

Spurningalisti (QoR-40)

A HLUTI

Hvernig hefur þér liðið síðustu 24 tímana?

Kvarði frá 1 til 5, þar sem: 1 = Aldrei [Mjög illa] og 5 = Alltaf [Mjög vel]

Dæmi: Ef þú hefur átt auðvelt með öndun allan tímann, þá skaltu draga hring utan um svar 5 = **alltaf**, eins og sýnt er hér að neðan:

	Aldrei	Stundum	Oft	Yfirleitt	Alltaf
Átt auðvelt með öndun	1	2	3	4	5

	Aldrei	Stundum	Oft	Yfirleitt	Alltaf
LÍÐAN – ÉG HEF:					
Átt auðvelt með öndun	1	2	3	4	5
Sofið vel	1	2	3	4	5
Notið matarins	1	2	3	4	5
Verið úthvöld/ur	1	2	3	4	5
TILFINNINGALEG LÍÐAN					
Mér hefur fundist mér líða vel	1	2	3	4	5
Mér hefur fundist ég hafa stjórn á aðstæðum	1	2	3	4	5
Ég hef verið áhyggjulaus	1	2	3	4	5

Síðustu 24 tímuna hef ég:

Kvarði frá 1 til 5, þar sem: 1 = Aldrei og 5 = Alltaf

	Aldrei	Stundum	Oft	Yfirleitt	Alltaf
LÍKAMLEG GETA					
Verið með eðlilega rödd	1	2	3	4	5
Getað þvegið mér, burstað tennur eða rakað mig	1	2	3	4	5
Getað hugsað um útlit mitt	1	2	3	4	5
Getað skrifað	1	2	3	4	5
Getað farið í vinnu eða sinnt venjulegum athöfnum heima	1	2	3	4	5
STUÐNINGUR VIÐ SJÚKLING					
Getað átt samskipti við starfsfólk sjúkrahússins - (þegar ég var þar)	1	2	3	4	5
Getað átt samskipti við Fjölskyldu eða vini	1	2	3	4	5
Fengið stuðning frá læknum sjúkrahússins - (þegar ég var þar)	1	2	3	4	5
Fengið stuðning frá hjúkrunarfræðingum sjúkrahússins- (þegar ég var þar)	1	2	3	4	5
Notið stuðnings frá fjölskyldu eða vinum	1	2	3	4	5
Skilið fyrirmæli og ráðleggingar	1	2	3	4	5

B HLUTI

Hefurðu fundið fyrir einhverju af eftirfarandi síðustu 24 tímuna?

Á kvarðanum frá 5 til 1, þar sem: 5 = Aldrei [Mjög gott] og 1 = Alltaf [Mjög slæmt]

	Aldrei	Stundum	Oft	Yfirleitt	Alltaf
ALMENN LÍÐAN					
Ógleði	5	4	3	2	1
Uppköstum	5	4	3	2	1
Kúgast	5	4	3	2	1
Eirðarleysi	5	4	3	2	1
Skjálfta eða vöðvakippum	5	4	3	2	1
Kuldahrolli	5	4	3	2	1
Fundið fyrir kulda	5	4	3	2	1
Svima	5	4	3	2	1
TILFINNINGAR					
Slæmum draumum	5	4	3	2	1
Kvíða/áhyggjum	5	4	3	2	1
Reiði	5	4	3	2	1
Depurð	5	4	3	2	1
Einmanaleika	5	4	3	2	1
Erfiðleikum við að sofna	5	4	3	2	1

Hefurðu fundið fyrir einhverju af eftirfarandi síðustu 24 tímana?

Kvarði frá 5 til 1, þar sem: 5 = Aldrei [Mjög gott] og 1 = Alltaf [Mjög slæmt]

	Aldrei	Stundum	Oft	Yfirleitt	Alltaf
STUÐNINGUR VIÐ SJÚKLING					
Hefur þér fundist þú rugluð/aður í ríminu	5	4	3	2	1
VERKIR					
Miðlungs verkjum	5	4	3	2	1
Miklum verkjum	5	4	3	2	1
Höfuðverk	5	4	3	2	1
Vöðvaverkjum	5	4	3	2	1
Bakverkjum	5	4	3	2	1
Særindum í hálsi	5	4	3	2	1
Særindum í munni	5	4	3	2	1