**د ژوند کیفیت په اړه پوښتنلیک - SF-12**

• تر تداوۍ وروسته • تر تداوۍ وړاندي

نوم:

تخلص:

نېټه:

د (طبي پایلې د مطالعې لنډه پاڼه ۱۲) [MOS SF-12] یا هم (لنډه پاڼه ۱۲) [SF-12] د ژوند کیفیت معلومولو خپل ځاني راپور دی، کوم چې د (SF-36) لنډکۍ بڼه ده. لاندي پوښتنې ستاسې د روغتیايي حالت په اړه دي، هغه ډول چې تاسې یې احساسوئ. که چېري نه پوهېږئ، چې څه ډول ځواب ورکړئ، نو بیا ستاسې حالت ته تر ټولو ډېر مشابه ځواب وټاکئ.

1. په عمومي توګه څه فکر کوئ، چې ستاسې روغتیايي حالت څنګه دی:

۱ • بهترین دی ۲ • ډېر ښه دی ۳ • ښه دی ۴ • خراب دی ۵ • ډېر خراب دی

1. ستاسې د اوسنې روغتیايي حالت له خاطره، ایا تاسې محدود شوې یاست تر:

- تر معتدلو فزیکي حرکتونو پوري (د یو مېز لېري کول، برقي چارو کارول، د باول لوبه کول، او داسي نور.)؟

۱ • هو، ډېر محدود شوی یم ۲ • هو، څه ناڅه محدود شوی یم ۳ • نه، اصلا نه یم محدود شوی

-څو پوړه کولای شئ د ځینو له لاري پورته ولاړ شئ؟

۱ • هو، ډېر محدود شوی یم ۲ • هو، څه ناڅه محدود شوی یم ۳ • نه، اصلا نه یم محدود شوی

1. د تیرو ۴ اوونیو په اوږدو کې او ستاسې د فزیکي حالت له امله:

- ایا تر هغه چې تاسې یې غوښتنه درلوده، لږ څه مو تر لاسه کړې دي؟

۱ •همېشه ۲ • ډېری وختونه ۳ • کله نا کله ۴ • کم وختونه ۵ • هیڅ کله نه

- ایا د یو تعداد فعالیتونو تر کړنې پوري محدود شوې یاست؟

۱ •همېشه ۲ • ډېری وختونه ۳ • کله نا کله ۴ • کم وختونه ۵ • هیڅ کله نه

1. د تېرو ۴ اوونېو په اوږدو کې، او ستاسې د عاطفې حالت له خاطره (لکه خفګان کول، وارخطا کېدل، یا هم مایوسیت):

- ایا تر هغه چې تاسې یې غوښتنه درلوده، لږ څه مو تر لاسه کړې دي؟

۱ •همېشه ۲ • ډېری وختونه ۳ • کله نا کله ۴ • کم وختونه ۵ • هیڅ کله نه

- ایا تاسې د معمول په څېر د پاملرنې او هڅو سره سره د هغو کارونو په سرته رسولو کې، چې باید سرته مو رسولي وای له ستونزو سره مخ شوې یاست؟

۱ •همېشه ۲ • ډېری وختونه ۳ • کله نا کله ۴ • کم وختونه ۵ • هیڅ کله نه

1. ستاسې فزیکي دردونه د تیرو ۴ اوونیو په اوږدو کې تر کومې کچې پوري ستاسې د فعالیتونو یا هم د کور په کارونو کې د محدودیت سبب شوي دي؟

۱ • هیڅ نه دي شوي ۲ • څه نا څه ۳ • په متناسبه اندازه ۴ • ډېر زیات ۵ • تر حد زیات

1. دا لاندي پوښتنې په دې اړه دي، څو تاسې د تیرو ۴ اوونیو په اوږدو کې د خپل احساس په اړه راته ووایاست.‌ د هرې پوښتنې لپاره تاسې ته مناسب ښکارېدونکی ځواب په ګوته کړئ.

- ایا داسې کم وخت هم و،‌ چې تاسې پکښې د ارامش او راحت احساس کړی وي؟

۱ •همېشه ۲ • ډېری وختونه ۳ • کله نا کله ۴ • کم وختونه ۵ • هیڅ کله نه

- ایا داسې کم وخت هم و، چې تاسې پکښې د پوره انرژۍ درلودلو احساس کړی وي؟

۱ •همېشه ۲ • ډېری وختونه ۳ • کله نا کله ۴ • کم وختونه ۵ • هیڅ کله نه

-ایا داسې کم وخت هم و، چې تاسې پکښي د خفګان او مایوسۍ احساس کړی وي؟

۱ •همېشه ۲ • ډېری وختونه ۳ • کله نا کله ۴ • کم وختونه ۵ • هیڅ کله نه

1. ایا د تیرو ۴ اوونیو په ترڅ کې داسې کم وخت هم راغلی دی، چې ستاسې فزیکي یا روحیې روغتیايي حالت ستاسې د ټولنیز ژوند د بدلون سبب شوی وي او ستاسې له کورنۍ، ستاسې له ملګرو، او په تاسې پوري د نورو اړوندو کسانو سره یې ستاسې اړیکي زیانمنې کړي وي؟

۱ •همېشه ۲ • ډېری وختونه ۳ • کله نا کله ۴ • کم وختونه ۵ • هیڅ کله نه