Hastanın adı-soyadı:
Tarih:

SF-36 (Kısa Formu)

Aşağıdaki sorular sizin kendi sağlığınız hakkındaki görüşünüzü, kendinizi nasıl hissettiğinizi ve günlük aktivitelerinizi ne kadar yerine getirebildiğinizi öğrenmek amacındadır.

Size en uygun yanıtı veriniz.

1. Genel olarak sağlığınız için aşağıdakilerden hangisini söyleyebilirsiniz?

Mükemmel	**Çok iyi**	**İyi**	**Orta**	**Kötü**
❑1	❑2	❑3	❑4	❑5

---

2. Bir yıl öncesi ile karşılaştırdığınızda şu anki genel sağlık durumunuzu nasıl değerlendirirsiniz?

Çok daha iyi	**Biraz iyi**	**Hemen hemen aynı**	**Biraz daha kötü**	**Çok daha kötü**
❑1	❑2	❑3	❑4	❑5

Aşağıdaki sorular bir gün içinde yapabileceğiniz işlerle (aktivitelerle) ilgilidir. Sağlığınız bu aktiviteleri kısıtlıyor mu? Eğer kısıtlıyorsa, ne kadar?

	Evet,çok kısıtlı	**Evet,biraz kısıtlı**	**Hayır,hiç kıstılı değil**
3. Koşmak, ağır kaldırmak, ağır sporlara katılmak gibi ağır etkinlikler	❑1	❑2	❑3
4. Bir masayı çekmek, elektrik süpürgesini itmek ve ağır olmayan sporları yapmak gibi orta dereceli etkinlikler	❑1	❑2	❑3
5. Market poşetlerini kaldırmak veya taşımak	❑1	❑2	❑3
6. Birkaç kat merdiven çıkmak	❑1	❑2	❑3
7. Bir kat merdiven çıkmak	❑1	❑2	❑3
8. Eğilmek, diz çökmek, çömelmek, diz çökmek	❑1	❑2	❑3
9. Bir kilometreden fazla yürümek	❑1	❑2	❑3
10. Birkaç yüz metre yürümek	❑1	❑2	❑3
11. Yüz metre yürümek	❑1	❑2	❑3
12. Kendi başına banyo yapmak ve giyinmek	❑1	❑2	❑3

Pelvik Ağrı ve Endometriozis Derneği

Son 4 hafta boyunca bedensel sağlığınızın sonucu olarak, işiniz veya diğer günlük etkinliklerinizde, aşağıdaki sorunlardan biriyle karşılaştınız mı?

	Evet	Hayır
13. Çalışma yaşamınızda veya diğer aktivitelerinizde geçirdiğiniz zamanı kısalttınız mı?	❑1	❑2
14. Arzu ettiğinizden daha az şeyi mi tamamlayabildiniz?	❑1	❑2
15. Çalışma veya diğer yaptığınız işlerin çeşidinde kısıtlama yaptınız mı?	❑1	❑2
16. Çalışma yaşamınızda veya diğer aktivitelerinizi yapmakta güçlük çektiniz mi? (Aşırı efor - çaba sarf ettiniz mi?)	❑1	❑2

Son 4 hafta boyunca, duygusal sorunlarınızın (örneğin çökkünlük veya kaygı) sonucu olarak işiniz veya diğer günlük etkinliklerinizle ilgili aşağıdaki sorunlarla karşılaştınız mı?

	Evet	Hayır
17. Çalışma yaşamınızda veya diğer aktivitelerinizde geçirdiğiniz zamanı kısalttınız mı?	❑1	❑2
18. Arzu ettiğinizden daha az işi mi tamamlayabildiniz?	❑1	❑2
19. İşinizle veya diğer aktivitelerinizle ilgili işleri her zamanki kadar dikkat vererek yapamadınız mı?	❑1	❑2

20. Son 4 hafta boyunca bedensel sağlığınız veya duygusal sorunlarınız, aileniz, arkadaş veya komşularınızla olan olağan sosyal etkinliklerinizi ne kadar etkiledi?

Hiç etkilemedi	Çok Az	Orta Derecede	Epeyce	Çok fazla
❑1	❑2	❑3	❑4	❑5

21. Son 4 hafta içinde vücudunuzda ne kadar ağrı oldu?

Hiç olmadı	Çok Az	Hafif	Orta	Çok	Pek çok
❑1	❑2	❑3	❑4	❑5	❑6

22. Son 4 hafta boyunca ağrınız, normal işinizi (hem ev işlerinizi hem ev dışı işinizi düşununüz) ne kadar etkiledi?

Hiç Etkilemedi	Biraz Etkiledi	Orta Derecede	Epey Etkiledi	Çok Etkiledi
❑1	❑2	❑3	❑4	❑5	❑6

Pelvik Ağrı ve Endometriozis Derneği

Aşağıdaki sorular sizin son 4 hafta boyunca neler hissettiğinizle ilgilidir. Her soru için, sizin duygularınızı en iyi karşılayan yanıtı, son 4 haftadaki sıklığını göz önüne alarak seçiniz.

	Sürekli	Çoğu Zaman	Epey Zaman	Bazen	Ara Sıra	Hiçbir zaman
23. Kendinizi yaşam dolu olarak hissettiniz mi?	❑1	❑2	❑3	❑4	❑5	❑6
24. Çok sinirli biri oldunuz mu?	❑1	❑2	❑3	❑4	❑5	❑6
25. Hiçbir şeyin size neşelendiremeyeceği kadar moraliniz bozuk ve kötü oldu mu?	❑1	❑2	❑3	❑4	❑5	❑6
26. Kendinizi sakin ve huzurlu hissettiniz mi?	❑1	❑2	❑3	❑4	❑5	❑6
27. Çok enerjik oldunuz mu?	❑1	❑2	❑3	❑4	❑5	❑6
28. Kendinizi kalbi kırık ve üzgün hissettiniz mi?	❑1	❑2	❑3	❑4	❑5	❑6
29. Kendinizi yıpranmış, bitkin hissettiniz mi?	❑1	❑2	❑3	❑4	❑5	❑6
30. Mutlu, sevinçli bir insan oldunuz mu?	❑1	❑2	❑3	❑4	❑5	❑6
31. Yorgunluk hissettiniz mi?	❑1	❑2	❑3	❑4	❑5	❑6

---

32. Son 4 hafta boyunca bedensel sağlığınız veya duygusal sorunlarınız sosyal etkinliklerinizi (arkadaş veya akrabalarınızı ziyaret etmek gibi) ne sıklıkta etkiledi?

Sürekli	Çoğu zaman	Bazen	Ara Sıra	Hiçbir zaman
❑1	❑2	❑3	❑4	❑5

Aşağıdaki her bir ifade sizin için ne kadar doğru veya yanlıştır? Her bir ifade için en uygun olanını işaretleyiniz.

	Kesinlikle doğru	Çoğunlukla doğru	Emin değilim	Çoğunlukla yanlış	Kesinlikle yanlış
33. Ben diğer insanlara göre daha kolay hastalanıyorum.	❑1	❑2	❑3	❑4	❑5
34. Tanıdığım kişiler kadar sağlıklıyım.	❑1	❑2	❑3	❑4	❑5
35. Sağlığımın kötüleşmekte olduğunu sanıyorum.	❑1	❑2	❑3	❑4	❑5
36. Sağlığım mükemmeldir.	❑1	❑2	❑3	❑4	❑5

Pelvik Ağrı ve Endometriozis Derneği

SF-36 Nasıl Hesaplanır?

SF-36 kişinin sağlık durumu hakkında bilgi edinmek için,hastanın –kişinin kendisinin doldurarak cevapladı 36 maddeden oluşan bir testtir.

SF-36 kişinin sağlık urumunu 8 alt parameter ile değerlendrime imkanı sağlar. Bu alt parametreler şu şekildedir;

- Fiziksel fonksiyon
- Vücut ağrısı
- Fiziksel problemler nedeniyle olan kısıtlanma
- Emosyonel iyilik hali
- Sosyal fonksiyon
- Enerji/Yorgunluk
- Genel sağlık algısı

Her soru maddesinde, işaret kutucuklarının yanında küçük harflerle yazılmış rakamlar bulunmaktadır. Hastanın işaretlediği şıkka ait rakam aşağıdaki yönergeye göre değiştirilerek kullanılacaktır.

1, 2, 20, 22, 34, 36 numaralı maddeler için aşağıdaki değiştirme yönergesini kullanın.

1	**100 puan**
2	**75 puan**
3	**50 puan**
4	**25 puan**
5	**0 puan**

Örnek: 1 numaralı soru için hasta "mükemmel" şıkkını işaretlemiş ise işaetlenen kutucuğun yanındaki 1 değeri kullanılır. Yukarıdaki tabloya göre 1 numaralı maddenin değeri 100 puana dönüştürülür.

3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 numaralı maddeler için aşağıdaki değiştirme yönergesini kullanın.

1	**0 puan**
2	**50 puan**
3	**100 puan**

Örnek: 3 numaralı soru için hasta "2-evet, biraz kısıtlı" şıkkkını işaretlemişse kutucuğun yanındaki 2 değeri kullanılır. Yukarıdaki tabloya göre 2 numaralı maddenin değeri 50'ye dönüştürülür.

Pelvik Ağrı ve Endometriozis Derneği

13, 14, 15, 16, 17, 18, 19 numaralı maddeler için aşağıdaki değiştirme yönergesini kullanın.

1	**0 puan**
2	**100 puan**

21, 23, 26, 27, 30 numaralı maddeler için aşağıdaki değiştirme yönergesini kullanın.

1	**100 puan**
2	**80 puan**
3	**60 puan**
4	**40 puan**
5	**20 puan**
6	**0 puan**

24, 25, 28, 29, 31 numaralı maddeler için aşağıdaki değiştirme yönergesini kullanın.

1	**0 puan**
2	**20 puan**
3	**40 puan**
4	**60 puan**
5	**80 puan**
6	**100 puan**

32, 33, 35 numaralı maddeler için aşağıdaki değiştirme yönergesini kullanın.

1	**0 puan**
2	**25 puan**
3	**50 puan**
4	**75 puan**
5	**100 puan**

Toplam SF-36 skoru:

Pelvik Ağrı ve Endometriozis Derneği

Alt parametrelere ait değerleri bulmak için formül:

Fiziksel Fonksiyon	(3+4+5+6+7+8+9+10+11+12) / 10
Fiziksel Rol Güçlüğü	(13+14+15+16) / 4
Emosyonel Rol Güçlüğü	(17+18+19) / 3
Enerji/ Canlılık/ Vitalite	(23+27+29+31) / 4
Ruhsal Sağlık	(24+25+26+28+30) / 5
Sosyal İşlevsellik	(20+32) / 2
Ağrı	(21+ 22) / 2
Genel Sağlık	(1+33+34+35+36) / 5

Türk Toplumu için SF-36 'nın Norm Değerleri

	Kadın (±Standart Sapma)	**Erkek**(±Standart Sapma)
Fiziksel Fonksiyon	80.6 ± 21.7	87.2 ± 17.1
Fiziksel Rol Güçlüğü	82.9 ± 28.6	89.8 ± 19.3
Ağrı	81.0 ± 20.2	85.1 ± 16.4
Genel Sağlık	69.1 ± 16.9	73.6 ± 14.9
Enerji/ Canlılık/ Vitalite	63.4 ± 13.7	65.7 ± 11.9
Sosyal İşlevsellik	90.1 ± 12.9	91.7 ± 12.8
Emosyonel Rol Güçlüğü	89.0 ± 22.5	92.8 ± 15.1
Ruhsal Sağlık	70.1 ± 11.4	71.0 ± 10.6

Pelvik Ağrı ve Endometriozis Derneği

Kaynakça:

1. *Demiral, Y., Ergor, G., Unal, B., Semin, S., Akvardar, Y., Kivircik, B., & Alptekin, K. (2006). Normative data and discriminative properties of short form 36 (SF-36) in Turkish urban population. BMC public health, 6, 247. https://doi.org/10.1186/1471-2458-6-247*