

Приложение 1.

Опросник SF-36 «Оценка качества жизни»

Ф.И.О. _____

Дата заполнения _____

1. Как бы Вы в целом оценили состояние Вашего здоровья (обведите одну цифру)

Отличное

1

Очень хорошее

2

Хорошее

3

Посредственное

4

Плохое

5

2. Как бы Вы в целом оценили свое здоровье сейчас по сравнению с тем, что было год назад (обведите одну цифру)

Значительно лучше, чем год назад

1

Несколько лучше, чем год назад

2

Примерно так же, как год назад

3

Несколько хуже, чем год назад

4

Гораздо хуже, чем год назад

5

3. Следующие вопросы касаются физических нагрузок, с которыми Вы, возможно, сталкиваетесь в течение своего обычного дня.

Ограничивает ли Вас состояние Вашего здоровья в настоящее время в выполнении перечисленных ниже физических нагрузок? Если да, то в какой степени? (обведите одну цифру в каждой строке)

Да, значительно ограничивает

Да, немного ограничивает

Нет, совсем не ограничивает

А. Тяжелые физические нагрузки, такие как бег, поднятие тяжестей, занятия силовыми видами спорта.

1

2

3

Б. Умеренные физические нагрузки, такие как передвинуть стол, поработать с пылесосом, собирать грибы или ягоды.

1

2

3

В. Поднять или нести сумку с продуктами.

1

2

3

Г. Подняться пешком по лестнице на несколько пролетов.

1

2

3

Д. Подняться пешком по лестнице на один пролет.

1

2

3

Е. Наклониться, встать на колени, присесть на корточки.

1

2

3

Ж. Пройти расстояние более одного километра.

1

2

3

З. Пройти расстояние в несколько кварталов.

1

2

3

И. Пройти расстояние в один квартал.

1

2

3

К. Самостоятельно вымыться, одеться.

1

2

3

4. Бывало ли за последние 4 недели так, что Ваше физическое состояние вызывало затруднения в Вашей работе или другой обычной повседневной деятельности, вследствие чего: (обведите одну цифру в каждой строке)

- | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|
| А. Пришлось сократить количество времени, затрачиваемое на работу или другие дела. | Да | Нет |
| Б. Выполнили меньше, чем хотели. | 1 | 2 |
| В. Вы были ограничены в выполнении какого-либо определенного вида работ или другой деятельности. | 1 | 2 |
| Г. Были трудности при выполнении своей работы или других дел (например, они потребовали дополнительных усилий). | 1 | 2 |

5. Бывало ли за последние 4 недели, что Ваше эмоциональное состояние вызывало затруднения в Вашей работе или другой обычной повседневной деятельности, вследствие чего (обведите одну цифру в каждой строке)

- | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|
| А. Пришлось сократить количество времени, затрачиваемого на работу или другие дела. | Да | Нет |
| Б. Выполнили меньше, чем хотели. | 1 | 2 |
| В. Выполняли свою работу или другие дела не так аккуратно, как обычно | 1 | 2 |

6. Насколько Ваше физическое и эмоциональное состояние в течение последних 4 недель мешало Вам проводить время с семьей, друзьями, соседями или в коллективе? (обведите одну цифру)

- | | |
|------------------|---|
| Совсем не мешало | 1 |
| Немного | 2 |
| Умеренно | 3 |
| Сильно | 4 |
| Очень сильно | 5 |

7. Насколько сильную физическую боль Вы испытывали за последние 4 недели? (обведите одну цифру)

- | | |
|------------------------|---|
| Совсем не испытывал(а) | 1 |
| Очень слабую | 2 |
| Слабую | 3 |
| Умеренную | 4 |
| Сильную | 5 |
| Очень сильную | 6 |

8. В какой степени боль в течение последних 4 недель мешала Вам заниматься Вашей нормальной работой (включая работу вне дома или по дому)? (обведите одну цифру)

- | | |
|------------------|---|
| Совсем не мешала | 1 |
| Немного | 2 |
| Умеренно | 3 |
| Сильно | 4 |
| Очень сильно | 5 |

9. Следующие вопросы касаются того, как Вы себя чувствовали, и каким было Ваше настроение в течение последних 4 недель.

Пожалуйста, на каждый вопрос дайте один ответ, который наиболее соответствует Вашим ощущениям. (обведите одну цифру)	Все время	Большую часть времени	Часто	Иногда	Редко	Ни разу
А. Вы чувствовали себя бодрым (ой)?	1	2	3	4	5	6
Б. Вы сильно нервничали?	1	2	3	4	5	6
В. Вы чувствовали себя таким(ой) подавленным(ой), что ничто не могло Вас взбодрить?	1	2	3	4	5	6
Г. Вы чувствовали себя спокойным(ой) и умиротворенным (ой)?	1	2	3	4	5	6
Д. Вы чувствовали себя полным (ой) сил и энергии?	1	2	3	4	5	6
Е. Вы чувствовали себя упавшим(ой) духом и печальным(ой)?	1	2	3	4	5	6
Ж. Вы чувствовали себя измученным(ой)?	1	2	3	4	5	6
З. Вы чувствовали себя счастливым(ой)?	1	2	3	4	5	6
И. Вы чувствовали себя уставшим(ей)?	1	2	3	4	5	6

10. Как часто за последние 4 недели Ваше физическое или эмоциональное состояние мешало Вам активно общаться с людьми (навещать друзей, родственников и т. п.)? (обведите одну цифру)

Все время	1
Большую часть времени	2
Иногда	3
Редко	4
Ни разу	5

11. Насколько ВЕРНЫМ или НЕВЕРНЫМ представляются по отношению к Вам каждое из ниже перечисленных утверждений? (обведите одну цифру в каждой строке)	Определенно верно	В основном верно	Не знаю	В основном неверно	Определенно неверно
а. Мне кажется, что я более склонен к болезням, чем другие	1	2	3	4	5
б. Мое здоровье не хуже, чем у большинства моих знакомых	1	2	3	4	5
в. Я ожидаю, что мое здоровье ухудшится	1	2	3	4	5
г. У меня отличное здоровье	1	2	3	4	5

Методика оценки качества жизни Обработка результатов

36 пунктов опросника сгруппированы в восемь шкал: физическое функционирование, ролевая деятельность, телесная боль, общее здоровье, жизнеспособность, социальное функционирование, эмоциональное состояние и психическое здоровье. Показатели каждой шкалы варьируют между 0 и 100, где 100 представляет полное здоровье, все шкалы формируют два показателя: душевное и физическое благополучие.

Результаты представляются в виде оценок в баллах по 8 шкалам, составленных таким образом, что более высокая оценка указывает на более высокий уровень КЖ.

Количественно оцениваются следующие показатели:

1. **Физическое функционирование (Physical Functioning - PF)**, отражающее степень, в которой физическое состояние ограничивает выполнение физических нагрузок (самообслуживание, ходьба, подъем по лестнице, переноска тяжестей и т.п.). Низкие показатели по этой шкале свидетельствуют о том, что физическая активность пациента значительно ограничивается состоянием его здоровья.
2. **Ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием (Role-Physical Functioning - RP)** - влияние физического состояния на повседневную ролевую деятельность (работу, выполнение повседневных обязанностей). Низкие показатели по этой шкале свидетельствуют о том, что повседневная деятельность значительно ограничена физическим состоянием пациента.
3. **Интенсивность боли (Bodily Pain - BP)** и ее влияние на способность заниматься повседневной деятельностью, включая работу по дому и вне дома. Низкие показатели по этой шкале свидетельствуют о том, что боль значительно ограничивает активность пациента.

4. **Общее состояние здоровья (GeneralHealth - GH)** - оценка больным своего состояния здоровья в настоящий момент и перспектив лечения. Чем ниже балл по этой шкале, тем ниже оценка состояния здоровья.
5. **Жизненная активность (Vitality - VT)** подразумевает ощущение себя полным сил и энергии или, напротив, обессиленным. Низкие баллы свидетельствуют об утомлении пациента, снижении жизненной активности.
6. **Социальное функционирование (SocialFunctioning - SF)**, определяется степенью, в которой физическое или эмоциональное состояние ограничивает социальную активность (общение). Низкие баллы свидетельствуют о значительном ограничении социальных контактов, снижении уровня общения в связи с ухудшением физического и эмоционального состояния.
7. **Ролевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием (Role-Emotional - RE)** предполагает оценку степени, в которой эмоциональное состояние мешает выполнению работы или другой повседневной деятельности (включая большие затраты времени, уменьшение объема работы, снижение ее качества и т.п.). Низкие показатели по этой шкале интерпретируются как ограничение в выполнении повседневной работы, обусловленное ухудшением эмоционального состояния.
8. **Психическое здоровье (MentalHealth - MH)**, характеризует настроение наличие депрессии, тревоги, общий показатель положительных эмоций. Низкие показатели свидетельствуют о наличии депрессивных, тревожных переживаний, психическом неблагополучии.

Шкалы группируются в два показателя "физический компонент здоровья" и "психологический компонент здоровья":

1. Физический компонент здоровья (Physicalhealth - PH)

Составляющие шкалы:

- Физическое функционирование.
- Рольное функционирование, обусловленное физическим состоянием.
- Интенсивность боли.
- Общее состояние здоровья.

2. Психологический компонент здоровья (MentalHealth - MH)

Составляющие шкалы:

- Психическое здоровье.
- Рольное функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием.
- Социальное функционирование.
- Жизненная активность.

Вопрос	Баллы	Шкала	Общий показатель		
3а		Физическое функционирование, (PhysicalFunctioning - PF)	ФИЗИЧЕСКИЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВЬЯ		
3б					
3в					
3г					
3д					
3е					
3ж					
3з					
3и					
3к					
4а		Ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием (Role-PhysicalFunctioning - RP)			
4б					
4в					
4г					
7		Интенсивность боли (Bodilypain - BP)			
8					
1		Общее состояние здоровья (GeneralHealth - GH)			
11а					
11б					
11в					
11г					

9а		Жизненная активность (Vitality - VT)	Психологический компонент здоровья
9д			
9ж			
9и			
6		Социальное функционирование (SocialFunctioning - SE)	
10			
5а		Ролевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием (Role-Emotional - RE)	
5б			
5в			
9б		Психическое здоровье (MentalHealth - MH)	
9в			
9г			
9е			
9з			

1. Значение по шкале "Физическое функционирование (Physical Functioning - PF)":

1. Суммируйте баллы, полученные при ответах на вопросы:

$$3а, 3б, 3в, 3г, 3д, 3е, 3ж, 3з, 3и, 3к = PF_{sum}$$

2. Полученный суммарный балл пересчитайте по следующему ключу:

$$PF = ((PF_{sum} - 10)/20) \times 100$$

2. Значение по шкале "Рольное функционирование, обусловленное физическим состоянием (Role-Physical Functioning - RP)":

1. Суммируйте баллы, полученные при ответах на вопросы: 4а, 4б, 4в, 4г

$$RP_{sum} = RP_{4а} + RP_{4б} + RP_{4в} + RP_{4г}$$

2. Полученный суммарный балл пересчитайте по следующему ключу:

$$RP = ((RP_{sum} - 4)/4) \times 100$$

3. Значение по шкале "Интенсивность боли (Bodily pain - BP)":

1. Перекодируйте баллы, полученные при ответе на вопросы N 7 и N 8, в соответствии с одним из указанных ключей.

А. Если даны ответы на оба вопроса, то перекодируйте "сырой" балл по каждому вопросу по следующему ключу:

"сырой" балл (BP7) вопрос N7	пересчетный балл (BP7")	"сырой" балл (BP8) вопрос N8	пересчетный балл (BP8")
1	6	1 и при условии, что BP7=1	6
2	5, 4	1 и при условии, что BP7 имеет значение от 2 до 6	5
3	4, 2	2	4
4	3, 1	3	3
5	2, 2	4	2
6	1	5	1

2. Подсчитайте значение по шкале по формуле:

$$BP = [((BP7'' + BP8'') - 2) / 10] \times 100$$

4. Значение по шкале "Общее состояние здоровья (GeneralHealth - GH)"

1. Перекодируйте вопрос N1 по ключу:		2. Перекодируйте вопрос 11б по ключу:		3. Перекодируйте вопрос 11г по ключу:	
"сырой" балл вопрос N1 (GH1)	пересчетный балл (GH1")	"сырой" балл вопрос N11б (GH11б)	пересчетный балл (GH11б")	"сырой" балл вопрос N11г (GH11г)	пересчетный балл (GH11г")
1	5	1	5	1	5
2	4,4	2	4	2	4
3	3,4	3	3	3	3
4	2	4	2	4	2
5	1	5	1	5	1
4. Подсчитайте сумму: $GH_{sum} = GH1'' + GH11a'' + GH11б'' + GH11в'' + GH11г''$					
5. Подсчитайте значение шкалы по формуле: $GH = ((GH_{sum} - 5)/20) * 100$					

5. Значение по шкале "Жизненная активность (Vitality - VT)"

1. Перекодируйте вопрос 9а по ключу:		2. Перекодируйте вопрос 9д по ключу:	
"сырой" балл вопрос N9а (VT9а)	пересчетный балл (VT9а")	"сырой" балл вопрос N9д (VT9д)	пересчетный балл (VT9д")
1	6	1	6
2	5	2	5
3	4	3	4
4	3	4	3
5	2	5	2
6	1	6	1
3. Подсчитайте сумму: $VT_{sum} = VT9а'' + VT9д'' + VT9ж + VT9и$			
3. Подсчитайте значение шкалы по формуле: $VT = (VT_{sum} - 4)/20 * 100$			

6. Значение по шкале "Социальное функционирование (Social Functioning - SF)"

1. Перекодируйте вопрос N 6 по ключу:	
"сырой" балл вопрос N6 (SF6)	пересчетный балл (SF6")
1	5
2	4
3	3
4	2
5	1
2. Подсчитайте сумму: SFsum = SF6" + SF10	
3. Подсчитайте значение шкалы по формуле: SF = ((SFsum - 2)/8) * 100	

7. Значение по шкале "Ролевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием (Role-Emotional - RE)"

1. Подсчитайте сумму баллов, полученных при ответе на вопросы: 5а, 5б, 5в

$$RE_{sum} = RE_{5a} + RE_{5b} + RE_{5v}$$

2. Подсчитайте значение шкалы по формуле:

$$RE = ((RE_{sum} - 3)/3) * 100$$

8. Значение по шкале "Психическое здоровье (Mental Health - MH)"

1. Перекодируйте вопрос 9г по ключу:		2. Перекодируйте вопрос 9з по ключу:	
"сырой" балл вопрос 9г (MH9г)	пересчетный балл (MH9г")	"сырой" балл вопрос 9з (MH9з)	пересчетный балл (MH9з")
1	6	1	6
2	5	2	5
3	4	3	4
4	3	4	3
5	2	5	2
6	1	6	1
3. Подсчитайте сумму: MHsum = MH9б + MH9в + MH9г" + MH9е + MH9з"			
4. Подсчитайте значение шкалы по формуле: MH = ((MHsum - 5)/25)* 100			

9. Значение общих показателей "Физический компонент здоровья (Physical health - PH)" и "Психологический компонент здоровья (MentalHealth - MH)"

1. Подсчитайте Z-значения по восьми шкалам опросника по формулам:

$$PF-Z = (PF - 84,52) / 22,89$$

$$RP-Z = (RP - 81,19) / 33,79$$

$$BP-Z = (BP - 75,49) / 23,55$$

$$GH-Z = (GH - 72,21) / 20,16$$

$$VT-Z = (VT - 61,05) / 20,86$$

$$SF-Z = (SF - 83,59) / 22,37$$

$$RE-Z = (RE - 81,29) / 33,02$$

$$MH-Z = (MH - 74,84) / 18,01$$

2. Подсчитайте значение показателя

"ФИЗИЧЕСКИЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВЬЯ (PH)" по формуле:

$$PH_{\text{ыгь}} = (PA-Я * 0642) + (K3-Я *$$

$$PH = (PH_{\text{sum}} * 10) + 50$$

3. Подсчитайте значение показателя "Психический компонент здоровья (MH)"

$$MH_{\text{sum}} = (PF-Z * -0,22999) + (RP-Z * -0,12329) + (BP-Z * -0,09731) + (SF * 0,26876) + (MH-Z * 0,48581) + (RE-Z * 0,43407) + (VT-Z * 0,23534) + (CH-2 * -0,01571)$$

$$PH = (MH_{\text{sum}} * 10) + 50$$

Чем больше число набранных баллов, тем выше качество жизни.
