



**健康问卷**

**供中国地区使用之中文版**

***(Simplified Chinese version for China)***

请在下列各组选项中，指出哪一项最能反映您今天的健康状况，并在空格内打勾(√)。

**行动能力**

- 我可以四处走动，没有任何困难
- 我四处走动有些不方便
- 我不能下床活动

**自己照顾自己**

- 我能自己照顾自己，没有任何困难
- 我在洗脸、刷牙、洗澡或穿衣方面有些困难
- 我无法自己洗脸、刷牙、洗澡或穿衣

**日常活动 (如工作，学习，家务事，家庭或休闲活动)**

- 我能进行日常活动，没有任何困难
- 我在进行日常活动方面有些困难
- 我无法进行日常活动

**疼痛 / 不舒服**

- 我没有任何疼痛或不舒服
- 我觉得中度疼痛或不舒服
- 我觉得极度疼痛或不舒服

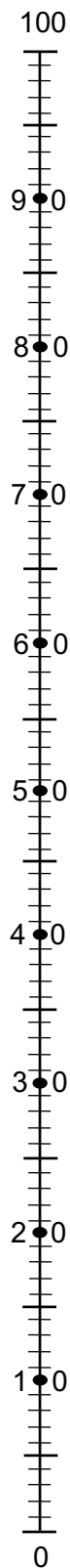
**焦虑 (如紧张、担心、不安等等) / 抑郁 (如做事情缺乏兴趣、没乐趣、提不起精神等等)**

- 我不觉得焦虑或抑郁
- 我觉得中度焦虑或抑郁
- 我觉得极度焦虑或抑郁

为了帮助您反映健康状况的好坏，我们画了一个刻度尺  
(有点像温度计)，在这刻度尺上，100  
代表您心目中最好的状况，0 代表您心目中最差的状况。  
请在右边的刻度尺上标出您今天的健康状况。  
请从下面方格中画出一条线，连到刻度尺上  
最能代表您今天健康状况好坏的那一点。

您今天的  
健康状况

心目中最好的  
健康状况



心目中最差的  
健康状况