

Figure 2. (Chuo Kikuu Cha Washington) Maswali ya Hali (sifa) ya Maisha

Maswali haya ni ya kuhusu afya yako na hali (sifa) ya maisha kwa **siku saba zilizopita**. Tafadhali jibu kila swali kwa kuweka alama (☑) kwenye kisanduku kimoja.

1. **Maumivu.** (Weka alama ☑ kwenye kisanduku kimoja)

- Sina maumivu.
- Kuna maumivu kidogo yasiyohitaji dawa.
- Nina maumimivu kiasi-yanayohitaji dawa mara kwa mara.
- Nina maumivu makali yanayoweza kuzuiwa na dawa kali tu.
- Nina maumivu makali yasiyozuiwa na dawa yoyote.

2. **Unavyoonekana.** (Weka alama ☑ kwenye kisanduku kimoja)

- Hakuna badiliko la kuonekana.
- Badiliko la kuonekana nililionalo ni dogo.
- Sipendi jinsi ninavyoonekana lakini bado naendelea na shughuli mbali mbali zangu.
- Nasikia kama ninaonekana vibaya sana na ninazuia shughuli zangu, lakini bado natoka nje.
- Siwezi kuwa na watu kwa sababu ya mwonekano wangu.

3. **Shughuli mbali mbali.** (Weka alama ☑ kwenye kisanduku kimoja)

- Najishughulisha kama kawaida
- Kuna wakati siwezi kufanya shuguli zangu kama kawaida, lakini sio mara kwa mara.
- Wakati nyingi sina nguvu na ninapunguza shuguli zangu, lakini bado natoka nje.
- Sitoki nje kwa sababu sina nguvu.
- Kwa kawaida mimi huwa kitandani au kitini daima, na siondoki nyumbani.

4. **Starehe/Burudisho.** (Weka alama ☑ kwenye kisanduku kimoja)

- Hakuna vizuizi vya starehe nyumbani au nje ya nyumbani.
- Kuna vitu vichache siwezi kufanya lakini bado natoka nje na kufurahia maisha.
- Kuna wakati nyingi natamani kutoka nje lakini sina hamu.
- Kuna mengi nisyoweza kufanya kwa sababu ya vizuizi vikali, wakati mengi nakaa tu nyumbani na kusikiliza radio.
- Siwezi kufanya chochote chakufurahisha.

5. **Kumeza (vyakula na vinywaji).** (Weka alama ☑ kwenye kisanduku kimoja)

- Naweza kumeza vizuri kama kawaida.
- Siwezi kumeza aina fulani ya vyakula vigumu.
- Naweza kumeza vyakula maji maji tu.
- Siwezi kumeza kwa sababu "itakwenda upande mbaya" na kuninyonga

6. **Kutafuna.** (Weka alama ☑ kwenye kisanduku kimoja)

- Naweza kutafuna kama kawaida.
- Naweza kutafuna vyakula vilaini, lakini kuna vyakula vingine siwezi kutafuna.
- Siwezi kutafuna hata vyakula vilaini.

7. **Kusema.** (Weka alama kwenye kisanduku kimoja)

- Kusema kwangu ni kama kawaida.
- Nina tatizo kutamka maneno mengine, lakini watu wanaweza kunielewa.
- Familia na rafiki wangu tu ndio wanaweza kunielewa.
- Watu hawawezi kunielewa kueleweka.

8. **Bega.** (Weka alama kwenye kisanduku kimoja)

- Sina tatizo na bega langu.
- Bega langu ni gumu kusogeza, lakini haijazua nguvu na shughuli zangu.
- Maumivu au udhaifu begani imenisababisha kubadiliza kazi yangu.
- Siwezi kufanya kazi kwa sababu ya matatizo begani.

9. **Ladha/Onja (vyakula/vinywaji).** (Weka alama kwenye kisanduku kimoja)

- Naweza kuonja ladha ya chakula kama kawaida.
- Naweza kuonja ladha ya karibu vyakula vyote zaidi kama kawaida.
- Naweza kuonja ladha ya vyakula vingine.
- Siwezi kuonja ladha ya vyakula vyovyote.

10. **Mate.** (Weka alama kwenye kisanduku kimoja)

- Mate yangu ni ya kawaida.
- Nina mate kidogo kuliko kawaida, lakini inatosha.
- Nina mate kidogo sana.
- Sina mate.

11. **Hali /Mwenendo wa moyo.** (Weka alama kwenye kisanduku kimoja)

- Mwenendo/Hali yangu ni nzuri sana, na haujabadilishwa na kansa yangu.
- Kwa jumla mwenendo/hali yangu ni nzuri, na mara chache tu inabadilishwa na kansa yangu.
- Siko kwenye hali nzuri wala sina huzuni kuhusu kansa yangu.
- Kiasi fulani nina huzuni kuhusu kansa yangu.
- Nina huzunika sana juu ya kansa yangu.

12. **Wasiwasi.** (Weka alama kwenye kisanduku kimoja)

- Sina wasiwasi kuhusu kansa yangu.
- Nina wasiwasi kidogo kuhusu kansa yangu.
- Nina wasiwasi kuhusu kansa yangu.
- Nina wasiwasi sana kuhusu kansa yangu.

Mambo gani yamekuwa ya muhimu sana kwa siku 7 zilizopita.

Weka alama kwenye kisanduku **Unaweza kuweka hata mpaka 3 (tatu).**

- | | | |
|---|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Maumivu | <input type="checkbox"/> Kumeza | <input type="checkbox"/> Ladha/onja |
| <input type="checkbox"/> Unavyoonekana | <input type="checkbox"/> Kutafuna | <input type="checkbox"/> Mate |
| <input type="checkbox"/> Shughuli mbali mbali | <input type="checkbox"/> Kusema | <input type="checkbox"/> Hali/Mwenendo
wa moyo |
| <input type="checkbox"/> Starehe/Burudisho | <input type="checkbox"/> Bega/Mabega | <input type="checkbox"/> Wasiwasi |
-

MASWALI YA JUMLA

Ukilinganisha sasa na mwezi moja kabla hujagundua kansa, unalinganishaje afya yako na hali (sifa) ya maisha ? (Weka alama kwenye kisanduku kimoja).

- Bora sana
- Bora kiasi
- Hakuna tofauti
- Baya kiasi
- Baya zaidi

Kwa jumla, unaweza kusema afya yako na hali (sifa) ya maisha kwa siku 7 (saba) zilizopita imekuwa: (Weka alama kwenye kisanduku kisanduku)

- Ya msimamo
- Nzuri zaidi
- Nzuri sana
- Nzuri
- Mbaya
- Mbaya sana

Kwa jumla hali ya maisha unajumuisha sio afya ya mwili na akili tu, lakini pia mambo mengine kama familia, marifiki, imani, au shughuli zako mwenyewe za starehe ambazo ni muhimu katika kufurahia maisha. Fikiria vitu vyote katika maisha yako ambavyo vimekusaidia kujisikia vizuri, linganisha kwa ujumla hali (sifa) ya maisha yako kwa siku saba (7) zilizopita. (Weka alama kwenye kisanduku kimoja)

- Ya msimamo
- Nzuri sana
- Nzuri
- Nzuri kiasi
- Mbaya
- Mbaya sana

Tafadhali fafuanua mambo mengine yoyote (ya utibabu au sio ya utibabu) ambayo ni muhimu katika hali ya maisha yako na hayakuongelewa kwa kutosha kwenye maswali yetu (unaweza kuongeza na kushikiza makaratasi mengine kama yanahitajika)