
ANG IYONG KALUSUGAN AT KAGALINGAN

Ang kuwestiyonaryong ito ay nagtatanong ukol sa iyong mga pananaw tungkol sa iyong kalusugan. Ang impormasyong ito ay tutulong na i-rekord ang iyong nararamdaman at kung gaano kagaling mo nagagawa ang iyong mga regular na aktibidad. *Salamat sa pagkumpleto sa kuwestiyonaryong ito!*

Sa bawat isa sa mga sumusunod na tanong, markahan ng ang isang kahon na pinaka-naglalarawan ng iyong sagot.

1. Sa kabuuan, masasabi mo bang ang kalusugan mo ay:

Lubhang napakabuti	Napakabuti	Mabuti	Hindi masyadong mabuti	Masama
<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

2. Kumpara nung nakalipas na isang taon, ano ang masasabi mo tungkol sa iyong kalusugan sa kabuuan ngayon?

Lubhang mas mabuti ngayon kumpara nung nakalipas na isang taon	Medyo mas mabuti ngayon kumpara nung nakalipas na isang taon	Halos pareho lamang kumpara nung nakalipas na isang taon	Medyo mas masama ngayon kumpara nung nakalipas na isang taon	Lubhang mas masama ngayon kumpara nung nakalipas na isang taon
<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

3. Ang mga sumusunod na katanungan ay tungkol sa mga aktibidad na maaari mong gawin sa karaniwang araw. Nalilimitahan ka ba ng kasalukuyang kalagayan ng iyong kalusugan sa mga aktibidad na ito? Kung oo, gaano?

Oo, lubhang nalilimitahan	Oo, medyo nalilimitahan	Hindi, hindi nalilimitahan kahit kaunti
▼	▼	▼

- a Nakakapagod na mga aktibidad, tulad ng pagtakbo, pagbuhat ng mga mabibigat na bagay, pagsali sa mga nakakapagod na laro 1 2 3
- b Katamtamang mga aktibidad, tulad ng paggalaw ng mesa, pagwawalis, pag-bowling, o katamtamang pagbibisekleta 1 2 3
- c Pagbuhat o pagdala ng mga pinamili 1 2 3
- d Pag-akyat sa ilang hagdanan 1 2 3
- e Pag-akyat sa isang hagdanan 1 2 3
- f Pagbaluktot, pagluhod, o pagyuko 1 2 3
- g Paglakad ng mahigit isang kilometro 1 2 3
- h Paglakad ng ilang daang metro 1 2 3
- i Paglakad ng isang daang metro 1 2 3
- j Pagpaligo o pagbihis sa iyong sarili 1 2 3

4. Sa nakaraang 4 na linggo, gaano kadalas na nagkaroon ka ng alin man sa mga sumusunod na problema sa iyong gawain o iba pang regular na pang araw-araw na aktibidad sanhi ng iyong pisikal na kalusugan?

Lahat ng oras	Karamihan ng oras	Minsan-minsan	Bihira	Hindi kahit minsan
▼	▼	▼	▼	▼

- a Bawasan ang dami ng oras na ginamit sa trabaho o iba pang mga aktibidad..... 1..... 2..... 3..... 4..... 5
- b Nakatapos ng mas kaunti sa iyong ninanais..... 1..... 2..... 3..... 4..... 5
- c Nalimitahan sa uri ng gawain o iba pang mga aktibidad..... 1..... 2..... 3..... 4..... 5
- d Nahirapan sa paggawa ng trabaho o iba pang mga aktibidad (halimbawa, nangailangan ito ng dagdag na pagsisikap)..... 1..... 2..... 3..... 4..... 5

5. Sa nakaraang 4 na linggo, gaano kadalas na nagkaroon ka ng alin man sa mga sumusunod na problema sa iyong gawain o iba pang regular na pang araw-araw na mga aktibidad sanhi ng ano mang emosyonal na mga problema (gaya ng katamlayan o pagkabalisa)?

Lahat ng oras	Karamihan ng oras	Minsan-minsan	Bihira	Hindi kahit minsan
▼	▼	▼	▼	▼

- a Bawasan ang dami ng oras na ginamit sa trabaho o iba pang mga aktibidad..... 1..... 2..... 3..... 4..... 5
- b Nakatapos ng mas kaunti sa iyong ninanais..... 1..... 2..... 3..... 4..... 5
- c Ginawa ang gawain o iba pang mga aktibidad na kakaunti ang pag-iingat kaysa karaniwan 1..... 2..... 3..... 4..... 5

6. Sa nakaraang 4 na linggo, gaano nakasagabal ang iyong mga problemang pisikal o emosyonal sa iyong mga normal na panlipunang aktibidad kasama ng iyong pamilya, mga kaibigan, mga kapitbahay, o mga grupo?

Hindi kahit kaunti	Medyo	Katamtaman	Malaki	Sukdulan
▼	▼	▼	▼	▼
<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

7. Gaano ang naging pananakit ng iyong katawan sa nakaraang 4 na linggo?

Wala	Kaunting-kaunti	Kaunti	Katamtaman	Matindi	Napakatindi
▼	▼	▼	▼	▼	▼
<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. Sa nakaraang 4 na linggo, gaano nakasagabal ang pananakit sa iyong normal na gawain (kabilang ang gawain sa labas ng bahay at gawaing bahay)?

Hindi kahit kaunti	Medyo	Katamtaman	Malaki	Sukdulan
▼	▼	▼	▼	▼
<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

9. Ang mga tanong na ito ay tungkol sa kung ano ang iyong pakiramdam at ano ang iyong naging kalagayan sa nakaraang 4 na linggo. Sa bawat tanong, ibigay ang isang sagot na pinaka-akma sa iyong nararamdaman. Gaano kadalas sa nakaraang 4 na linggo...

	Lahat ng oras	Karamihan ng oras	Minsan-minsan	Bihira	Hindi kahit minsan	
a	▼	▼	▼	▼	▼	
a	Naramdaman mo bang punung-puno ka ng buhay?.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
b	Ikaw ba ay naging napakanerbiyoso?.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
c	Nakaramdam ka ba na sukduan ang iyong katamlayan na walang makapagpasaya sa iyo?.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
d	Nakaramdam ka ba na ikaw ay kalmado at mapayapa?.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
e	Nagkaroon ka ba ng maraming lakas na pisikal at mental?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
f	Nakaramdam ka ba na ikaw ay nasiraan ng loob at matamlay?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
g	Naramdaman mo bang ikaw ay naubusan ng lakas?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
h	Naging masaya ka ba?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
i	Naramdaman mo bang pagod ka?....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

10. Sa nakaraang 4 na linggo, gaano kadalas nakasagabal ang iyong pisikal na kalusugan o mga problemang emosyonal sa iyong mga panlipunang aktibidad (gaya ng pagbisita sa mga kaibigan, kamag-anak, atbp.)?

Lahat ng oras	Karamihan ng oras	Minsan-minsan	Bihira	Hindi kahit minsan
▼	▼	▼	▼	▼
<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

11. Gaano KA-TOTOO o HINDI TOTOO ang bawat isa sa mga sumusunod na pahayag para sa iyo?

Tiyak na totoo	Karamihan ay totoo	Hindi alam	Karamihan ay hindi totoo	Tiyak na hindi totoo
▼	▼	▼	▼	▼

- a Parang medyo mas madali akong magkasakit kumpara sa ibang tao..... 1..... 2..... 3..... 4..... 5
- b Ako ay kasing lusog ng sinumang taong kilala ko..... 1..... 2..... 3..... 4..... 5
- c Inaasahan ko na ang aking kalusugan ay lalala 1..... 2..... 3..... 4..... 5
- d Ang aking kalusugan ay lubhang napakabuti..... 1..... 2..... 3..... 4..... 5

Salamat sa pagkumpleto sa mga katanungang ito!