

Spørsmålene under handler om hvordan du oppfatter helsen din. Disse opplysningene vil hjelpe oss til å forstå hvordan du føler deg og hvor godt du er i stand til å utføre dine vanlige aktiviteter. Hvert spørsmål skal besvares ved å velge det som passer best for deg.

1. Stort sett, vil du si at helsen din er
 Utmerket Veldig god God Nokså god Dårlig

2. De neste spørsmålene handler om aktiviteter som du kanskje utfører i løpet av en vanlig dag. Er helsen din slik at den begrenser deg i utførelsen av disse aktivitetene nå?
 Hvis ja, hvor mye?
 - a. Moderate aktiviteter som å flytte et bord, støvsuge, gå en spasertur eller drive med hagearbeid
 Ja, begrenser meg mye Ja, begrenser meg litt Nei, begrenser meg ikke i det hele tatt
 - b. Gå opp trappen flere etasjer
 Ja, begrenser meg mye Ja, begrenser meg litt Nei, begrenser meg ikke i det hele tatt

3. I løpet av de siste fire ukene, har du hatt noen av de følgende problemene i arbeidet ditt eller i andre daglige aktiviteter på grunn av din fysiske helse?
 - a. Fått gjort mindre enn du ønsket
 Ja Nei
 - b. Vært begrenset i type arbeidsoppgaver eller andre aktiviteter
 Ja Nei

4. I løpet av de siste fire ukene, har du hatt noen av de følgende problemene i arbeidet ditt eller i andre daglige aktiviteter på grunn av følelsesmessige problemer (som å føle seg engstelig eller deprimeret)?
 - a. Fått gjort mindre enn du ønsket
 Ja Nei
 - b. Utført arbeid eller andre aktiviteter mindre grundig enn vanlig
 Ja Nei

5. I løpet av de siste fire ukene, hvor mye har smarter påvirket det vanlige arbeidet ditt (gjelder både arbeid utenfor hjemmet og husarbeid)?
 Ikke i det hele tatt Litt Moderat Ganske mye Ekstremt mye

6. De neste spørsmålene handler om hvordan du føler deg og hvordan du har hatt det i løpet av de siste fire ukene. For hvert spørsmål, ber vi deg velge det svaret som best beskriver hvordan du har følt deg. Hvor ofte i løpet av de siste fire ukene:
 - a. Har du følt deg rolig og avslappet?
 Hele tiden Mesteparten av tiden En god del av tiden Noe av tiden
 Litt av tiden Aldri

b. Har du hatt mye overskudd?

Hele tiden Mesteparten av tiden En god del av tiden Noe av tiden
Litt av tiden Aldri

c. Har du følt deg nedfor og deprimert?

Hele tiden Mesteparten av tiden En god del av tiden Noe av tiden
Litt av tiden Aldri

7. I løpet av de siste fire ukene, hvor mye av tiden har den fysiske helsen din eller følelsesmessige problemer påvirket dine sosiale aktiviteter (som å besøke venner, slektninger osv.)?

Hele tiden Mesteparten av tiden En del av tiden Litt av tiden Aldri