

---

# Kesehatan dan Kesejahteraan Anda

---

Soal selidik ini meminta pandangan anda mengenai kesihatan anda. Maklumat ini akan membantu mengawasi bagaimanakah perasaan anda dan bagaimana anda dapat melakukan aktiviti biasa anda dengan baik. *Terima kasih kerana melengkapkan tinjauan ini!*

Untuk setiap soalan berikut, sila tandakan ☒ di dalam satu kotak yang paling tepat menggambarkan jawapan anda.

1. Secara umum, adakah anda akan mengatakan bahawa kesihatan anda adalah:

Teramat baik	Sungguh baik	Baik	Sederhana	Lemah
▼	▼	▼	▼	▼
<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

2. Berbanding dengan setahun yang lalu, bagaimanakah anda menilai kesihatan anda secara umum sekarang?

Jauh lebih baik sekarang daripada setahun yang lalu	Agak lebih baik sekarang daripada setahun yang lalu	Lebih kurang sama dengan setahun yang lalu	Agak teruk sekarang daripada setahun yang lalu	Lebih teruk sekarang daripada setahun yang lalu
▼	▼	▼	▼	▼
<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

**3. Soalan-soalan berikut ini adalah mengenai aktiviti-aktiviti yang mungkin anda akan lakukan pada hari biasa. Adakah kesihatan anda sekarang membataskan anda dalam aktiviti-aktiviti ini? Jika ya, sejauh mana?**

Ya, terbatas dengan banyaknya	Ya, terbatas sedikit	Tidak, tidak terbatas sama sekali
▼	▼	▼

- a Aktiviti-aktiviti bertenaga seperti berlari, mengangkat barang berat, menyertai sukan yang memerlukan tenaga dan kekuatan.....  1.....  2.....  3
- b Aktiviti-aktiviti sederhana, seperti mengalihkan meja, menolak penyedut habuk, bermain bowling atau bermain golf.....  1.....  2.....  3
- c Mengangkat atau membawa barang-barang runcit.....  1.....  2.....  3
- d Menaiki beberapa larian anak tangga.....  1.....  2.....  3
- e Menaiki satu larian anak tangga.....  1.....  2.....  3
- f Membengkok, melutut atau membongkok.....  1.....  2.....  3
- g Berjalan lebih daripada satu kilometer.....  1.....  2.....  3
- h Berjalan beberapa ratus meter.....  1.....  2.....  3
- i Berjalan seratus meter.....  1.....  2.....  3
- j Mandi atau memakai pakaian sendiri.....  1.....  2.....  3

**4. Dalam masa 4 minggu yang lalu, berapa kerapkah anda mengalami sebarang masalah berikut dengan pekerjaan atau aktiviti harian tetap anda yang lain akibat daripada kesihatan fizikal anda?**

Setiap masa	Kebanyakan masa	Kadang-kala	Sedikit masa	Tidak sama sekali
▼	▼	▼	▼	▼

- a Mengurangkan jumlah masa yang dihabiskan oleh anda untuk pekerjaan atau aktiviti lain.....  1 .....  2 .....  3 .....  4 .....  5
- b Mencapai kurang daripada yang diinginkan .....  1 .....  2 .....  3 .....  4 .....  5
- c Terbatas dari segi jenis pekerjaan atau aktiviti lain.....  1 .....  2 .....  3 .....  4 .....  5
- d Mempunyai kesukaran untuk melakukan pekerjaan atau aktiviti lain (misalnya, ia memerlukan usaha yang lebih) .....  1 .....  2 .....  3 .....  4 .....  5

**5. Dalam masa 4 minggu yang lalu, berapa kerapkah anda mengalami sebarang masalah berikut dengan pekerjaan atau aktiviti harian tetap anda yang lain akibat daripada sebarang masalah emosi (seperti merasa murung atau bimbang)?**

Setiap masa	Kebanyakan masa	Kadang-kala	Sedikit masa	Tiada sama sekali
▼	▼	▼	▼	▼

- a Mengurangkan jumlah masa yang dihabiskan oleh anda untuk pekerjaan atau aktiviti lain.....  1 .....  2 .....  3 .....  4 .....  5
- b Mencapai kurang daripada yang diinginkan .....  1 .....  2 .....  3 .....  4 .....  5
- c Melakukan pekerjaan atau aktiviti lain dengan kurang berhati-hati daripada biasa .....  1 .....  2 .....  3 .....  4 .....  5

6. Dalam masa 4 minggu yang lalu, sejauh manakah kesihatan fizikal atau masalah emosi mengganggu aktiviti sosial biasa anda bersama keluarga, sahabat handai, jiran-tetangga atau kumpulan?

Tidak sama sekali	Sedikit	Sederhana	Agak banyak	Amat sangat
▼	▼	▼	▼	▼
<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

7. Berapa banyakkah kesakitan badan yang anda alami dalam masa 4 minggu yang lalu?

Tiada	Sedikit sangat	Sedikit	Sederhana	Teruk	Sangat teruk
▼	▼	▼	▼	▼	▼
<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. Dalam masa 4 minggu yang lalu, sejauh manakah kesakitan telah mengganggu pekerjaan biasa anda (termasuk pekerjaan di luar rumah dan kerja rumah)?

Tidak sama sekali	Sedikit	Sederhana	Agak banyak	Amat sangat
▼	▼	▼	▼	▼
<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

**9. Soalan-soalan ini adalah mengenai perasaan dan keadaan anda dalam masa 4 minggu yang lalu. Untuk setiap soalan, sila berikan satu jawapan yang paling tepat dengan apa yang anda rasakan. Dalam masa 4 minggu yang lalu, berapa kerapkah...**

	Setiap masa	Kebanyakan masa	Kadang-kala	Sedikit masa	Tiada sama sekali
	▼	▼	▼	▼	▼
a Adakah anda merasa penuh bersemangat? .....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
b Pernahkah anda merasa sungguh gelisah? .....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
c Pernahkah anda merasa sungguh sedih hingga tiada apa pun yang dapat menceriaikan anda? .....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
d Pernahkah anda merasa tenang dan aman? .....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
e Adakah anda sungguh bertenaga? ...	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
f Pernahkah anda merasa sedih dan murung? .....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
g Adakah anda merasa letih? .....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
h Pernahkah anda merasa bahagia? ...	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
i Adakah anda merasa penat? .....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

**10. Dalam masa 4 minggu yang lalu, berapa kerapkah kesihatan fizikal atau masalah emosi telah mengganggu aktiviti sosial anda (seperti melawat sahabat-handai, sanak-saudara, dll.)?**

Setiap masa	Kebanyakan masa	Kadang-kala	Sedikit masa	Tiada sama sekali
▼	▼	▼	▼	▼
<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

**11. Berapa BENAR atau SALAH setiap pernyataan berikut untuk anda?**

Sungguh benar	Kebanyakan benar	Tidak tahu	Kebanyakan tidak benar	Sungguh tidak benar
▼	▼	▼	▼	▼

- a Saya kelihatan lebih mudah jatuh sakit daripada orang lain .....  1 .....  2 .....  3 .....  4 .....  5
- b Saya sihat seperti orang lain yang saya kenali .....  1 .....  2 .....  3 .....  4 .....  5
- c Saya menjangkakan kesihatan saya akan menjadi lebih teruk .....  1 .....  2 .....  3 .....  4 .....  5
- d Kesihatan saya adalah sungguh baik .....  1 .....  2 .....  3 .....  4 .....  5

***Terima kasih kerana melengkapkan soalan-soalan ini!***