



## KAKO OCENITI SVOJE ZDRAVJE?

Samoocena zdravja je preprosta metoda, s pomočjo katere posameznik lahko svoja subjektivna občutja glede zdravja postavi v bolj objektivne, merljive in primerljive okvire.

Znanih je več metod, danes vam predstavljamo vprašalnik EuroQol EQ-5D, ki ima dva dela:

- vizualno številčno lestvico za oceno zdravstvenega stanja (podobno termometru) v tem dokumentu, spodaj desno in
- vprašalnik o funkcionalnem stanju, do katerega lahko dostopite na spodaj navedeni spletni povezavi.

Ker je **vprašalnik EuroQol EQ-5D** zasnovan, tako da ga anketiranci lahko izpolnjujejo sami, vam ga v nadaljevanju predstavljamo in vas vabimo k samooceni zdravja, tako da ga izpolnite.

Vprašalnik EuroQol EQ-5D je zanesljiv, a enostaven, instrument in dobro razločuje med skupinami z različnim funkcionalnim in zdravstvenim stanjem. Nastal je z mednarodnim sodelovanjem strokovnjakov različnih profilov. Namenjen je za opisovanje in ocenjevanje z zdravstvenim stanjem povezane kakovosti življenja. Predstavlja standardiziran instrument, ki meri kakovost življenja na splošno in ne samo ob prisotnosti posameznih bolezni. Sestavlja ga pet skupin trditev, ki predstavljajo pet dimenzij funkcionalnega stanja. To so stališča o težavah z gibanjem, o možnosti skrbeti zase, o sposobnosti opravljanja vsakdanjih dejavnosti, o prisotnosti bolečine in o prisotnosti tesnobe ali depresivnosti na dan izpolnjevanja ankete, ki jih anketiranec oceni na tristopenjski lestvici.

Dodana je tudi vizualna številčna lestvica od 0 (najslabše možno zdravstveno stanje) do 100 enot (najboljše možno zdravstveno stanje), t.i. zdravstveni barometer, na kateri anketiranci označijo oceno njihovega zdravstvenega stanja na dan izpolnjevanja ankete.

Ob anonimni uporabi **obeh delov vprašalnika** v delavnih okoljih lahko predstavlja *dobro menedžersko operativno orodje*. Ko je zagotovljen populacijski pristop, menedžment lahko opozori na potrebna ukrepanja in vrste ukrepov v skrbi za zdravje delavcev ter obvladovanje absentizma in prezentizma.

**Anketni izziv:** Preverite svoje zdravje v 1 min:  
[http://www.zzv-nm.si/media/Vprasalnik\\_za\\_samooceno\\_zdravja.doc](http://www.zzv-nm.si/media/Vprasalnik_za_samooceno_zdravja.doc)

Pripravila: Dušan Harlander in Brigita Zupančič-Tisovec,  
Zavod za zdravstveno varstvo Novo mesto

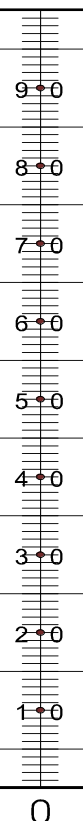
Pred vami je ocenjevalna lestvica (vizualna številčna lestvica, skala, podobna termometru), s pomočjo katere lahko sami zase ocenite – **označite**, kako dobro ali slabo je vaše zdravstveno stanje danes.

Najboljše zdravstveno stanje, ki si ga lahko predstavljate je na lestvici označeno s 100 in najslabše zdravstveno stanje, ki si ga lahko predstavljate, je označeno z 0.

**Preprosto na lestvici označite svojo oceno!**

**Najboljše možno  
zdravstveno stanje**

100



**Najslabše možno  
zdravstveno stanje**