**Subjektif Sağlık Şikayetleri Ölçeği**

Aşağıdaki tabloda son bir aydır yaşamış olabileceğiniz sağlık problemleri ve şikâyetleri listelenmiştir. Sağlık problemleri ve şikâyetleri 0 dan 3’ e kadar numaralandırılmıştır. 0 sağlık sorunu hiç yok, 1 sağlık sorunu çok az var, 2 sağlık sorunu biraz var ve 3 sağlık sorununun ciddi olduğu anlamına gelir. Siz de yaşadığınız sağlık problemleri ve şikâyetleri ilgili olarak size uygun olan numarayı işaretleyiniz.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Son bir ayda yaşanılan sağlık problemleri ve şikâyetleri** | | | | | |
| **Sağlık problemleri ve şikâyetleri (doğru numarayı yuvarlak içine alınız)** | **Hiç yok** | **Çok az** | **Biraz** | **Ciddi** | **Sağlık problemlerini ve şikâyetlerini yaşadığınız gün sayısı** |
| **1.Soğuk algınlığı (Nezle)** | 0 | 1 | 2 | 3 |  |
| **2.Öksürük** | 0 | 1 | 2 | 3 |  |
| **3.Omuz ağrısı** | 0 | 1 | 2 | 3 |  |
| **4.Boyun ağrısı** | 0 | 1 | 2 | 3 |  |
| **5.Sırt ağrısı** | 0 | 1 | 2 | 3 |  |
| **6.Kol ağrısı** | 0 | 1 | 2 | 3 |  |
| **7.Baş ağrısı** | 0 | 1 | 2 | 3 |  |
| **8.Bel ağrısı** | 0 | 1 | 2 | 3 |  |
| **9.Yürüyüş, koşu, bahçe işleri ve benzeri fiziksel aktiviteler yaparken bacak ağrısı** | 0 | 1 | 2 | 3 |  |
| **10.Migren (ataklar halinde ortaya çıkan, başın tek tarafına yerleşen, zonklayıcı baş ağrısı)** | 0 | 1 | 2 | 3 |  |
| **11.Anksiyete (nedeni belli olmayan iç sıkıntısı)** | 0 | 1 | 2 | 3 |  |
| **12.Üzüntü/depresyon** | 0 | 1 | 2 | 3 |  |
| **13.Uyku problemleri** | 0 | 1 | 2 | 3 |  |
| **14.Yorgunluk (Günlük etkinliklere başlamak için gerekli gücü bulamama, tükenmişlik duygusu yaşama)** | 0 | 1 | 2 | 3 |  |
| **15. Çarpıntı** | 0 | 1 | 2 | 3 |  |
| **16.Sıcak basması** | 0 | 1 | 2 | 3 |  |
| **17.Baş dönmesi** | 0 | 1 | 2 | 3 |  |
| **18.Mide rahatsızlığı** | 0 | 1 | 2 | 3 |  |
| **19.Mide yanması** | 0 | 1 | 2 | 3 |  |
| **20.Midede Ülser /Hazımsızlık(Midede dolgunluk, şişkinlik, ağrı, bulantı** | 0 | 1 | 2 | 3 |  |
| **21.Mide ağrısı** | 0 | 1 | 2 | 3 |  |
| **22.Gaz rahatsızlığı** | 0 | 1 | 2 | 3 |  |
| **23.İshal** | 0 | 1 | 2 | 3 |  |
| **24.Kabızlık** | 0 | 1 | 2 | 3 |  |
| **25.Astım (nefes darlığı, hırıltılı solunum, öksürük bir arada bulunması)** | 0 | 1 | 2 | 3 |  |
| **26.Solunum güçlüğü** | 0 | 1 | 2 | 3 |  |
| **27.Alerji** | 0 | 1 | 2 | 3 |  |
| **28.Egzama (kaşıntılı cilt iltihabı)** | 0 | 1 | 2 | 3 |  |
| **29.Göğüs ağrısı, göğüste yanma, sıkışma, ağırlık hissi** | 0 | 1 | 2 | 3 |  |

**Beş Subjektif Sağlık Şikayetleri Envanterinin alt skalalarının yorumlanması**

Ağırlık: Beş farklı alt ölçek alt ölçeklerdeki her bir öğenin de dahil olduğu ağırlık için ham puanların toplamı faktör analizi ile puanlanması önerilmektedir. Subjektif Sağlık Şikâyetleri Envanteri Norveç’te geliştirilmiştir ancak uluslararası da kullanılmaktadır. Envanter fiziksel ve psikolojik sağlık şikâyetlerini içeren 29 madden oluşur. Katılımcılardan son 30 gün boyunca deneyimlenen sağlık şikâyetlerinin 4’lü ölçekte işaretlemeleri beklenir. 0= hiç şikâyeti yok, 1= çok az şikâyeti var, 2= biraz şikâyeti var, 3= ciddi şikâyeti var. En fazla alınabilecek toplam puan 87’dir. Faktör analizi sonucu 29 madde 5 alt ölçek olarak gruplandırılmıştır.

1. Kas iskelet şikâyetleri 8 maddeden (baş ağrısı, boyun ağrısı, sırt ağrısı, bel ağrısı, kol ağrısı, omuz ağrısı,

migren ve bacak ağrısı) ve toplam 24 alt ölçek puanından oluşmaktadır.

2. Psödonörolojik şikâyetler 7 maddeden (çarpıntı, sıcak basması, uyku problemleri, yorgunluk, baş

dönmesi, anksiyete ve üzüntü/depresyon) ve en fazla 21 alt ölçek puanından oluşmaktadır.

3. Gastrointestinal şikâyetler 7 maddeden (mide yanması, mide rahatsızlığı, ülser/hazımsızlık, mide ağrısı, gaz rahatsızlığı, ishal ve kabızlık) ve en fazla 21 alt ölçek puanından oluşmaktadır.

4. Alerji 5 madde (astım, solunum güçlüğü, egzama, alerji ve göğüs ağrısı) ve en fazla 15 alt ölçek puanı

5. Grip şikâyetleri 2 madde (soğuk algınlığı/grip ve öksürük) ve en fazla 6 alt ölçek puanından oluşmaktadır.

Toplam puan hem süre hem de ağırlık dikkate alınarak ayrıca da hesaplanabilir. Toplam puanı elde etmek için ağırlık (0-3 üzerinde tek öğe) süre(gün sayısı /10) ile çarpılarak puanlanır. Hem ağırlık hem de süre de eşit ağırlık elde etmek için 10 a bölünmelidir. Maksimum puan ağırlık/ süre kas iskelet ağrısı için 72, Psödonöroloji ve gastrointestinal problemler için 63, allerji için 45 ve nezle için 18. (30 gün boyunca sorunu kaç kez yaşadığını soruyor. 0-30 arasındaki rakamı madde puanı ile çarpıyor. Çıkan rakamı her alt skalaya göre ortalamasını alıyor)