

McGILL UPITNIK O KVALITETU ŽIVOTA

R.br _____

Datum: _____

Instrukcije

Pitanja u ovom upitniku započinju izjavom nakon koje slede dva potpuno suprotna odgovora. Brojevi od 0-10 označavaju odgovor od njegove ekstremne vrednosti preko njegove umerene vrednosti pa sve do ekstremne vrednosti suprotnog odgovora. Ne postoje ta ni i neta ni odgovori.

Potpuno iskreni odgovori bit će nam od velike važnosti.

PRIMER

Gladan/na sam:

Ne uopšte 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 **Ekstremno**

- Ako niste nimalo gladni trebalo bi da zaokružite 0.
- Ako ste malo gladni (upravo ste završili obrok, ali je ostalo mesta za dezert), trebalo bi da zaokružite 1,2 ili 3.
- Ako osećate da ste umereno gladni (jer se približava obrok), mogli biste da zaokružite 4, 5 ili 6.
- Ako ste veoma gladni (jer niste jeli celog dana), mogli biste da zaokružite 7,8 ili 9.
- Ako ste ekstremno gladni, zaokružite 10.

POZOR NITE OVDE:

VEOMA JE VAŽNO DA PRI ODGOVORU NA SVA PITANJA ODGOVORITE SAMO KAKO STE SE OSEĆALI ALI U POSLEDNJA 2 DANA.

ODELJAK A

Kada uzmem u obzir sve elemente svog života – fizički, emocionalni, socijalni, duhovni i finansijski – poslednja dva dana kvalitet mog života je bio:

Veoma loš 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Odlisan

ODELJAK B: Fizi ki simptomi ili fizi ki problemi

- I. Za pitanja u odeljku „B“, molim Vas navedite **FIZI KE SIMPTOME ILI PROBLEME** koji su za Vas predstavljali najveći problem tokom prethodna **2 dana**. (Neki primeri su bol, umor, slabost, vrtoglavica, nestabilnost, problemi spavanja, kratak dah, nedostatak apetita, znojenje, imobilnost. Možete sami navesti druge ako za to ima potrebe.)
- II. Zaokružite broj koji najbolje pokazuje koliki je problem za Vas predstavljao simptom koji ste naveli **U PRETHODNA 2 DANA**,
- III. Ako u prethodna **2 dana** niste imali fizi kih simptoma ili problema ili ste imali samo dva ili jedan simptom, na preostala prazna polja upišite „nijedan“. Nakon što ste odgovorili na pitanja u odeljku B, nastavite sa C odeljkom.

1. U prethodna dva dana jedan od fizi kih simptoma koji je predstavljao problem za mene bio je _____ .

Nema problema 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 **Ogroman problem**

2. U prethodna dva dana još jedan od fizi kih simptoma koji je predstavljao problem za mene bio je _____ .

Nema problema 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 **Ogroman problem**

3. U prethodna dva dana treći fizi ki simptom koji je predstavljao problem za mene bio je _____ .

Nema problema 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 **Ogroman problem**

4. U prethodna dva dana osećao sam se:

Fizi ki loše 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 **Fizi ki dobro**

11. U prethodna dva dana, kada sam mislio/la o svom životu ose ao/la sam da je moj život do ovog trenutka bio:

Kompletno bezna ajan	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	Vredan življenja
---------------------------------	--	-----------------------------

12. U prethodna dva dana, ose ao/la sam da:

Nemam kontrolu nad životom	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	Imam kontrolu nad životom
---	--	--

13. U prethodna dva dana, milio/la sam pozitivno o sebi kao osobi:

Uopšte se ne slažem	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	Potpuno se slažem
--------------------------------	--	------------------------------

14. Za mene prethodna dva dana, su bila:

Teret	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	Dar
--------------	--	------------

15. U prethodna dva dana, svet je bio:

Bezli no mesto bez emocija	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	Brižan i odgovarao mojim potrebama
---	--	---

16. prethodna dva dana ose ao/la sam da mi se pruža podrška:

Ne uopšte	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	Kompletna
------------------	--	------------------

