नामः___________________

तारीखः ___________________

वॉशिंग्टन विद्यापीठ की क्वालिटी ऑफ लाईफ प्रश्नावली (UW-QOL)

यह प्रश्नावली आपके स्वास्थ्य और क्वालिटी ऑफ लाइफ के बारे में है। हम जानना चाहते हैं कि **पिछले सात दिन** में आपकी तबियत कैसी रही।

1. **दर्द.** (कृपया सही उत्तर बॉक्स ☑ में टिक करें)
   - ☐ मुझे बिल्कुल भी दर्द नहीं है।
   - ☐ हल्का सा दर्द है पर दवाई की जरूरत नहीं है।
   - ☐ मुझे थोडा दर्द है - नियमित दवाई की जरूरत है (कोडीव या अन्य दर्द निवारक)
   - ☐ मुझे बहुत तेज दर्द है जो सिर्फ नारकोटिक से कंट्रोल में आता है।
   - ☐ मुझे बहुत तेज दर्द है जो किसी नारकोटिक से कंट्रोल में नहीं आता है।

2. **रूप** (कृपया सही उत्तर बॉक्स ☑ में टिक करें)
   - ☐ मेरे बाहरी रूप में कोई बदलाव नहीं है।
   - ☐ मेरे बाहरी रूप का बदलाव बहुत ही आंशिक है।
   - ☐ मुझे अपना बाहरी रूप का बदलाव परेशान करता है पर मैं व्यस्त रहता हूँ।
   - ☐ मुझे अपना रूप खंडित लगता है और इसलिए मैं अपना काम काज सीमित रूप से करता हूँ।
   - ☐ मैं अपने बाहरी रूप के कारण लोगों के साथ नहीं रह सकता।

3. **एक्टिविटी/कार्यशीलता** (कृपया सही उत्तर बॉक्स ☑ में टिक करें):
   - ☐ मैं उतना ही एक्टिव हूँ जितना पहले था।
   - ☐ कभी ऐसा होता है जब मैं पहले जैसे एक्टिव नहीं होता, पर ऐसा कम होता है।
   - ☐ मैं अक्सर थक जाता हूँ और अपनी कार्यशैली को कम करता हूँ पर फिर भी मैं बाहर जाता हूँ।
   - ☐ मैा बाहर नहीं जाता क्योंकि मुझमें ताकत नहीं हैं।
   - ☐ मैं अक्सर लेटता हूँ या कुर्सी पर बैठता हूँ और घर के बाहर नहीं जाता।

Document Produced by deskPDF Unregistered :: http://www.docudesk.com

4. **मनोरंजन** (कृपया सही उत्तर बॉक्स ☑ में टिक करें):

☐ घर या बाहर मुझे मनोरंजन के हर क्षण में मजा आता है।

☐ कुछ चीजें ऐसी हैं जो मैं कर नहीं सकता पर फिर भी बाहर जाकर जीवन में मजा लेता हूँ।

☐ अक्सर मैं चाहता हूँ कि मैं अधिक बाहर जा सकूँ पर मैं कर नहीं पाता।

☐ मेरे हर काम में मुझे अनेक बाधा आती है सो मैं अक्सर घर में रहकर टीवी देखता हूँ।

☐ मैं कुछ भी ऐसा नहीं कर पाता जिसमें मुझे मजा आये।

5. **निगलना** (कृपया सही उत्तर बॉक्स ☑ में टिक करें):

☐ मैं पहले जैसे निगल सकता हूँ।

☐ मैं कुछ सोलिड खाना नहीं खा पाता।

☐ मैं सिर्फ तरल खाने के पदार्थ निगल सकता हूँ।

☐ मैं बिलकुल निगल नहीं सकता क्योंकि वो गलत तरु चला जाता है और मैं चोक हो जाता हूँ।

6. **चबाना** (कृपया सही उत्तर बॉक्स ☑ में टिक करें):

☐ मैं पहले जैसे चबा सकता हूँ।

☐ मैं सॉफ्ट सोलिड खाना चबा सकता हूँ पर हर तरह का खाना नहीं चबा सकता ।

☐ मैं सॉफ्ट सोलिड खाना भी नहीं चबा सकता हूँ।

7. **बोलचाल**: (कृपया सब प्रश्नों का सही उत्तर बॉक्स ☑ में टिक कर)

☐ मेरी बोलचाल पहले की तरह है।

☐ मुझे कुछ शब्द कहने में तकलीफ होती है पर लोग मुझे फोन पर समझ लेते हैं।

☐ सिर्फ मेरे परिवार और मित्र मेरी बातचीत समझते हैं।

☐ मुझे कोई भी बिल्कुल नहीं समझ पाता।

8. **कंधा** : (कृपया सही उत्तर बॉक्स ☑ में टिक करें)

☐ मुझे अपने कंधे में कोई तकलीफ नहीं है।

☐ मेरा कंधा थोडा कडा है पर इससे मेरे काम काज या शक्ति में कोई फर्क नहीं पडा है।

☐ कंधे में दर्द या कमजोरी के कारण मुझे अपना काम बदलना पडा है।

☐ मैं कंधे की तकलीफ के कारण कोई काम नहीं कर पाता ।

Document Produced by deskPDF Unregistered :: http://www.docudesk.com

9. **स्वाद** : (कृपया सही उत्तर बॉक्स ☑ में टिक करें)

☐ मुझे खाने का स्वाद नार्मल आता है।

☐ ज्यादातर खाने की चीजों का स्वाद नार्मल आता है।

☐ मैं कुछ चीजें का स्वाद पाता हूँ।

☐ मुझे खाने का स्वाद नहीं पता चलता ।

10. **थूक** : (कृपया सही उत्तर बॉक्स ☑ में टिक करें)

☐ मेरे थूक का गाढापन नार्मल है।

☐ मेरे मुँह में कम थूक है पर वो नार्मल है।

☐ मेरे मुँह में बहुत कम थूक है।

☐ मेरा मुँह एकदम सूखा है।

11. **मन:स्थिति**: (कृपया सही उत्तर बॉक्स ☑ में टिक करें)

☐ मेरी मन:स्थिति उत्तम तथा मेरे कैंसर से अप्रभावित है।

☐ मेरी मन:स्थिति सामान्यत: अच्छी सहती है और कभी कबार मेरे कैंसर से प्रभावित होता है।

☐ मैं मेरे कैंसर को लेकर न अच्छी मन:स्थिति में हूँ और न ही उदास हूँ।

☐ मैं मेरे कैसर के बारे में थोडा उदास हूँ।

☐ मैं मेरे कैसर के बारे में बहुत उदास हूँ।

12. **चिन्ता :** (कृपया सही उत्तर बॉक्स ☑ में टिक करें)

☐ मैं मेरे कैसर के बारे में चिन्तित नहीं हूँ।

☐ मैं मेरे कैसर के बारे में थोडा चिन्तित हूँ।

☐ मैं मेरे कैसर के बारे में चिन्तित हूँ।

☐ मैं मेरे कैसर के बारे में बहुत चिन्तित हूँ।

पिछले सात दिन में आपके लिए क्या सबसे विशेष महत्व का था ? (किसी भीं तिन बॉक्स ☑ में टिक करें)

☐ दर्द	☐ निगलना	☐ स्वाद
☐ रूप	☐ चबाना	☐ थूक
☐ कार्यशीलता	☐ बातचीत	☐ मन:स्थिति
☐ मौजमस्ती	☐ कंधे	☐ चिन्ता

Document Produced by deskPDF Unregistered :: http://www.docudesk.com

<u>आम प्रश्न</u>

कैंसर होने के एक महीने पहले और आज में आप आपके स्वास्थ्य में क्या फर्क लगता है? **(**कृपया सब प्रश्नों का सही उत्तर बॉक्स ☑ में टिक करें)

☐ पहले से बहुत अच्छा
☐ थोडा बेहतर
☐ करीब करीब वैसे ही
☐ पहले से बदतर
☐ बहुत खराब

स्वास्थ्य और क्वालिटी ऑफ लाइफ का <u>पिछले सात दिन</u> का सन्तुलन कैसा रहा है? (कृपया सब प्रश्नों का सही उत्तर बॉक्स ☑ में टिक करें)

☐ बहुत बढिया
☐ बहुत अच्छा
☐ अच्छा
☐ ठीक ठीक
☐ कोई खास नहीं
☐ बहुत खराब

समग्र रूप से क्वालिटी ऑफ लाइफ आपके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के अलावा परिवार, मित्र, आस्मिक और मनोरंजन के कार्यक्रम पर भी निर्धारित हैं। इनसे आप जीवन का मजा ले सकते हैं। हर वो चीज आपको सुख देती है उसे ध्यान में रखते हुए <u>पिछले सात दिनों</u> में **समग्र रूप से आपकी क्वालिटी ऑफ लाइफ** कैसी रही ? (कृपया सही उत्तर बॉक्स ☑ में टिक करें)

☐ बहुत बढिया
☐ बहुत अच्छा
☐ अच्छा
☐ ठीक ठीक
☐ कोई खास नहीं
☐ बहुत खराब

ऐसे कुछ प्रश्न होंगे जो इस प्रश्नावली में नहीं है पर वो आपको अपने जीवन को संपूर्ण रूप से जानने के लिए जरूरी है। कृपया उसके बारे में लिखें।

Document Produced by deskPDF Unregistered :: http://www.docudesk.com