

الإسم:

التاريخ:

إستبيان جامعة واشنطن عن جودة الحياة (UW-QOL v4)

- هذا الإستبيان بخصوص صحتك و جودة حياتك خلال السبعة أيام الماضية. من فضلك أجب على الاسئلة بوضع علامة بجانب اختيار واحد فقط لكل سؤال.

1- الألم

- لا يوجد ألم
- يوجد ألم بسيط لا يحتاج مسكن
- يوجد ألم يحتاج الى مسكن بسيط (إسبرينى- بارامول)
- يوجد ألم شديد يحتاج الى مسكن قوي (مورفين)
- يوجد ألم شديد لا يزول بأي مسكن

2- المظهر الخارجي

- لا يوجد تغيير في مظهري
- يوجد تغيير بسيط في مظهري
- التغيير في مظهري يضايقني و لكنني أمارس نشاطي الطبيعي
- مظهري تغير كثيراً لدرجة أنني لا أمارس نشاطي الطبيعي
- لا أستطيع أن أتواجد مع الناس بسبب تغير مظهري

3- النشاط

- أنا بكامل نشاطي مثل السابق
- أحياناً أشعر بضعف بالنسبة لنشاطي الطبيعي
- أنا مرهق أغلب الوقت و لكنني مازلت أخرج من المنزل
- أنا مرهق لدرجة أنني لا أخرج من المنزل
- أنا عادة في الفراش و لا أخرج من المنزل

4- الترفيه

- أستمتع بوقتي في المنزل و خارجه
- لا أستطيع فعل بعض الأشياء و لكنني أخرج و أستمتع بوقتي

- يوجد أوقات أريد فيها الخروج و لا أفعل
- يوجد معوقات تمنعني من الاستمتاع بوقتي في الخارج و عادة أجلس في المنزل لمشاهدة التلفاز
- لا أستطيع فعل أي شئ يمتعني

5- البلع

- أستطيع البلع مثل السابق تماماً
- لا أستطيع بلع بعض الأطعمة الصلبة
- لا أستطيع بلع إلا السوائل
- لا أستطيع البلع على الإطلاق (أختنق)

6- المضغ

- أستطيع المضغ مثل السابق تماماً
- لا أستطيع مضغ كل الأطعمة الصلبة
- لا أستطيع مضغ حتى الأطعمة اللينة

7- الكلام

- أستطيع الكلام مثل السابق تماماً
- لا أستطيع نطق بعض الكلمات و لكن الناس تفهمني عبر الهاتف
- لا أحد يفهم كلامي سوى عائلتي و أصدقائي
- لا أحد يفهم كلامي

8- الأكتاف

- لا أعاني من مشكلة في أكتافي
- أكتافي متيبسة قليلا و لكن هذا لم يؤثر في حياتي اليومية
- أعاني من ألم أو ضعف في أكتافي مما تسبب في تغيير في حياتي اليومية
- لا أستطيع العمل أو ممارسة حياتي الطبيعية بسبب أكتافي

9- التذوق

- أستطيع التذوق مثل السابق تماماً
- أستطيع تذوق معظم الأطعمة بصورة طبيعية

- أستطيع تذوق بعض الأطعمة
- لا أستطيع تذوق أي طعام

-10- اللعاب

- لعابي مثل السابق تماماً
- لعابي قليل و لكنه كافي
- لعابي قليل للغاية
- لا يوجد عندي لعاب

-11- المزاج

- مزاجي ممتاز و غير متأثر بمرضي
- مزاجي جيد و لكن يتأثر أحياناً بمرضي
- مزاجي ليس جيداً و لكنني لست مكتئباً بسبب مرضي
- أنا مكتئب قليلاً بسبب مرضي
- أنا مكتئب جداً بسبب مرضي

-12- القلق

- أنا لست قلقاً بسبب مرضي
- أنا قلق قليلاً بسبب مرضي
- أنا قلق بسبب مرضي
- أنا قلق جداً بسبب مرضي

أي من المواضيع التالية كانت الأهم بالنسبة لك في الأسبوع الماضي
(يمكنك اختيار 3 اختيارات)

- | | |
|------------------|-----------|
| ■ الألم | ■ النشاط |
| ■ المظهر الخارجي | ■ الترفيه |
| ■ البلع | ■ الكلام |
| ■ المضغ | ■ الأكتاف |
| ■ التذوق | ■ المزاج |
| ■ اللعاب | ■ القلق |

أسئلة عامة

1- بالمقارنة بالشهر السابق لمرضه هل تعتبر جودة حياتك:

- أفضل كثيراً
- أفضل قليلاً
- لا يوجد تغيير
- أسوأ قليلاً
- أسوأ كثيراً

2- بصورة عامة, هل ترى أن جودة حياتك الصحية في الأسبوع الماضي:

- رائعة
- جيدة جداً
- جيدة
- متوسطة
- سيئة
- سيئة جداً

3- جودة الحياة لا تتضمن فقط صحتك الجسدية و النفسية بل تتضمن أيضاً علاقتك بعائلتك و أصدقائك, قدرتك على ممارسة عملك و هواياتك في وقت فراغك, قدرتك على الإستمتاع بوقتك. بأخذ كل هذا في الإعتبار كيف تقيم جودة حياتك في الأسبوع الماضي؟

- رائعة
- جيدة جداً
- جيدة
- متوسطة
- سيئة
- سيئة جداً

4- من فضلك أوصف أي موضوعات أخرى (طبية أو غير طبية) لها علاقة بجودة حياتك و لم يتم السؤال عنها في هذا الإستبيان.