

Vārds: \_\_\_\_\_  
Uzvārds: \_\_\_\_\_

## Vašingtonas universitātes dzīves kvalitātes noteikšanas aptauja (UW-QOL v4)

Šī aptauja iekļauj jautājumus par Jūsu veselību un dzīves kvalitāti **pēdējās septiņās dienās**. Lūdzu, atbildiet uz katru jautājumu - atzīmējot attiecīgo lodziņu

1. **Sāpes.** (Atzīmējiet vienu lodziņu:  )

- Es sāpes neizjūtu.
- Izjūtu vieglas sāpes, kas neprasa atsāpinošu līdzekļu lietošanu.
- Izjūtu vidēja stipruma sāpes, kas pāriet pēc bezrecepšu zāļu lietošanas (piem. ibumetin).
- Izjūtu spēcīgas sāpes, kas pāriet tikai pēc recepšu zāļu lietošanas (piem. morfijs).
- Izjūtu ļoti spēcīgas sāpes, kas nepāriet pēc zāļu lietošanas.

2. **Ārējais izskats.** (Atzīmējiet vienu lodziņu:  )

- Manā ārējā izskatā nav izmaiņu.
- Manā ārējā izskatā ir minimālas izmaiņas.
- Mans ārējais izskats man traucē, bet nemaina manu ikdienas dzīvi.
- Mans ārējais izskats ir nopietni izmainīts un ierobežo manu ikdienas dzīvi.
- Es nevaru tikt ar cilvēkiem sava izskata dēļ.

3. **Aktivitātes.** (Atzīmējiet vienu lodziņu:  )

- Es esmu tikpat aktīvs kā vienmēr.
- Ir dienas, kad nespēju uzturēt iepriekšējo aktivitāšu ritmu, bet tā notiek reti.
- Es bieži jūtos noguris un esmu samazinājis savu ierasto aktivitāšu daudzumu, tomēr cenšos palikt aktīvs.
- Es reti pametu mājas, jo man pietrūkst spēka
- Parasti atrodos gultā vai sēžu krēslā un nepametu mājas.

4. **Atpūta.** (Atzīmējiet vienu lodziņu:  )

- Atpūtas iespējas gan mājās, gan ārpus mājas nav ierobežota.
- Ir dažas lietas, ko nespēju darīt, bet tik un tā atrodu dažādus atpūtas veidus un baudu dzīvi.
- Bieži es gribētu darīt vairāk, bet tam nepietiek spēka/enerģijas/motivācijas.
- Atpūtas iespējas ir ļoti ierobežotas, visbiežāk palieku mājās un skatos TV.
- Es nevaru darīt neko, kas mani iepriecina.

5. **Rīšana.** (Atzīmējiet vienu lodziņu:  )

- Es spēju norīt tāpat kā vienmēr
- Man grūtības sagādā dažu cietāku pārtikas produktu norīšana.
- Es varu norīt tikai šķidrū pārtiku.
- Es nevaru norīt, jo visu laiku sanāk aizrīties.

6. **Košļāšana.** (Atzīmējiet vienu lodziņu:  )

- Es varu sakošļāt pārtiku tikpat labi kā vienmēr.
- Es varu sakošļāt mīkstu pārtiku, bet daži pārtikas produkti sagādā grūtības.
- Es nevaru sakošļāt pat mīkstu pārtiku.

7. **Runa.** (Atzīmējiet vienu lodziņu: )

- Es spēju runāt tāpat kā vienmēr.
- Man ir grūtības izrunāt dažus vārdus, bet tas netraucē sarunāties pa telefonu.
- Tikai ģimene un draugi spēj saprast, ko es saku.
- Citi nesaprot manu teikto, kad es runāju.

8. **Plecs.** (Atzīmējiet vienu lodziņu: )

- Man nav nekādu problēmu ar pleciem.
- Mans plecs ir stīvs, bet neietekmē manas aktivitātes vai spēku.
- Pleca sāpju un/vai vājuma dēļ, man ir nācies mainīt darbu vai hobijus.
- Es nespēju strādāt vai nodarboties ar hobijiem, pleca problēmu dēļ.

9. **Garša.** (Atzīmējiet vienu lodziņu: )

- Es spēju izgaršot ēdienu normāli.
- Es spēju lielāko daļu ēdienu izgaršot normāli.
- Es spēju izgaršot dažus ēdienus.
- Es nejūtu garšu.

10. **Siekalas.** (Atzīmējiet vienu lodziņu: )

- Man ir normāls siekalu daudzums un konsistence.
- Mans siekalu daudzums ir samazināts, bet pietiekams.
- Man ir par maz siekalu.
- Man mutē nav siekalu.

11. **Noskaņojums.** (Atzīmējiet vienu lodziņu: )

- Man ir labs noskaņojums, kuru neietekmē mana diagnoze.
- Man lielākoties ir labs noskaņojums un to reti kad ietekmē mana diagnoze.
- Es neesmu ne nomākts, ne labā noskaņojumā par savu diagnozi.
- Es jūtos diezgan nomākts par savu diagnozi.
- Es ciešu no depresijas savas diagnozes dēļ.

12. **Satraukums.** (Atzīmējiet vienu lodziņu: )

- Es neizjūtu satraukumu par savu diagnozi.
- Es izjūtu nelielu satraukumu par savu diagnozi.
- Es izjūtu ievērojamu satraukumu par savu diagnozi.
- Es esmu ļoti satraukts par savu diagnozi.

---

Kura no šīm problēmām jums ir bijusi visaktuālālā pēdējās 7 dienās.

Atzīmējiet  līdz trīs lodziņiem.

- |                                      |                                    |                                      |
|--------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Sāpes       | <input type="checkbox"/> Rīšana    | <input type="checkbox"/> Garša       |
| <input type="checkbox"/> Izskats     | <input type="checkbox"/> Košļāšana | <input type="checkbox"/> Siekalas    |
| <input type="checkbox"/> Aktivitātes | <input type="checkbox"/> Runa      | <input type="checkbox"/> Noskaņojums |
| <input type="checkbox"/> Atpūta      | <input type="checkbox"/> Plecs     | <input type="checkbox"/> Satraukums  |
-

## Vispārēji jautājumi

**Salīdzinot ar mēnesi pirms Jūs uzzinājāt par savu saslimšanu, kā jūs vērtētu savu ar veselību saistīto dzīves kvalitāti? (Atzīmējiet vienu lodziņu:  )**

- Tā ir daudz labāka.
- Tā ir nedaudz labāka.
- Apmēram tāda pati.
- Tā ir nedaudz sliktāka.
- Tā ir daudz sliktāka.

**Kā Jūs kopumā vērtētu savu ar veselību saistīto dzīves kvalitāti pēdējo 7 dienu laikā? (Atzīmējiet vienu lodziņu:  )**

- Izcila
- Ļoti laba
- Laba
- Apmierinoša
- Slikta
- Ļoti slikta

Kopējā dzīves kvalitāte sevī ietver ne tikai fizisko un garīgo veselību, bet arī daudzus citus faktorus, kā attiecības ar ģimeni un draugiem, garastavokli un spēju atpūsties. Ņemot vērā visus faktorus, kas ietekmē Jūsu labklājību, kā Jūs vērtētu Jūsu **kopējo dzīves kvalitāti pēdējo 7 dienu laikā**? (Atzīmējiet vienu lodziņu:  )

- Izcila
- Ļoti laba
- Laba
- Vidēja
- Slikta
- Ļoti slikta

---

Lūdzu aprakstiet jebkuras citas problēmas (gan medicīniskas, gan nemedicīniskas), kas ietekmē Jūsu dzīves kvalitāti un nav apspriestas šajā aptaujā.