

Jūsų sveikata — *ir* — gerovė

Gyvenimo Kokybės Susijusios su Aptukimu ir Suliesėjimu Anketa (OWLQOL)

Šia anketa norima išsiaiškinti Jūsų požiūrį į savo sveikatą ir
svorį.



Ačiū už atsakymus!

Copyright © University of Washington, 2004. All rights reserved.
(OWL-QOL-17 (Lithuanian) Lithuania Version 2.0)

Nurodymai kaip tyrimo dalyviams pildyti gyvenimo kokybės anketa.

- 1) Šia anketa yra svarbi įvertinant Jūsų bendrą sveikatos būklę. Klausimai sudaryti taip, kad surinktume informaciją apie tai, kaip sveikata Jūsų požiūriu paveikė Jūsų gyvenimo kokybę.
- 2) Užpildykite anketą tušinuku. Tvirtai spauskite tušinuką ir tvarkingai rašykite, kad Jūsų atsakymai būtų aiškiai įskaitomi.
- 3) Neskubėkite, dėmiai perskaitykite ir kruopščiai atsakykite į kiekvieną klausimą. Kai kurie klausimai gali atrodyti panašūs, bet visi klausimai yra skirtingi.
- 4) Prašome atsakyti į kiekvieną klausimą pažymint ☒ langelį, geriausiai atitinkantį Jūsų atsakymą. Jūs galite pakeisti savo atsakymą nubraukdami (☒) pažymėtą langelį ir pažymėdami ☒ kitą langelį, atitinkantį Jūsų naują pasirinkimą.
- 5) Anketoje nėra "teisingų" ar "neteisingų" atsakymų. Jeigu abejojate, kaip atsakyti į klausimą, pasistenkite pasirinkti kuo tiksliausią atsakymą.
- 6) Jūsų atsakymai yra konfidencialūs. Tyrimo koordinatorius tik patikrins, ar atsakėte į visus klausimus ir nepasakos apie Jūsų atsakymus kitiems medikams.

Jūsų požiūris į savo svorį

Pateikiame teiginių apie Jūsų gyvenimo kokybę ir jos pakitimus dėl antsvorio bei bandymų numesti svorį.

Prie kiekvieno teiginio prašome pažymėti vieną langelį ☒, kuris tiksliausiai nusako Jūsų atsakymą šiuo metu.

	VISAI NE	VARGU	ŠIEK TIEK	VIDUTI-NIŠKAI	GEROKAI	LABAI	YPATINGAI
1. Dėl savo svorio aš stengiuosi dėvėti drabužius, slepiančius mano formas <i>(Prašome pažymėti vieną atsakymą)</i>	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
2. Mane erzina, kad dėl savo svorio aš esu mažiau energinga (-as) <i>(Prašome pažymėti vieną atsakymą)</i>	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
3. Dėl savo svorio jaučiuosi kalta (-as) kai valgau <i>(Prašome pažymėti vieną atsakymą)</i>	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
4. Aš jaudinuosi dėl to, ką kiti žmonės sako apie mano svorį <i>(Prašome pažymėti vieną atsakymą)</i>	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
5. Dėl savo svorio vengiu paveiksluotis <i>(Prašome pažymėti vieną atsakymą)</i>	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
6. Dėl savo svorio aš turiu skirti daug dėmesio asmeninei higienai <i>(Prašome pažymėti vieną atsakymą)</i>	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
7. Mano svoris neleidžia man daryti to, ko noriu <i>(Prašome pažymėti vieną atsakymą)</i>	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
8. Aš nerimauju dėl fizinio krūvio, tenkančio mano kūnui dėl mano svorio <i>(Prašome pažymėti vieną atsakymą)</i>	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6

(Prašome perversiti lapą)

(tęsinys...)

	VISAI NE	VARGU	ŠIEK TIEK	VIDUTI- NIŠKAI	GEROKAI	LABAI	YPATINGAI
9. Mane erzina, kad dėl savo svorio aš negaliu valgyti to, ką valgo kiti (Prašome pažymėti vieną atsakymą)	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
10. Dėl savo svorio jaučiuosi prislėgta (-as) (Prašome pažymėti vieną atsakymą)	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
11. Dėl savo svorio jaučiuosi bjauria (-iu) (Prašome pažymėti vieną atsakymą)	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
12. Mano svoris man kelia nerimą dėl ateities (Prašome pažymėti vieną atsakymą)	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
13. Aš pavydžiu liekniems žmonėms (Prašome pažymėti vieną atsakymą)	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
14. Aš jaučiu, kad dėl mano svorio žmonės į mane spoksoja (Prašome pažymėti vieną atsakymą)	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
15. Dėl mano svorio man sunku priimti savo kūną tokiu, koks jis yra (Prašome pažymėti vieną atsakymą)	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
16. Aš bijau, kad kiek numesiu svorio, tiek vėl priaugsiu (Prašome pažymėti vieną atsakymą)	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
17. Jaučiuosi nusivylusi (-ęs) kai bandau numesti svorį (Prašome pažymėti vieną atsakymą)	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6

Prašome dar kartą peržiūrėti klausimus, į kuriuos ką tik atsakėte ir patikrinti, ar nieko nepraleidote.

Ačiū už atsakymus!