

નામ: _____
તારીખ: _____

વોશિંગટન યુનિવર્સિટીની જીવનની ગુણવત્તા વિષેની પ્રશ્નોત્તરી (UW-QOL v4)

છેલ્લા સાત દિવસો દરમ્યાનની તમારા સ્વાસ્થ્ય અને જીવનની ગુણવત્તા વિશે પુછાતી આ પ્રશ્નોત્તરી છે દરેક પ્રશ્ન માટે કોઈ પણ એક ખાનામાં ખરા ની નિશાની કરીને તમામ પ્રશ્નોત્તરીના પ્રત્યુત્તર આપવા વિનંતી .

૧. દુખાવો. (કોઈ પણ એક ખાનામાં ખરાની નિશાની કરો)

- મને કોઈ દુખાવો નથી.
- મને નજીવો દુખાવો છે પણ કોઈપણ પ્રકારની દવાની જરૂર નથી.
- મને સાધારણ દુખાવો છે જેના માટે મારે નિયમિત દવા લેવી પડે છે.
- મને સખત દુખાવો છે કે જે ડોક્ટરે આપેલ દવાથી રાહત રહે છે. (ઉદાહરણ: મોરફીન)
- મને સખત દુખાવો રહે છે અને મને દવાઓથી રાહત રહેતી નથી.

૨. દેખાવ. (કોઈ પણ એક ખાનામાં ખરાની નિશાની કરો)

- મારા દેખાવમાં કોઈ જ બદલાવ નથી.
- મારા દેખાવમાં ગૌણ બદલાવ છે.
- મારો દેખાવ મને ચિંતિત કરે છે પણ તેમ છતાં હું કાર્યશીલ રહું છું.
- મને લાગે છે કે હું અત્યંત બેડોળ દેખાઉ છું જેથી મારા દેખાવ ને કારણે હું મારી પ્રવૃત્તિઓ સિમીત રાખું છું.
- મારા દેખાવને કારણે હું લોકો સાથે ભળતો નથી.

૩. પ્રવૃત્તિ (કોઈ પણ એક ખાનામાં ખરાની નિશાની કરો)

- હું હમ્મેશાની માફક પ્રવૃત્તિમય રહું છું.
- ક્યારેક એવું બને છે કે, હું પહેલા જેવા વેગથી કાર્ય કરી શકતો નથી પણ તેવું વારંવાર બનતું નથી.
- હું ઘણીવાર થાકી જતો હોઉં છું તેથી મારી પ્રવૃત્તિઓ ઓછી કરી દીધી છે છતાં હું એમાંથી બહાર આવી જાઉં છું.
- હું બહાર જઈ શકતો નથી કારણકે મારામાં શક્તિ નથી.
- હું મોટાભાગે પથારી અથવા ખુરશી માં જ હોઉં છું અને ઘરની બહાર નીકળતો નથી.

૪. મનોરંજન (કોઈ પણ એક ખાનામાં ખરાની નિશાની કરો)

- ઘરમાં અથવા ઘરની બહાર મનોરંજન મેળવવા માટેની કોઈ મર્યાદા નથી.
- અમુક વસ્તુઓ છે કે જે હું કરી શકતો નથી છતા તેમાંથી બહાર નીકળી ને હું જીવનને માંણુ છું.
- કેટલીક વખત હું ઈચ્છું છું કે હું વધુ વખત બહાર નીકળું, પરંતુ હું તેવું કરી શકતો નથી.
- હું ખૂબજ મર્યાદીત વસ્તુઓ કરી શકું છું જેથી મોટાભાગે હું ઘરમાં રહીને ટીવી જોઉં છું.
- હું મજા માણી શકાય તેવું કંઈ પણ કરી શકતો નથી.

૫. ગળવું (કોઈ પણ એક ખાનામાં ખરાની નિશાની કરો)

- હું કોઈપણ વસ્તુ હમ્મેશાની માફક ગળી શકું છું.
- હું અમુક સખત ખોરાક ગળે ઉતારી શકતો નથી.
- હું પ્રવાહી ખોરાક જ ગળે ઉતારી શકું છું.
- હું કશુંપણ ગળે ઉતારી શકતો નથી કારણકે તે ખોટી જગ્યાએ જઈને ગુંગણામણ પેદા કરે છે.

૬. ચાવવું (કોઈ પણ એક ખાનામાં ખરાની નિશાની કરો)

- હું હમ્મેશાની માફક ચાવી શકું છું.
- હું નરમ-પદાર્થ ખાઈ શકું છું પરંતુ અમુક ખોરાક ચાવી શકતો નથી.
- હું નરમ-પદાર્થ ને પણ ચાવી શકતો નથી.

૭. વાચા (કોઈ પણ એક ખાનામાં ખરાની નિશાની કરો)

- મારી વાચા હમ્મેશાની માફક જ છે.
- મને કેટલાક શબ્દો બોલવામાં તકલીફ પડે છે પરંતુ મારી વાચા ફોન પર સમજી શકાય છે.
- મારા કુટુંબના સભ્યો અને મારા મિત્રો જ મને સમજી શકે છે.
- મને સમજી શકાય તેમ નથી.

૮. ખભો (કોઈ પણ એક ખાનામાં ખરાની નિશાની કરો)

- મારા ખભામાં કોઈ જ તકલીફ નથી.
- મારો ખભા જકડાય ગયેલા છે પરંતુ મારી પ્રવૃત્તિ તથા શક્તિમાં કોઈજ અસર થતી નથી.
- મારા ખભાનાં દુખાવા તથા નબળાઈ ને કારણે મારે કાર્ય/શોખને બદલવો પડ્યો છે.
- મારા ખભાની તકલીફને કારણે હું કાર્ય/શોખ કરી શકતો નથી.

૯. સ્વાદ (કોઈ પણ એક ખાનામાં ખરાની નિશાની કરો)

- હું હમ્મેશાની માફક ખોરાક નો સ્વાદ માણી શકું છું.
- હું લગભગ બધા જ ખોરાક નો સ્વાદ માણી શકું છું.
- હું અમુક ખોરાક નો સ્વાદ માણી શકું છું.
- હું કોઈપણ ખોરાક નો સ્વાદ માણી શકતો નથી.

૧૦. લાળરસ (કોઈ પણ એક ખાનામાં ખરાની નિશાની કરો)

- મારામાં લાળરસની માત્રા સામાન્ય છે.
- મારામાં લાળરસ સામાન્ય કરતાં ઓછું છે, પરંતુ તે પુરતું છે.
- મારામાં લાળરસ ની માત્રા ખુબજ ઓછી રહે છે.
- મારામાં બીલકુલ લાળરસ નથી.

૧૧. મનોસ્થિતી (કોઈ પણ એક ખાનામાં ખરાની નિશાની કરો)

- મારી મનોસ્થિતી ઉત્તમ છે અને તેના પર કેન્સરનો પ્રભાવ નથી.
- મારી મનોસ્થિતી સારી છે પણ કોઈક વાર કેન્સરથી પ્રભાવિત થાય છે.
- હું કેન્સરને કારણે સારી મનોસ્થિતીમાં પણ નથી કે હતાશ પણ નથી.
- હું કેન્સરને કારણે હતાશ રહું છું.
- હું કેન્સરને કારણે ખુબજ હતાશ રહું છું.

૧૨. ચિંતીત (કોઈ પણ એક ખાનામાં ખરાની નિશાની કરો)

- હું મારા કેન્સર વિશે ચિંતીત નથી.
- હું મારા કેન્સર વિશે થોડો ચિંતીત છું.
- હું મારા કેન્સર વિશે ચિંતીત છું.
- હું મારા કેન્સર વિશે ખુબજ ચિંતીત છું.

છેલ્લા સાત દિવસો દરમ્યાન તમારા માટે કયા મુદ્દા મહત્વના હતા?

(વધુમાં વધુ ત્રણ ખાનામાં ખરાની નિશાની કરો)

- | | | |
|------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> દુખાવો | <input type="checkbox"/> ગળવું | <input type="checkbox"/> સ્વાદ |
| <input type="checkbox"/> દેખાવ | <input type="checkbox"/> ચાવવું | <input type="checkbox"/> લાળરસ |
| <input type="checkbox"/> પ્રવૃત્તિ | <input type="checkbox"/> વાચા | <input type="checkbox"/> મનોસ્થિતી |
| <input type="checkbox"/> મનોરંજન | <input type="checkbox"/> ખભો | <input type="checkbox"/> અસ્વસ્થ |

સામાન્ય પ્રશ્નોત્તરી:

પ્રશ્ન: તમને કેન્સર થયુ તે અગાઉના એક મહિનાની સરખામણીમાં, તમે તમારા સ્વાસ્થ્યને સંબંધિત જીવનની ગુણવત્તાને કેવી રીતે આંકશો? (કોઈ પણ એક ખાનામાં ખરાની નિશાની કરો)

- ઘણું સારું
- થોડુ ઘણું સારું
- સરખું જ
- થોડુ ઘણું ખરાબ
- અત્યંત ખરાબ

પ્રશ્ન: છેલ્લા સાત દિવસો દરમ્યાનની તમારી સ્વાસ્થ્ય વિષયક જીવનની ગુણવત્તાની સામાન્ય માહિતી આપો (કોઈ પણ એક ખાનામાં ખરાની નિશાની કરો)

- શ્રેષ્ઠ
- ખુબજ સારું
- સારું
- મધ્યમ
- નબળું
- વધું નબળું

પ્રશ્ન: એકદરે જીવનની ગુણવત્તામાં ફક્ત માનસિક અને શારિરિક સ્વાસ્થ્યનો જ સમાવેશ થતો નથી પરંતુ અન્ય પરીબળો જેવાકે કુટુંબ, મિત્રો, આધ્યાત્મિક અને વ્યક્તિગત મનોરંજનની પ્રવૃત્તિઓ પણ જીવન માણવા માટે વધુ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. આ તમામ મુદ્દાઓને ધ્યાનમાં રાખી ને, છેલ્લા સાત દીવસોમાં તમારા અંગત જીવન પર કેવો પ્રભાવ થયો છે અને તેને તમે કેવી રીતે આંકશો? (કોઈ પણ એક ખાનામાં ખરાની નિશાની કરો)

- શ્રેષ્ઠ
- ખુબજ સારું
- સારું
- મધ્યમ
- નબળું
- વધું નબળું

તમારી જીવનની ગુણવત્તાને લગતા મહત્વના અન્ય કેટલાક મુદ્દાઓ (તબીબી અને બિન-તબીબી) કે જેને અમે પ્રશ્નોત્તરીમાં આવરી લીધેલ ન હોય તેનુ તમે વર્ણન કરી શકો છો (જરૂર લાગે તો વધારાનું પાનું પણ લગાવી શકો છો.)