

پرسشنامه کیفیت زندگی از دانشگاه واشنگتن
(UW-QOL V4)

این پرسشنامه را در مورد سلامت و کیفیت زندگی خود را در طول هفت روز گذشته می باشد. لطفا تمام سوالات را با یک تیک برای هر سوال پاسخ دهید.

1. درد (تیک یک جعبه):

من هیچ دردی ندارم.
درد خفیف دارم که نیاز به دارو نیست.
من درد متوسط - نیاز به دارو به طور منظم دارم (به عنوان مثال پاراستامول).
درد شدید دارم فقط با داروی نسخه ای (مثلا مورفین) کنترل می شود.
درد شدید، که با دارو هم کنترل نمی شود.

2. ظاهر. (تیک یک جعبه):

هیچ تغییری در ظاهر من وجود نیامده است.
تغییر در ظاهر من جزئی است.
ظاهر من اذیت می کند اما من فعال باقی می مانم.
احساس می کنم به طور قابل توجهی بی ریخت هستم و فعالیت هایم محدود کردم به خاطر ظاهر من.
با توجه به ظاهر من نمی توانم با افراد رابطه برقرار کنم.

3. فعالیت. (تیک یک جعبه):

فعالیت من از قبل تاکنون همینطور بوده است.
گاهی اوقات ها من نمی توانم با سرعت قدیمی فعالیت هایم را داشته باشم ، اما این همیشه گی نیست.
من اغلب خسته می شوم و فعالیت های من کاهش هر چند من هنوز هم بیرون می روم .
من بیرون نمی رویم چون من قدرتش را ندارد.
من معمولا در تخت یا صندلی هستم و خانه را ترک نمی کنم.

4. تفریح و سرگرمی. (تیک یک جعبه):

هیچ محدودیتی برای تفریح و سرگرمی در خانه و یا دور از خانه وجود ندارد.
چند چیز وجود دارد که نمی تواند انجام دهد ، اما من هنوز هم و از زندگی لذت می برد.
خیلی وقت ها ارزو می کنم کاش می توانستم بیرون بروم اما من نمی توانم این کار را انجام دهم.
محدودیت های شدید به آنچه که من می توانم انجام بدهم وجود دارد، عمدتا من در خانه می مانم و تلویزیون تماشا می کنم.
من نمی توانم هیچ کار لذت بخشی را انجام دهم.

5. در بلع (تیک یک جعبه):

من الان نیز مثل همیشه قادر به بلع هستم.
من می توانم برخی از مواد غذایی خاص جامد را قورت دهد.
من فقط می تواند مواد غذایی مایع فرو ببرم.
من نمی توانم فرو ببرم چرا که آن را " از راه اشتباهی وارد ریه خود می کنم.

6. جویدن. (تیک یک جعبه):

من مثل همیشه قادر به جویدن هستم.
من می توانم مواد جامد نرم را بجوم، اما نمی توانم برخی از غذاها بجوم.
من حتی قادر به جویدن مواد جامد نرم نمی باشم.

7. صحبت کردن. (تیک یک جعبه):

صحبت کردن من مثل همیشه است.
من مشکل می توانم برخی از کلمات را بگم، اما حرف زدن من از طریق تلفن قابل درک است.
فقط خانواده ام و دوستان می توانند صحبت من را درک کنند.
صحبت من قابل درک نیست.

8. شانه (تیک یک جعبه):

من هیچ مشکلی با شانه ام ندارم.
شانه من سفت است، اما این فعالیت یا قدرت من تحت تاثیر قرار نمی دهد.
درد یا ضعف در شانه من باعث به تغییر کار / سرگرمی من می شود.
من نمی توانم به کار و یا انجام سرگرمی به دلیل مشکلات شانه ام بپردازم.

9. طعم. (تیک یک جعبه):

من می توانم به طور معمول مزه مواد غذایی را بفهمم.
من می توانم مزه اغلب مواد غذایی به طور معمول بفهمم.
من نمی توانم مزه برخی از غذا را بفهمم.
من نمی توانم طعم هر گونه غذا را بفهمم.

10. بزاز. (تیک یک جعبه):

بزاز من طبیعی است و قوام طبیعی دارد.
من بزاز کمتر از حد نرمال است، اما کافی است.
من بزاز بیش از حد کم است.
من اصلا بزاز ندارم.

11. خلقی. (تیک یک جعبه):

خلق و خوی من عالی و بی ربط به سرطان است.
خلق و خوی من به طور کلی خوب است و فقط گاهی بخاطر سرطان تحت تاثیر قرار می گیرد.
من هم روحیه ام خوبه و هم در مورد سرطانم افسرده نیستم.
من تا حدودی در مورد سرطان من افسرده هستم.
من خیلی در مورد سرطانم افسرده هستم.

12. اضطراب (تیک یک جعبه):

من نگران سرطانم نیستم.
من کمی در مورد سرطانم مضطرب هستم.
من نگران سرطانم هستم.
من در مورد سرطانم بسیار مضطرب هستم.

طول 7 روز گذشته کدام مسائل برای شما مهم بوده است؟
3 جعبه را تیک بزنید

بلع	طعم	درد
جویدن	بزاق	ظاهر
خلق	گفتار	فعالیت
اضطراب	شانه	تفریح

سئوالات کلی

در مقایسه با ماه قبل از اینکه شما مبتلا به سرطان بشید، الان چگونه با کیفیت زندگی مرتبط با سلامت خود رای می دهید؟ (تیک یک جعبه):

خیلی بهتر
تا حدودی بهتر
همان طور
تا حدودی بدتر
بسیار بدتر

به طور کلی، کیفیت زندگی مربوط به سلامت شما در 7 روز گذشته چطور بوده است: (تیک یک جعبه):

برجسته
خیلی خوب
خوب
منصفانه
ضعیف
بسیار ضعیف

کیفیت کلی زندگی، نه تنها سلامت جسمی و روانی، بلکه بسیاری از عوامل دیگر، از قبیل خانواده، دوستان، و یا فعالیت های اوقات فراغت شخصی لذت بردن شما از زندگی مهم هستند. یا توجه به همه چیز را در زندگی خود را که منجر به رفاه شخصی شما می شوند، میزان کیفیت کلی زندگی خود را در طول 7 روز گذشته. (تیک یک جعبه):

برجسته
خیلی خوب
خوب
منصفانه

ضعیف
بسیار ضعیف

لطفا هر گونه مسائل دیگر (پزشکی و غیرپزشکی) که به کیفیت زندگی خود مربوط است و به اندازه کافی توسط سوالات ما باز نشده است را بیان کنید (ممکن است در صورت نیاز شما ورق های اضافی وصل کنید).