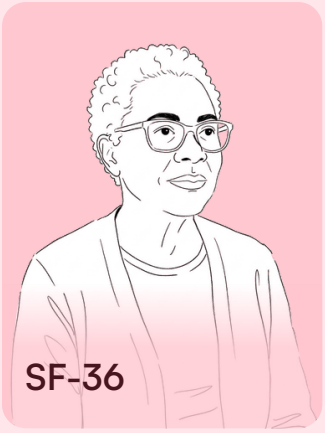



# Helseskjema SF-36 (SF-36)

Helseskjemaet SF-36 er et standardisert verktøy for å kartlegge helserelatert livskvalitet. Det måler åtte atskilte helsedimensjoner, blant annet fysisk funksjon, kroppslige smerter, generell helse, vitalitet, sosial funksjon, rollefunksjon knyttet til følelsesmessige problemer, rollefunksjon knyttet til fysisk helse og psykisk helse.

| | |
|---|---|
| Antall spørsmål | 36 spørsmål |
| Estimert tid | 10 minutter |
| Språk | Norsk bokmål |
| Originalnavn | Short Form Health Survey SF-36 |
| Målgruppe | Voksne |
| Forfattere | John E. Ware Jr., Cathy Donald Sherbourne (1992) |
| Kategori | Generelt |

## Forhåndsvisning av de 36 spørsmålene

**Stort sett, vil du si at helsen din er:**

Utmerket | Veldig god | God | Nokså god | Dårlig

**Sammenlignet med for ett år siden, hvordan vil du si at helsen din stort sett er nå?**

Mye bedre nå enn for ett år siden | Litt bedre nå enn for ett år siden | Omtrent som for ett år siden | Litt dårligere nå enn for ett år siden | Mye dårligere nå enn for ett år siden

Er helsen din slik at den begrenser deg i utførelsen av disse aktivitetene nå? Hvis ja, hvor mye?

**Anstrengende aktiviteter som å løpe, løfte tunge gjenstander, delta i anstrengende idrett**

Ja, begrenser meg mye | Ja, begrenser meg litt | Nei, begrenser meg ikke i det hele tatt

Er helsen din slik at den begrenser deg i utførelsen av disse aktivitetene nå? Hvis ja, hvor mye?

**Moderate aktiviteter som å flytte et bord, støvsuge, gå en spasertur eller drive med hagearbeid**

Ja, begrenser meg mye | Ja, begrenser meg litt | Nei, begrenser meg ikke i det hele tatt

Er helsen din slik at den begrenser deg i utførelsen av disse aktivitetene nå? Hvis ja, hvor mye?

**Løfte eller bære poser med dagligvarer**

Ja, begrenser meg mye | Ja, begrenser meg litt | Nei, begrenser meg ikke i det hele tatt


### Bruk spørreskjemaene dine på nett

Send pasienten en lenke: de svarer på mobil eller datamaskin, og du får de skårede resultatene på e-post.

Se spørreskjemaet på mentaal.org ›


## Skåring og tolkning

SF-36 bruker et skåringssystem basert på Likert-skalaer. Hver dimensjon skåres for seg, fra 0 til 100, der 100 angir best mulig helsetilstand.

## Bruk

Dette verktøyet er ikke tilgjengelig på Mentaal. For å bruke dette spørreskjemaet i praksisen din må du ha en gyldig lisens. Vi anbefaler at du sender det direkte fra utgiverens nettsted.

## Er du psykolog?

Med Mentaal får du nyttig informasjon som hjelper deg i arbeidet med pasientene dine.

- Standardiserte tester
- Automatisk skåring
- Resultater på e-post

Prøv gratis

Se alle spørreskjemaene



"Det er et virkelig pluss i timene når jeg skal vurdere pasienten, og et svært rikt grunnlag for samtaler som utdyper det kliniske arbeidet."



Elodie C. - KAT-psykolog