

University of Washington Quality of Life questionnaire (UW-QoL)

Soalan kaji selidik ini adalah mengenai *kesihatan* dan *kualiti kehidupan* anda dalam masa *tujuh hari* yang lepas. Sila jawab kesemua soalan yang diberikan dengan *membulatkan* hanya satu jawapan bagi setiap soalan

1. Kesakitan

- a. Saya tidak merasa sakit
- b. Saya mengalami sedikit kesakitan yang tidak memerlukan rawatan
- c. Saya merasa kesakitan yang sederhana yang memerlukan rawatan berterusan
- d. Saya mengalami kesakitan yang kuat dan hanya dapat dikawal dengan ubat penahan sakit yang kuat
- e. Saya mengalami kesakitan yang kuat yang tidak dapat dikawal dengan ubat

2. Rupa paras

- a. Tiada perubahan pada rupa paras saya
- b. Ada perubahan kecil pada rupa paras saya
- c. Rupa paras saya mengganggu aktiviti saya tetapi saya tetap aktif
- d. Saya merasa terganggu dan menghadkan aktiviti disebabkan rupa paras saya
- e. Saya tidak boleh bersama-sama orang lain disebabkan rupa paras saya

3. Aktiviti

- a. Saya tetap aktif seperti dahulu
- b. Pada masa-masa tertentu saya tidak seaktif dahulu tetapi tidak selalu
- c. Walaupun saya masih keluar rumah, saya kerap berasa letih dan terpaksa mengurangkan aktiviti
- d. Saya tidak boleh keluar rumah kerana saya tidak mempunyai tenaga
- e. Saya selalu berada diatas katil atau kerusi dan tidak meninggalkan rumah

4. Rekreasi

- a. Tiada halangan bagi saya untuk berekreasi samada di rumah ataupun ditempat yang jauh dari rumah
- b. Terdapat beberapa perkara yang saya tidak dapat lakukan tetapi saya tetap keluar dan bergembira
- c. Kerap kali saya ingin untuk meluangkan lebih waktu diluar tetapi saya tidak mampu berbuat demikian
- d. Saya menghadapi banyak halangan untuk membuat apa yang saya mahu dan kebiasaannya saya duduk dirumah dan menonton TV
- e. Saya tidak boleh membuat sesuatu yang menyeronokkan

5. Menelan

- a. Saya boleh menelan seperti biasa
- b. Saya tidak boleh menelan sesetengah makanan pejal
- c. Saya hanya boleh menelan makanan cecair
- d. Saya tidak boleh menelan kerana makanan yang ditelan tidak masuk ke laluan yang sepatutnya dan ini menyebabkan saya tersedak

6. Mengunyah

- a. Saya boleh mengunyah seperti biasa
- b. Saya boleh makan makanan pejal yang lembut tetapi tidak boleh mengunyah sesetengah jenis makanan
- c. Saya tidak boleh mengunyah walaupun makanan pejal yang lembut

7. Percakapan

- a. Percakapan saya seperti dahulu
- b. Saya mempunyai kesukaran untuk menyebut beberapa perkataan tetapi masih boleh difahami jika saya bercakap melalui telefon
- c. Hanya keluarga dan rakan-rakan yang boleh memahami percakapan saya
- d. Percakapan saya tidak boleh difahami

8. Bahu

- a. Saya tiada masalah dengan bahu saya
- b. Bahu saya terasa keras tetapi ia tidak mengganggu aktiviti atau kekuatan saya
- c. Kesakitan atau kelemahan pada bahu menyebabkan saya terpaksa bertukar kerja
- d. Saya tidak dapat bekerja kerana masalah bahu saya

9. Deria rasa

- a. Saya boleh merasa makanan seperti biasa
- b. Saya boleh merasa hampir semua makanan seperti biasa
- c. Saya hanya boleh merasa sesetengah jenis makanan
- d. Saya tidak boleh merasa apa jenis makanan pun

10. Air liur

- a. Air liur saya seperti biasa
- b. Saya merasakan air liur saya berkurangan dari biasa tetapi mencukupi
- c. Air liur saya sangat sedikit
- d. Saya tidak mempunyai air liur

11. Perasaan

- a. Perasaan saya sangat baik dan tidak terganggu oleh kanser yang saya hidapi
- b. Kebiasaannya perasaan saya baik dan hanya sekali-sekala terganggu oleh kanser yang saya hidapi
- c. Perasaan saya biasa sahaja dan saya tidak berasa tertekan dengan kanser yang saya hidapi
- d. Saya berasa tertekan dengan kanser yang saya hidapi
- e. Saya berasa amat tertekan dengan kanser yang saya hidapi

12. Keresahan

- a. Saya tidak berasa resah dengan kanser yang saya hidapi
- b. Saya berasa resah sedikit dengan kanser yang saya hidapi
- c. Saya berasa resah dengan kanser yang saya hidapi
- d. Saya berasa amat resah dengan kanser yang saya hidapi

Diantara perkara-perkara berikut, yang manakah **amat penting** kepada anda dalam masa **7 hari** yang lalu ?

Sila pilih tidak melebihi dari 3 jawapan.

- a. Sakit
- b. Paras rupa
- c. Aktiviti
- d. Rekreasi
- e. Menelan
- f. Menguyah
- g. Pertuturan
- h. Bahu
- i. Deria rasa
- j. Air liur
- k. Perasaan
- l. Kebimbangan

SOALAN-SOALAN AM

Dibandingkan **sebulan** sebelum anda disahkan menghidap kanser, bagaimanakah anda mengukur kualiti kehidupan anda ?

- a. Sangat baik
- b. Agak baik
- c. Hampir sama
- d. Agak teruk
- e. Semakin teruk

Secara amnya, bolehkah anda mengatakan kualiti kehidupan anda dalam masa **7 hari** yang lepas telah menjadi ;

- a. Sangat baik
- b. Amat baik
- c. Baik
- d. Sederhana
- e. Teruk
- f. Sangat teruk

Secara keseluruhannya ***kualiti kehidupan*** bukan hanya sekadar kesihatan fizikal dan mental, tetapi juga melibatkan factor-faktor yang lain seperti keluarga, rakan, kerohanian atau aktiviti dimasa lapang yang membuatkan anda berasa seronok dengan kehidupan anda. Berdasarkan kepada semua faktor-faktor yang menyumbang kepada kesejahteraan kehidupan anda, sila nilai secara keseluruhan kualiti kehidupan anda dalam masa **7 hari** yang lepas.

- a. Teramat baik
- b. Sangat baik
- c. Baik
- d. Sederhana
- e. Teruk
- f. Sangat teruk

Sila jelaskan perkara-perkara lain (berkaitan perubatan atau bukan perubatan) yang penting kepada kualiti kehidupan anda yang tidak diajukan oleh soalan-soalan kami (anda boleh menggunakan lampiran tambahan jika diperlukan)