

שאלון UW-QOL - גרסה עברית

שאלון זה מתייחס לבריאותך ולאיכות חייך במהלך 7 הימים האחרונים. נא ענה על כל השאלות וסמן X במשבצת, ליד המשפט שבחרת, ואשר מתאים לך ביותר:

1. כאב

- אין לי כאבים
- יש לי כאב קל, שלא מצריך שימוש בתרופות
- יש לי כאב בינוני, המצריך תרופות באופן קבוע (למשל – אקמול)
- יש לי כאב חזק, המטופל רק על ידי תרופות עם מרשם (למשל – מורפין)
- יש לי כאב חזק, שלא מטופל על ידי תרופות.....

2. מראה

- אין שינוי במראה שלי
- כמעט ואין שינוי במראה שלי
- המראה שלי מטריד אותי, אך אני פעיל
- אני חש שינוי משמעותי במראה שלי, ומגביל את פעילותי בשל כך
- אני לא יכול להיות בחברת אנשים, בשל המראה שלי

3. פעילות

- אני פעיל כמו שהייתי בעבר
- לפעמים אני לא עומד בקצב האישי שלי כבעבר, אך לא לעיתים קרובות
- אני עייף לעיתים קרובות ומאט את פעילותי, עם זאת אני פעיל ויוצא מהבית
- אני לא יוצא מהבית, כיוון שאין לי כוח
- אני בדרך כלל שוכב במיטה או יושב על כיסא, ולא עוזב את הבית

4. בילויים

- אין לי מגבלות בפעילויות בבית או מחוצה לו
- ישנם מספר דברים שאני לא מסוגל לעשות, אך אני יוצא מהבית ומבלה
- ישנן הרבה פעמים בהן הייתי רוצה לצאת יותר, אך אני נמנע מכך
- פעילותי מוגבלת מאוד, ואני בעיקר נשאר בבית וצופה בטלוויזיה
- אני לא יכול לעשות שום דבר מהנה

5. בליעה

-אני מסוגל לבלוע טוב כמו בעבר.....
-אני לא יכול לבלוע מאכלים מוצקים מסוימים.....
-אני יכול לבלוע רק מזון נוזלי.....
-אני לא יכול לבלוע, בגלל שהמזון נכנס ל"מקום הלא נכון" וגורם לי לחנק.....

6. לעיסה

-אני יכול ללעוס טוב כמו בעבר.....
-אני יכול לאכול מאכלים רכים, אבל לא יכול ללעוס מאכלים אחרים.....
-אני לא יכול ללעוס אפילו מאכלים רכים.....

7. דיבור

-הדיבור שלי הוא כמו שהיה בעבר.....
-אני מתקשה לומר מילים מסוימות, אך מבינים אותי בשיחות טלפון.....
-רק חבריי ומשפחתי מבינים את הדיבור שלי.....
-לא מבינים אותי.....

8. מגבלה בתנועת הכתף

-אין לי מגבלה בתנועת הכתף.....
-הכתף שלי נוקשה, אבל זה לא משפיע על הפעילות שלי או על הכוח שלי.....
-בגלל כאבים או חולשה בכתף, שיניתי את העבודה ו/או התחביבים שלי.....
-אינני יכול לעבוד או לעסוק בתחביבי בשל מגבלה בתנועת הכתף.....

9. טעם

-אני חש בטעם של האוכל באופן רגיל.....
-אני חש בטעם של רוב המאכלים בצורה רגילה.....
-אני חש בטעם של מאכלים מסוימים.....
-אני לא חש בטעם של אף מאכל.....

10. רוק

- יש לי רוק בכמות רגילה
- יש לי פחות רוק מהרגיל, אך זה מספיק
- יש לי מעט מדי רוק
- אין לי רוק

11. מצב-רוח

- מצב הרוח שלי מצוין, ואינו מושפע ממחלת הסרטן
- מצב הרוח שלי טוב באופן כללי, ורק לפעמים הוא מושפע ממחלת הסרטן
- אני לא במצב-רוח טוב אבל גם לא מדוכא, בגלל מחלת הסרטן.....
- אני מדוכא מעט בגלל מחלת הסרטן.....
- אני מדוכא מאוד בגלל מחלת הסרטן.....

12. חרדה

- אני לא חרד בנוגע למחלת הסרטן.....
- אני חרד מעט בנוגע למחלת הסרטן.....
- אני חרד בנוגע למחלת הסרטן.....
- אני מאוד חרד בנוגע למחלת הסרטן.....

אילו נושאים היו חשובים לך ביותר במהלך 7 הימים האחרונים? סמן X במשבצות המתאימות (סמן עד 3 משבצות):

- | | | | |
|----------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> רוק | <input type="checkbox"/> דיבור | <input type="checkbox"/> בילויים | <input type="checkbox"/> כאב |
| <input type="checkbox"/> מצב-רוח | <input type="checkbox"/> כתף | <input type="checkbox"/> בליעה | <input type="checkbox"/> מראה |
| <input type="checkbox"/> חרדה | <input type="checkbox"/> טעם | <input type="checkbox"/> לעיסה | <input type="checkbox"/> פעילות |

שאלות כלליות

כיצד היית מעריך את מצבך הבריאותי כיום, ביחס לתקופה שלפני ניתוח הגרון?

- טוב בהרבה
- קצת יותר טוב
- אותו הדבר
- קצת יותר גרוע
- הרבה יותר גרוע

כיצד היית מגדיר את איכות החיים שלך ביחס למצבך הבריאותי, במהלך 7 הימים האחרונים?

- מצוינת.....
- טובה מאוד
- טובה
- סבירה
- גרועה
- גרועה מאוד

איכות חיים מושפעת לא רק מבריאות גופנית ונפשית אלא גם גורמים נוספים, כגון: משפחה, חברים, אמונה או פעילויות שונות התורמות להנאה מהחיים. בהתחשבות בכל הגורמים האלו בחייך, כיצד היית מגדיר את איכות החיים הכללית שלך, במהלך 7 הימים האחרונים?

- מצוינת.....
- טובה מאוד
- טובה
- סבירה
- גרועה
- גרועה מאוד