

# *La mia salute oggi*

*La mia salute oggi*

*Laboratorio di Psicologia dello Sviluppo  
Dipartimento di Psicologia  
&  
Scuola Universitaria Interfacoltà Scienze Motorie<sup>1</sup>  
Università degli Studi di Torino*

*a.a. 2005/2006*

*SILVIA CIAIRANO,  
EMANUELA RABAGLIETTI E ANTONELLA ROGGERO*

**Versione Ospiti – 1° (prima dell'inizio delle attività)**

---

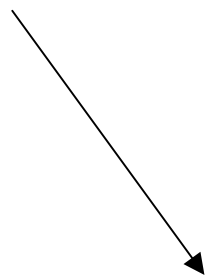
<sup>1</sup> Alcune parti del questionario sono state utilizzate all'interno degli studi pilota condotti dalle Dr.sse Angela Costa, Daniela De Luca e Paola Mosca Barberis in occasione del lavoro di ricerca svolto per la compilazione della loro tesi di laurea discussa presso il S.U.I.S.M. di Torino.

L'obiettivo che questa ricerca si propone consiste nel comprendere la percezione della propria salute da parte di persone anziane.

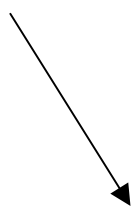
Per controllare la stabilità nel tempo di tali convinzioni, le chiederemo di rispondere alle domande di questa breve intervista in momenti successivi.

Al fine di rendere confrontabili le risposte fornite nei diversi momenti, è opportuno che lei costruisca un suo codice personale ( senza specificare il cognome ) nel modo seguente scrivendo:

Le iniziali del nome e del cognome di sua madre ( ad esempio se si chiama Maria Rossi: MR)



Il suo mese di nascita ( da 01 a 12)



Le ultime due cifre dell'anno della sua nascita  
( ad esempio se lei è nato/a nel 1925: 25)



Data:

Rilevatore:

## **INFORMAZIONI INIZIALI**

Incominciamo da alcune informazioni generali su di lei

1. La sua permanenza nella Casa dell' Anziano e':

fissa  temporanea  solo diurna

2. Da quanto tempo è ospite della Casa dell' Anziano ?

giorni  settimane  mesi  anni

4. Nella sua vita ha mai praticato qualche sport o attività motoria ?

Sì  No

Se sì, quale/i?.....

5. Se sì perchè, vale a dire si trattava di attività motoria:

in generale  specifica per un problema fisico  altro

### ***SCHEDA ANAGRAFICA***

***SEX:*** M F

***Data di nascita:*** ..... ***Età:*** .....

***Luogo di nascita*** -nord Italia

-centro Italia

-sud Italia

-isole

-estero

***Stato civile*** - celibe/ nubile

- coniugato

- vedovo/a

- separato/ divorziato

***Professione:*** .....

***Titolo di studio:*** .....

## QUESTIONARIO SULLO STATO DI SALUTE SF 36<sup>2</sup>

### ISTRUZIONI

Questo questionario intende valutare cosa Lei pensa della Sua salute. Le informazioni raccolte ci permetteranno di essere sempre aggiornati su come si sente e su come riesce a svolgere le Sue attività abituali. Risponda con attenzione e sincerità, le Sue risposte saranno coperte da segreto professionale. Segua le istruzioni indicate di volta in volta, se non si sente certo della risposta, effettui la scelta che comunque Le sembra migliore.

1 In generale direbbe che la sua salute **oggi** è:

(Faccia una croce sul numero)

Eccellente .....	1
Molto buona.....	2
Buona.....	3
Passabile.....	4
Scadente.....	5

2 Le seguenti domande riguardano lo svolgimento di alcune attività in questo periodo: (Faccia una croce sul numero)

(risponda a tutte le domande facendo una croce sul numero che corrisponde alla sua situazione)	La mia salute mi limita molto	La mia salute mi limita in parte	No, la mia salute non mi limita per nulla
a) Attività <b>fisicamente impegnative</b> come correre sollevare oggetti pesanti, praticare sport faticosi	1	2	3
b) Attività di <b>moderato impegno</b> come spostare un tavolo, giocare a bocce, fare un giro in bicicletta.	1	2	3
c) Sollevare o portare dei pesi	1	2	3
d) Salire qualche piano di scale	1	2	3
e) Salire un piano di scale	1	2	3
f) Piegarsi, inginocchiarsi o chinarsi	1	2	3
g) Camminare per un <b>chilometro</b>	1	2	3
h) Camminare per <b>qualche centinaia di metri</b>	1	2	3
i) Camminare per circa <b>cento metri</b>	1	2	3
l) Fare il bagno o vestirsi da soli	1	2	3

<sup>2</sup>Ware JE jr, Sherbourne CD. (1992) The MOS 36-item short form health survey (SF-36). Conceptual frame-work and item selection, Med Care, 30, 473-81

3. Le seguenti domande si riferiscono a come si è sentito nelle ultime 4 settimane.  
 Risponda a ciascuna domanda scegliendo la risposta che più si avvicina al suo caso. Per quanto tempo nelle ultime 4 settimane si è sentito:

	<b>Sempre</b>	<b>Quasi sempre</b>	<b>Molto tempo</b>	<b>Abbastanza</b>	<b>Quasi mai</b>	<b>Mai</b>
a) vivace e brillante	1	2	3	4	5	6
b) molto agitato	1	2	3	4	5	6
c) giù di morale	1	2	3	4	5	6
d) calmo e sereno	1	2	3	4	5	6
e) pieno di energia	1	2	3	4	5	6
f) scoraggiato e triste	1	2	3	4	5	6
g) sfinito	1	2	3	4	5	6
h) felice	1	2	3	4	5	6
i) stanco	1	2	3	4	5	6

Queste ultime domande riguardano le sue abitudini di vita

	<b>VERO</b>	<b>FALSO</b>
<i>I rapporti con le persone della mia famiglia sono buoni: c'è affetto e comprensione</i>	1	2
<i>Ho l'abitudine di fumare</i>	1	2
<i>Ho smesso di fumare da poco tempo</i>	1	2
<i>Ho smesso di fumare da molto tempo</i>	1	2
<i>Ho l'abitudine di bere alcolici</i>	1	2
<i>Bevo più di 4 bicchieri di vino al giorno</i>	1	2
<i>Mangio poco</i>	1	2
<i>Mangio con piacere</i>	1	2
<i>Seguo una dieta</i>	1	2
<i>Dormo bene e sono riposato</i>	1	2
<i>Per dormire devo prendere farmaci</i>	1	2
<i>Non riesco ad addormentarmi</i>	1	2
<i>Di notte mi sveglio e poi non mi riaddormento</i>	1	2

*ABBIAMO APPREZZATO MOLTO LA SUA COLLABORAZIONE A QUESTA RICERCA.*

*LA SUA PARTECIPAZIONE È STATA FONDAMENTALE, DAL MOMENTO CHE CI  
PERMETTERÀ DI CAPIRE MEGLIO LA RELAZIONE TRA ATTIVITA' MOTORIA E SALUTE  
DELLE PERSONE ANZIANE*

*Per il Laboratorio di Psicologia dello Sviluppo dell'Università di Torino ed il S.U.I.S.M.*

*GRAZIE ANCORA*

*SILVIA CIAIRANO, EMANUELA RABAGLIETTI ED ANTONELLA ROGGERO*