

WHOQOL Brief mk

За Вас

Пред да започнете со пополнување на прашалникот, ќе Ви поставиме неколку прашања кои се однесуваат на Вас лично.

Кој е вашиот пол Машки Женски

Кој е Вашиот ден не раѓање _____ _____ _____
 ден месец година

Кој е највисокиот степен на образование што сте го завршиле ?

1. Без образование
2. Основно образование
3. Средно образование
4. Високо, средно, више, магистерски, докторски

Кој е вашиот моментален брачен статус

Самец/а

Омажена/Оженет

Вонбрачна заедница

Разведен/а

Вдовец/вдовица

Дали сте болни во моментот кога го пополнувате прашалникот? Да Не

Долголку нешто не е во ред со Вашето здравје, што мислите дека е? _____ болест/проблем

Упатство

Овој прашалник се однесува на тоа како се чувствувате во однос на Вашиот квалитет на живот, здравје или други области од Вашиот живот. Ве молиме одговорете на сите прашања. Ако не сте сигурни за тоа кој одговор да го дадете на прашањето, Ве молиме

изберете го оној кој најмногу соодветствува. Ова често може да Ви биде првиот одговор.

Ве молиме, имајте ги на ум Вашите стандарди, надежи, задоволства и грижи. Ве молиме да размислите за Вашиот живот во последните две недели.

На пример, размислувајќи за изминатите две недели, прашањето може да гласи:

Дали го добивате оној вид на поддршка од другите кој Вам ви е потребен	1 Воопшто не	2 Малку	3 Умерено	4 Претежно (во голем број на случаи)	5 Во целост
--	-----------------	------------	--------------	---	----------------

Вие треба да го заокружите оној одговор кој најмногу соодветствува на прашањето: „Дали го добивате оној вид на поддршка од другите кој Вам ви е потребен“. Па така доколку „претежно (односно во голем брј на случаи) добивате поддршка од другите ќе го заокружите бројот „4“.

Бројот „1“ би го заокружиле кога „воопшто не“ добивате помош од другите.

Ве молиме да го прочитајте секое прашање, да ги оцените Вашите чувства и да го заокружете го бројот на скалата за секое прашање што го дава најдобриот одговор за вас.

1. Како би го оцениле Вашиот квалитет на живот?
2. Колку сте задоволни со Вашето здравје?

Следните прашања се однесуваат на тоа **колку** сте искусиле некоја од наведените нешта во последните две недели.

3. Колку сметате дека физичката болка Ве спречува да го правите тоа што треба да го направите?
4. Колку Ви е потребен било каков медицински третман за да функционира во Вашиот секојдневен живот?
5. Колку уживате во животот?
6. До кој степен сметате дека Вашиот живот е значаен?
7. Колку добро можете (сте способни) да се концентрирате?
8. Колку се чувствувате безбедно во Вашиот секојдневен живот?
9. Колку е здраво Вашето физичко опкружување?

Следните прашања се однесуваат на тоа **колку целосно** сте искусиле или сте успеале да направите одредени работи во последните две недели.

10. Дали имате доволно енергија за секојдневниот живот?
11. Дали можете да го прифатите Вашиот физички изглед?
12. Дали имате доволно пари за да ги задоволите Вашите потреби
13. Колку Ви се достапни информациите што Ви се потребни во Вашиот секојдневен живот?
14. До кој степен имате можност за слободни активности?
15. Колку добро можете да се движите во просторот околу Вас?

На прашањата кои следат ќе Ве замолиме да дадете одговор колку сте се чувствуваат **добро** или **задоволно** во однос на различните аспекти од Вашиот живот во текот на последните две недели.

16. Колку сте задоволни со спиењето?
17. Колку сте задоволни со Вашата способност да ги извршувате Вашите секојдневни животни активности?
18. Колку сте задоволни со Вашиот капацитет за работа?
19. Колку сте задоволни од себе самите?
20. Колку сте задоволни од Вашите релации со другите луѓе?
21. Колку сте задоволни со Вашиот сексуален живот?
22. Колку сте задоволни со поддршката што ја добивате од Вашите пријатели?
23. Колку сте задоволни со условите на живеење во Вашиот простор во кој живеете?
24. Колку сте задоволни со Вашата пристапност до здравствените услуги и сервиси?
25. Колку сте задоволни со Вашиот превоз?

Следното прашање се однесува на тоа **колку често** сте почувствувале или сте доживеале определени состојби во последните две недели.

26. Колку често имате негативни чувства како што се: вознемиреност, депресија, безнадежност (очај), тажно расположение?

Дали некој Ви помогна да го пополните овој прашалник?

Колку време Ви беше потребно за да го пополните овој прашалник?

Дали имате некој коментар во врска со прашалникот?
