

## 简明健康调查问卷 SF-36

1、总体来讲，您的健康状况是：

①非常好 ②很好 ③好 ④一般 ⑤差

2、跟一年以前比，您觉得您现在的健康状况是：

①比一年前好多了 ②比一年前好一些 ③跟一年前差不多

④比一年前差一些 ⑤比一年前差多了

（权重或得分依次为 1，2，3，4 和 5）

### 健康和日常活动

3、以下这些问题都和日常活动有关。请您想一想，您的健康状况是否限制了这些活动？如果有限制，程度如何？

（1）重体力活动（跑步、举重物、剧烈运动等）：

①有很多限制 ②有一点限制 ③根本没有限制

（权重或得分依次为 1，2，3；下同）

（2）适度的活动（移动桌子、扫地、打太极拳、做简单体操等）：

①有很多限制 ②有一点限制 ③根本没有限制

（3）手提日用品（如买菜、购物等）：

①有很多限制 ②有一点限制 ③根本没有限制

（4）上几层楼梯：

①有很多限制 ②有一点限制 ③根本没有限制

（5）上一层楼梯：

①有很多限制 ②有一点限制 ③根本没有限制

（6）弯腰、屈膝、下蹲：

①有很多限制 ②有一点限制 ③根本没有限制

（7）步行 1500 米左右的路程：

①有很多限制 ②有一点限制 ③根本没有限制

（8）步行 800 米左右的路程：

①有很多限制 ②有一点限制 ③根本没有限制

（9）步行约 100 米的路程：

①有很多限制 ②有一点限制 ③根本没有限制

(10) 自己洗澡、穿衣:

①有很多限制 ②有一点限制 ③根本没有限制

4、在过去 4 个星期里, 您的工作和日常活动有无因为身体健康的原因而出现以下这些问题?

(1) 减少了工作或其他活动时间: ①有 ②没有

(权重或得分依次为 1, 2; 下同)

(2) 本来想要做的事情只能完成一部分: ①有 ②没有

(3) 想要做的工作或活动种类受到限制: ①有 ②没有

(4) 完成工作或其他活动有困难(比如, 需要额外的努力): ①有 ②没有

5、在过去 4 个星期里, 您的工作和日常活动有无因为情绪的原因(如压抑或忧虑)而出现以下这些问题?

(1) 减少了工作或其它活动时间: ①有 ②没有

(权重或得分依次为 1, 2; 下同)

(2) 本来想要做的事情只能完成一部分: ①有 ②没有

(3) 做工作或其它活动不如平时仔细: ①有 ②没有

6、在过去 4 个星期里, 您的健康或情绪不好在多大程度上影响了您与家人、朋友、邻居或集体的正常社会交往?

①根本没有影响 ②很少有影响 ③有中度影响 ④有较大影响 ⑤有极大影响

(权重或得分依次为 5, 4, 3, 2, 1)

7、在过去 4 个星期里, 您有身体疼痛吗?

①根本没有疼痛 ②有很轻微疼痛 ③有轻微疼痛 ④有中度疼痛 ⑤有严重疼痛 ⑥有很严重疼痛

(权重或得分依次为 6, 5.4, 4.2, 3.1, 2.2, 1)

8、在过去 4 个星期里, 身体的疼痛影响您的正常工作吗(包括上班工作和家务活动)?

①根本没有影响 ②有一点影响 ③有中度影响 ④有较大影响 ⑤有极大影响

(如果 7 无 8 无, 权重或得分依次为 6, 4.75, 3.5, 2.25, 1.0; 如果为 7 有 8 无, 则为 5, 4, 3, 2, 1)

## 您的感觉

9、以下这些问题是关于过去 1 个月里您自己的感觉，对每一条问题所说的事情，您的情况是什么样的？

(1) 您觉得生活充实吗？：

①所有的时间 ②大部分时间 ③比较多时间 ④一部分时间 ⑤小部分时间 ⑥没有此感觉

(权重或得分依次为 6, 5, 4, 3, 2, 1)

(2) 您是一个精神紧张的人吗？：

①所有的时间 ②大部分时间 ③比较多时间 ④一部分时间 ⑤小部分时间 ⑥没有此感觉

(权重或得分依次为 1, 2, 3, 4, 5, 6)

(3) 您感到垂头丧气，什么事都不能使您振作起来吗？

①所有的时间 ②大部分时间 ③比较多时间 ④一部分时间 ⑤小部分时间 ⑥没有此感觉

(权重或得分依次为 1, 2, 3, 4, 5, 6)

(4) 您觉得平静吗？

①所有的时间 ②大部分时间 ③比较多时间 ④一部分时间 ⑤小部分时间 ⑥没有此感觉

(权重或得分依次为 6, 5, 4, 3, 2, 1)

(5) 您精力充沛吗？

①所有的时间 ②大部分时间 ③比较多时间 ④一部分时间 ⑤小部分时间 ⑥没有此感觉

(权重或得分依次为 6, 5, 4, 3, 2, 1)

(6) 您的情绪低落吗？

①所有的时间 ②大部分时间 ③比较多时间 ④一部分时间 ⑤小部分时间 ⑥没有此感觉

(权重或得分依次为 1, 2, 3, 4, 5, 6)

(7) 您觉得筋疲力尽吗？

①所有的时间 ②大部分时间 ③比较多时间 ④一部分时间 ⑤小部分时间

间 ⑥没有此感觉

(权重或得分依次为 1, 2, 3, 4, 5, 6)

(8) 您是个快乐的人吗?

①所有的时间 ②大部分时间 ③比较多时间 ④一部分时间 ⑤小部分时间 ⑥没有此感觉

(权重或得分依次为 6, 5, 4, 3, 2, 1)

(9) 您感觉疲劳吗?

①所有的时间 ②大部分时间 ③比较多时间 ④一部分时间 ⑤小部分时间 ⑥没有此感觉

(权重或得分依次为 1, 2, 3, 4, 5, 6)

(10) 您的健康限制了您的社交活动(如走亲访友)吗?

①所有的时间 ②大部分时间 ③比较多时间 ④一部分时间 ⑤小部分时间 ⑥没有此感觉

(权重或得分依次为 1, 2, 3, 4, 5)

### **总体健康情况**

10、请看下列每一条问题, 哪一种答案最符合您的情况

(1) 我好象比别人容易生病:

①绝对正确 ②大部分正确 ③不能肯定 ④大部分错误 ⑤绝对错误

(权重或得分依次为 1, 2, 3, 4, 5)

(2) 我跟我认识的人一样健康:

①绝对正确 ②大部分正确 ③不能肯定 ④大部分错误 ⑤绝对错误

(权重或得分依次为 5, 4, 3, 2, 1)

(3) 我认为我的健康状况在变坏:

①绝对正确 ②大部分正确 ③不能肯定 ④大部分错误 ⑤绝对错误

(权重或得分依次为 1, 2, 3, 4, 5)

(4) 我的健康状况非常好:

①绝对正确 ②大部分正确 ③不能肯定 ④大部分错误 ⑤绝对错误

(权重或得分依次为 5, 4, 3, 2, 1)