

**Medicare Health Outcomes Survey —
Modified (HOS-M)
Questionnaire (Russian)**

2026

Инструкция по заполнению опросника Medicare по показателям состояния здоровья—модифицированной версии

В данном опроснике содержатся вопросы о Вашем здоровье, Ваших эмоциях и способности заниматься повседневными делами. Просим Вас отвечать на вопросы не торопясь. Ваши ответы очень важны для нас. Если Вам нужна помощь с заполнением опросника, член Вашей семьи или Ваш друг могут заполнить опросник о **Вашем** здоровье. Если Вы НЕ можете получить помощь члена семьи или друга, попросите помочь медсестру или другого медицинского работника.

- Для ответа на вопросы поставьте «X» в графе напротив подходящего варианта ответа, как в приведенном ниже примере.

Укажите свой пол.

- 1 Мужской
2 Женский

- Обязательно прочитайте все варианты ответа перед тем, как поставить отметку «X».
- Возможно, некоторые вопросы покажутся Вам личными. Важно, чтобы Вы ответили на ВСЕ вопросы в анкете. Но Вы можете не отвечать на вопрос, если не хотите. Если Вы не уверены в ответе на вопрос или не знаете, относится ли вопрос к Вам, выберите САМЫЙ подходящий вариант.
- Заполните опросник в течение двух недель и отправьте нам в приложенном конверте с предварительно оплаченным почтовым сбором.

ЕСЛИ ВЫ ЗАПОЛНЯЕТЕ ОПРОСНИК ЗА ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА

Отвечайте на все вопросы так, чтобы ответы наилучшим образом отражали состояние здоровья этого человека, его эмоции и способность заниматься повседневными делами. Отвечайте на каждый вопрос так, как ответил бы человек, которому Вы помогаете.

Любая информация, которая позволяет идентифицировать личность заполнившего опросник, защищена в соответствии с законом о конфиденциальности и законом об унификации и учете в области медицинского страхования (HIPAA). Такая информация будет использоваться только в целях, разрешенных законом, и не будет разглашаться или передаваться по какой-либо иной причине. Если у Вас есть вопросы или Вы хотите узнать больше об исследовании, звоните в компанию [survey vendor name] по телефону [phone number].

В соответствии с Законом о снижении бумажного документооборота (Paperwork Reduction Act) 1995 г. никто не обязан отвечать на запрос о сборе информации, если на нем не указан действительный контрольный номер Административно-бюджетного управления США (OMB). Контрольный номер OMB для сбора данной информации – **0938-0701**. Время, необходимое для сбора данной информации, оценивается в среднем в **20 минут**, включая время ознакомления с инструкциями, поиск имеющихся источников данных, сбор необходимых данных, завершение и проверку собранной информации. Если у Вас есть замечания, касающиеся точности оценки(-ок) времени, или рекомендации по улучшению данной формы, пожалуйста, пишите по адресу: CMS, 7500 Security Boulevard, C1-25-05, Baltimore, Maryland 21244-1850.

OMB 0938-0701 (истекает: 30.06.2027)

© 2026 г., Национального комитета по обеспечению качества (NCQA). Не допускается воспроизведение или передача данного опросника в любой форме, электронной или механической, без явного письменного разрешения NCQA. Все права защищены.

Опросник Medicare по показателям состояния здоровья— модифицированная версия

1. Оцените состояние своего здоровья в целом.

Отличное	Очень хорошее	Хорошее	Удовлетворительное	Плохое
1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>

2. Насколько Вам трудно поднимать или переносить предметы весом 10 фунтов, например мешок картофеля?

Совсем не трудно	Немного трудно	В меру трудно	Очень трудно	Я не могу это сделать
1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>

3. Насколько Вам трудно пройти пешком четверть мили (примерно 2 или 3 квартала)?

Совсем не трудно	Немного трудно	В меру трудно	Очень трудно	Я не могу это сделать
1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>

4. Возникают ли у Вас трудности, обусловленные состоянием здоровья или физической проблемой, при выполнении следующих действий **без специального оборудования или посторонней помощи?**

	Нет, это не вызывает трудностей	Да, мне трудно это делать	Я не могу выполнить это действие
a. Купание.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
b. Одевание.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
c. Прием пищи.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
d. Сесть на стул или встать со стула	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
e. Ходьба.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
f. Использование туалета.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>

5. Помогает ли Вам с какими-либо из этих действий **другой человек**?

	Да, мне помогают	Нет, мне не помогают	Я не выполняю это действие
a. Купание.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
b. Одевание.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
c. Прием пищи.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
d. Сесть на стул или встать со стула..	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
e. Ходьба	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
f. Использование туалета	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>

6. Следующие вопросы касаются физических нагрузок, с которыми Вы, возможно, сталкиваетесь в течение своего обычного дня. **Ограничивает ли Вас состояние Вашего здоровья в настоящее время** в выполнении перечисленных ниже физических нагрузок? Если да, то в какой степени?

ДЕЙСТВИЯ	Да, значи- тельно ограни- чивает	Да, немного ограни- чивает	Нет, совсем не ограни- чивает
a. Умеренные физические нагрузки, такие как передвинуть стол, уборка пылесосом, игра в боулинг или гольф.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
b. Подъем пешком по лестнице на несколько лестничных пролетов	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>

7. Бывало ли за **последние 4 недели**, что Ваше физическое состояние вызывало следующие затруднения в Вашей работе или другой обычной повседневной деятельности? (Если Вы не можете работать или заниматься повседневными делами, отвечайте «Да, постоянно» на оба вопроса).

	Нет, никогда	Да, редко	Да, иногда	Да, боль- шую часть времени	Да, посто- янно
a. Вы достигли меньшего, чем хотели бы	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
b. Вы были ограничены в выполнении какого-либо определенного вида работы или другой деятельности	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>

8. **Бывало ли за последние 4 недели, что Ваши эмоциональные проблемы** (например, ощущение подавленности или тревоги) стали причиной следующих затруднений в Вашей работе или другой обычной повседневной деятельности? (Если Вы не можете работать или заниматься повседневными делами, отвечайте «Да, постоянно» на оба вопроса).

	Нет, никогда	Да, редко	Да, иногда	Да, боль- шую часть времени	Да, посто- янно
a. Вы достигли меньшего , чем хотели бы.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
b. Выполняли свою работу или другие дела не так аккуратно , как обычно.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>

9. В какой степени **боль** мешала Вам работать как обычно (включая работу вне дома и работу по дому) **в течение последних 4 недель?**

Совсем не мешала	Немного	Умеренно	Сильно	Очень сильно
1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>

Следующие вопросы связаны с тем, как Вы себя чувствовали и каким было Ваше настроение **в течение последних 4 недель**. На каждый вопрос дайте один ответ, который наиболее соответствует Вашим ощущениям.

10. Как часто **в течение последних 4 недель**:

	Посто- янно	Боль- шую часть вре- мени	Часто	Иногда	Редко	Никог- да
a. Вы чувствовали себя спокойно и умиротворенно?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>
b. Вы чувствовали себя бодрым(-ой)?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>
c. Вы были в подавленном и грустном настроении?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>

11. Как часто **в течение последних 4 недель** **физическое состояние или эмоциональные проблемы** мешали Вашей социальной жизни (например, навещать друзей, родственников, и т. п.)?

Постоянно	Большую часть времени	Иногда	Редко	Никогда
1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>

Теперь мы хотели бы задать Вам несколько вопросов о том, как изменилось Ваше здоровье.

12. По сравнению с Вашим самочувствием один год назад, как Вы можете в целом оценить свое **физическое здоровье сейчас**?

Намного лучше	Немного лучше	Примерно такое же	Немного хуже	Значительно хуже
1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>

13. По сравнению с Вашим самочувствием один год назад, как Вы можете в целом оценить свое **эмоциональное состояние** (наличие таких проблем как тревожность, подавленность или раздраженность) **сейчас**?

Намного лучше	Немного лучше	Примерно такое же	Немного хуже	Значительно хуже
1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>

14. Страдаете ли Вы потерей памяти, которая мешает выполнению повседневных дел?

1 Да
2 Нет

15. Как часто у Вас бывают трудности с контролем мочеиспускания (непроизвольное мочеиспускание)?

Никогда	Реже одного раза в неделю	Раз в неделю или чаще	Каждый день	У меня установлен катетер
1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>

16. Кто заполнял опросник?

1 Участник Medicare → **ОСТАНОВИТЬСЯ ЗДЕСЬ**
2 Член семьи, родственник или друг/подруга участника Medicare → **Перейти к вопросу 17**
3 Медсестра или другой медицинский работник → **Перейти к вопросу 17**

17. Назовите причину, по которой Вы заполняете опросник за другого человека. (Отметьте **ВСЕ** подходящие варианты.)

1 Физические проблемы
2 Проблемы с памятью или психические проблемы
3 Не может говорить или читать по-русски
4 Человек отсутствует
5 Другое

18. В чем заключалась Ваша помощь при заполнении опросника? (Отметьте **ВСЕ** подходящие варианты.)

- 1 Я зачитывал(-а) вопросы
- 2 Я записывал(-а) ответы опрашиваемого человека
- 3 Я отвечал(-а) на вопросы на основании своих знаний об опрашиваемом человеке
- 4 Я использовал(-а) медицинскую карту, чтобы заполнить опросник
- 5 Я перевел(-а) вопросы опросника
- 6 Другое

**ЗАПОЛНЯЕТСЯ ТОЛЬКО МЕДИЦИНСКИМИ РАБОТНИКАМИ (ЛИЦАМИ,
ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИМИ УХОД)**

19. Какой вариант **наиболее точно описывает** Вашу должность? (Выберите только **один** ответ.)

- 1 Санитар на дому, сиделка или сертифицированный помощник медсестры
- 2 Дипломированная (RN, LPN) или недипломированная (NP) медсестра
- 3 Социальный работник или координатор медицинских услуг
- 4 Сотрудник учреждения опеки взрослых (Adult Foster Care) / учреждения дневного ухода за взрослыми (Adult Day Care) / учреждений для проживания с уходом (Assisted Living / Residential Care)
- 5 Переводчик
- 6 Другое

ВЫ ЗАВЕРШИЛИ ОПРОС. СПАСИБО ЗА УЧАСТИЕ.

Воспользуйтесь приложенным конвертом с предварительно оплаченным почтовым сбором, чтобы отправить Ваш заполненный опросник по адресу:

Centers for Medicare & Medicaid Services

c/o Survey Processing
[Insert Survey Vendor
Return Address Here]

Если у Вас есть вопросы, касающиеся данного опроса, свяжитесь с организаторами опроса, которые сотрудничают с программой Medicare, по телефону [survey vendor phone number] или электронной почте [survey vendor email].