
Kesihatan dan Kesejahteraan Anda

Tinjauan ini meminta pandangan anda mengenai kesihatan anda. Maklumat ini akan memantau keadaan anda dan betapa baiknya anda dapat melakukan aktiviti anda yang biasa. *Terima kasih kerana melengkapkan tinjauan ini!*

Untuk setiap soalan berikut, sila tandakan di dalam satu kotak yang paling baik menerangkan jawapan anda.

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

Paling baik	Sungguh baik	Baik	Sederhana	Tidak baik
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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 lebih teruk sekarang daripada setahun yang lalu	Jauh lebih teruk sekarang daripada setahun yang lalu
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

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

- a Aktiviti yang bertenaga dan sihat, seperti berlari, mengangkat barang berat, menyertai sukan yang memerlukan tenaga dan kekuatan..... 1 2 3
- b Aktiviti sederhana, seperti mengalihkan meja, menyapu, bermain badminton atau bercucuk tanam 1 2 3
- c Mengangkat atau membawa barang-barang runcit..... 1 2 3
- d Menaiki beberapa larian tangga..... 1 2 3
- e Menaiki satu larian 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 apabila anda bekerja atau melakukan aktiviti harian tetap anda yang lain akibat kesihatan fizikal anda?

	Setiap masa	Kebanyakan masa	Kadangkala	Sedikit masa	Tiada sama sekali
a	▼	▼	▼	▼	▼
Mengurangkan <u>jumlah masa</u> yang anda habiskan untuk bekerja atau melakukan aktiviti lain.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
b					
<u>Mencapai kurang</u> daripada yang anda ingini.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
c					
Terbatas dari segi <u>jenis</u> pekerjaan atau aktiviti lain.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
d					
Mempunyai <u>kesukaran</u> bekerja atau melakukan aktiviti lain (misalnya, memerlukan usaha yang lebih).....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

5. Dalam masa 4 minggu yang lalu, berapa kerapkah anda mengalami sebarang masalah berikut apabila anda bekerja atau melakukan aktiviti harian tetap anda yang lain akibat sebarang masalah emosi (seperti berasa murung atau bimbang)?

	Setiap masa	Kebanyakan masa	Kadangkala	Sedikit masa	Tiada sama sekali
a	▼	▼	▼	▼	▼
Mengurangkan <u>jumlah masa</u> yang anda habiskan untuk bekerja atau melakukan aktiviti lain.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
b					
<u>Mencapai kurang</u> daripada yang anda ingini.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
c					
Bekerja atau melakukan aktiviti lain dengan <u>kurang berhati-hati daripada biasa</u>	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 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. Dalam masa 4 minggu yang lalu, berapa banyakkah kesakitan yang anda alami?

Tiada	Sedikit sangat	Sedikit	Banyak	Agak Banyak	Sungguh Banyak
▼	▼	▼	▼	▼	▼
<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 hampir dengan keadaan perasaan anda. Dalam masa 4 minggu yang lalu, berapa kerapkah...

Setiap masa	Kebanyakan masa	Kadangkala	Sedikit masa	Tiada sama sekali
▼	▼	▼	▼	▼

- a Adakah anda berasa penuh bersemangat? 1 2 3 4 5
- b Pernahkah anda berasa sungguh gementar? 1 2 3 4 5
- c Pernahkah anda berasa sungguh sedih hinggalah tiada apa pun yang dapat menceriakan anda? 1 2 3 4 5
- d Pernahkah anda berasa tenang dan aman? 1 2 3 4 5
- e Adakah anda sungguh bertenaga? 1 2 3 4 5
- f Pernahkah anda berasa sedih dan murung? 1 2 3 4 5
- g Adakah anda berasa sangat letih? 1 2 3 4 5
- h Pernahkah anda berasa gembira? 1 2 3 4 5
- i Adakah anda berasa letih? 1 2 3 4 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	Kadangkala	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. Sejauh manakah setiap pernyataan berikut BENAR atau TIDAK BENAR 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!