

SF-36, 健康调查简表

SF-36, 健康调查简表(the MOS item short from health survey, SF-36), 是在1988年 Stewart 研制的医疗结局研究量表(medical outcomes study –short from, MOS SF)的基础上, 由美国波士顿健康研究发展而来。1991年浙江大学医学院社会医学教研室翻译了中文版的 SF-36。

SF-36 量表的内容:

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1年以前比您觉得自己的健康状况是:

①比1年前好多了 ②比1年前好一些 ③跟1年前差不多 ④比1年前差一些 ⑤比1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。如跑步举重、参加剧烈运动等:

①限制很大 ②有些限制 ③毫无限制

(权重或得分依次为1, 2, 3; 下同) 注意: 如果采用汉化版本, 则得分为1, 2, 3, 4, 则得分转换时做相应的改变。

(2) 适度的活动。如移动一张桌子、扫地、打太极拳、做简单体操等:

①限制很大 ②有些限制 ③毫无限制

(3) 手提日用品。如买菜、购物等:

①限制很大 ②有些限制 ③毫无限制

(4) 上几层楼梯:

①限制很大 ②有些限制 ③毫无限制

(5) 上一层楼梯:

①限制很大 ②有些限制 ③毫无限制

(6) 弯腰、屈膝、下蹲:

①限制很大 ②有些限制 ③毫无限制

(7) 步行 1500 米以上的路程:

①限制很大 ②有些限制 ③毫无限制

(8) 步行 1000 米的路程:

①限制很大 ②有些限制 ③毫无限制

(9) 步行 100 米的路程:

①限制很大 ②有些限制 ③毫无限制

(10) 自己洗澡、穿衣:

①限制很大 ②有些限制 ③毫无限制

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是 ②不是

(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是 ②不是

(3) 想要干的工作或活动种类受到限制:

①是 ②不是

(4) 完成工作或其他活动困难增多(比如需要额外的努力):

①是 ②不是

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) 减少了工作或活动时间:

①是 ②不是

(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是 ②不是

(3) 干事情不如平时仔细:

①是 ②不是

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完全没有影响 ②有一点影响 ③中等影响 ④影响很大 ⑤影响非常大

（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完全没有疼痛 ②有一点疼痛 ③中等疼痛 ④严重疼痛 ⑤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，您的身体疼痛影响了您的工作和家务吗？

①完全没有影响 ②有一点影响 ③中等影响 ④影响很大 ⑤影响非常大

（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：

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没有这种感觉

（权重或得分依次为 6, 5, 4, 3, 2, 1）

（2）您是一个敏感的人：

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没有这种感觉

（权重或得分依次为 1, 2, 3, 4, 5, 6）

（3）您的情绪非常不好，什么事都不能使您高兴起来：

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没有这种感觉

（权重或得分依次为 1, 2, 3, 4, 5, 6）

（4）您的心理很平静：

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没有这种感觉

(权重或得分依次为 6, 5, 4, 3, 2, 1)

(5) 您做事精力充沛:

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没有这种感觉

(权重或得分依次为 6, 5, 4, 3, 2, 1)

(6) 您的情绪低落:

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没有这种感觉

(权重或得分依次为 1, 2, 3, 4, 5, 6)

(7) 您觉得筋疲力尽:

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没有这种感觉

(权重或得分依次为 1, 2, 3, 4, 5, 6)

(8) 您是个快乐的人:

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没有这种感觉

(权重或得分依次为 6, 5, 4, 3, 2, 1)

(9) 您感觉厌烦:

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没有这种感觉

(权重或得分依次为 1, 2, 3, 4, 5, 6)

10、不健康影响了您的社会活动(如走亲访友):

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没有这种感觉

(权重或得分依次为 1, 2, 3, 4, 5)

总体健康情况

11、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) 我跟周围人一样健康:

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)