn eftir verslunarferð?
- ☐ já, háir mér mikið
 - ☐ já, háir mér svolítið
 - ☐ nei, háir mér ekkert
15. Heilsa mín er mjög góð
- ☐ örugglega rangt
 - ☐ að mestu rangt
 - ☐ veit ekki
 - ☐ að mestu rétt
 - ☐ örugglega rétt

16. Hve langan tíma síðustu fjórar vikur fannst þér þú vera full(ur) af lífsþrótti?

- ☐ aldrei
- ☐ lítinn hluta tímans
- ☐ nokkurn hluta tímans
- ☐ drjúgan hluta tímans
- ☐ meiri hluta tímans
- ☐ allan tímann

17. Hve langan tíma síðustu fjórar vikur hafðir þú næga orku?

- ☐ aldrei
- ☐ lítinn hluta tímans
- ☐ nokkurn hluta tímans
- ☐ drjúgan hluta tímans
- ☐ meiri hluta tímans
- ☐ allan tímann

18. Hve langan tíma síðustu fjórar vikur hefur þú verið niðurdregin(n) og leið(ur)?

- ☐ allan tímann
- ☐ meiri hluta tímans
- ☐ drjúgan hluta tímans
- ☐ nokkurn hluta tímans
- ☐ lítinn hluta tímans
- ☐ aldrei

19. Hve langan tíma síðustu fjórar vikur hefur þú verið vonlaus um framtíðina?

- ☐ allan tímann
- ☐ meiri hluta tímans
- ☐ drjúgan hluta tímans
- ☐ nokkurn hluta tímans
- ☐ lítinn hluta tímans
- ☐ aldrei

Merktu við það svar sem þér finnst eiga best við þig.

Hafðir þú óþægindi síðastliðna viku að meðtöldum deginum í dag vegna þess að þú:

20. varst döpur (dapur) ☐ alltaf ☐ oft ☐ stundum ☐ sjaldan ☐ aldrei
21. áttir erfitt með
að sofna ☐ alltaf ☐ oft ☐ stundum ☐ sjaldan ☐ aldrei
22. áttir erfitt með
að einbeita þér ☐ alltaf ☐ oft ☐ stundum ☐ sjaldan ☐ aldrei

Dekktu þann hring sem lýsir því best hvernig viðkomandi fullyrðing á við um þig síðastliðna viku að meðtöldum dögnum í dag.

23. Líkamleg líðan mín er: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
slæm góð
24. Mér finnst ég hafa stjórn á lífi mínu ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
slæma góða
25. Ég get látið enda ná saman ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
illa vel
26. Ég hef áhyggjur af fjárhag mínum ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
miklar litlar
27. Ég sef ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
illa vel

Vinsamlega svaraðu spurningum 28 - 32 með því að merkja við eina tölu á hverjum kvarða. Leggðu mat þitt á skalann frá: 1= mjög óánægður til 10= hæst ánægður

28. Ertu ánægð(ur) með líf þitt eins og það er í dag?
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
mjög óánægð(ur) hæst ánægð(ur)
29. Ertu ánægð(ur) með heilsu þína eins og hún er í dag?
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
mjög óánægð(ur) hæst ánægð(ur)
30. Ertu ánægð(ur) með félagslega stöðu þína eins og hún er í dag?
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
mjög óánægð(ur) hæst ánægð(ur)
31. Ertu ánægð(ur) með frístundir þínar eins og þær eru í dag?
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
mjög óánægð(ur) hæst ánægð(ur)
32. Hvernig líður þér í dag?
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
mjög illa mjög vel