

नाव: _____

दिनांक: _____

वॉशिंग्टन विद्यापीठ जीवनशैली (च्या कसा बदल) प्रश्नावली
(UW-QOL)

जीवनशैली (च्या कसा बदल) प्रश्नावली गेल्या ७ दिवसातील. तुमच्या आरोग्याविषयी व जीवनशैलीच्या प्रतीबद्दल खालील प्रश्नावलीत माहिती विचाराशी आली आहे. कृपया एका चौकोनात अशी खूण करुन सर्व प्रश्नांची उत्तरे द्या. (१ ते १२).

१. वेदना: (कोणत्याही एका रकान्यात अशी खूण करा)

मला बिल्कुल दुखत नाही.

थोडं दुखतय पण औषधाची गरज नाही.

साधारण दुखतय पण नियमित वेदनाशामक औषधांची जरूरी वाटते (कोडीन अथवा इतर वेदनाशामक)

फार वेदना होतात पण वेदनाशामकांना पर्याय नाही.

फारच वेदना होतात, तीव्र वेदनाशामकांचासुद्धा उपयोग होत नाही.

२. दिसणे-रूप: (कोणत्याही एका रकान्यात अशी खूण करा)

माझ्या दिसण्यात काही फरक नाही.

दिसण्यात थोडासा फरक आहे.

माझे दिसणे मला त्रासदायक वाटते पण मी काम करतोय

मी बराच विद्रुप दिसतो आणि त्यामुळे माझ्या दिनक्रमात बंधने आहेत.

माझ्या विद्रुपपणांमुळे मी कोणाला भेटू शकत नाही.

३. काम करणे: (कोणत्याही एका रकान्यात अशी खूण करा)

मी पूर्वीसारखाच काम करू शकतो

मला कधी कधीच पूर्वीसारखी कामे झेपत नाही. पण तेही क्वचितच.

मल्या बरच थकल्यासारख होत आणि कामाच्या हालचाली मंदावतात पण मी तरीही बाहेर जातो.

मी शक्ती अभावी बाहेर पडतच नाही.

मी घरीच असतो – खुर्चीत बसून वा बिछान्यात झोपून.

४. **करमणूकः** (कोणत्याही एका रकान्यात अशी खूण करा)

मला घरी वा घराबाहेर करमणुकीसाठी जायला कधीच त्रास होत नाही.

काही थोड्या गोष्टी अश्या आहेत की ज्या मला करता येत नाहीत पण तरीसुद्धा मी बाहेर पडतो आणि जीवनातील मजा लुटतो.

पुष्कळवेळा मला अनेकदा बाहेर जाण्याची इच्छा असते पण तसे करण्यास मी असमर्थ ठरतो.

मला करता येण्यासारख्या ब-याचश्या गोष्टींवर फार मर्यादा आहेत मग बहुधा मी घरी बसून टी.व्ही. पाहतो.

ज्यात मजा येईल असे मला काही करता येत नाही.

५. **गिळणे:** (कोणत्याही एका रकान्यात अशी खूण करा)

मी नेहमीप्रमाणे गिळू शकतो.

काही घन पदार्थ मी गिळू शकत नाही.

मी फक्त द्रव पातळ पदार्थच गिळू शकतो.

मी गिळू शकत नाही कारण गिळताना अन्न श्वासनलिकेत जाऊन श्वास कोंडतो.

६. **चावणे:** (कोणत्याही एका रकान्यात अशी खूण करा)

मी नेहमीप्रमाणे चावू शकतो.

मला मऊ घन पदार्थ खाता येतात पण काही पदार्थ चावता येत नाहीत.

मला मऊ घन पदार्थही चावता येत नाहीत.

७. **बोलणे:**(कोणत्याही एका रकान्यात अशी खूण करा:)

माझे बोलणे नेहमीप्रमाणेच आहे.

मला काही शब्द बोलायला कठीण जाते पण मी फोनवरून बोललेले दुस-याला समजते.

फक्त माझ्या नातेवाईकांना व मित्र-मैत्रिणींना मी बोललेले समजते.

माझे बोलणे कुणालाच समजत नाही.

८. **खांदा:** (कोणत्याही एका रकान्यात अशी खूण करा)

माझ्या खांद्याचा मला काहीच त्रास होत नाही.

माझा खांदा आखडला आहे पण रोजच्या दैनंदिन व्यवहारात किंवा खांद्याच्या शक्तीमध्ये काही अडचण येत नाही.

खांदा दुखत असल्याने किंवा त्यात अशक्तपणा आल्यामुळे माझ्या कामात बदल करावा लागला.

माझ्या खांद्याच्या त्रासामुळे मी काहीही काम करू शकत नाही.

९. चव (कोणत्याही एका रकान्यात अशी खूण करा)

माझी खाण्याची चव नेहमीसारखी आहे.

बहुतेक खाण्याच्या पदार्थांची चव मला नेहमीप्रमाणे लागते.

मला काही गोष्टींचीच चव लागते.

मला कोणत्याही पदार्थांची चव लागत नाही.

१०. लाळ: (कोणत्याही एका रकान्यात अशी खूण करा)

माझ्या लाळेच्या घनतेचे प्रमाण नेहमीसारखेच आहे.

माझी लाळ नेहमीपेक्षा कमी आहे पण ती पुरेशी आहे.

माझी लाळ अगदीच कमी आहे.

मला लाळ मुळीच नाही.

११. मनस्थिती: (कोणत्याही एका रकान्यात अशी खूण करा)

माझी मनस्थिती उत्तम आहे कर्करोगाचा यावर काही परिणाम झालेला नाही.

माझी मनस्थिती सामान्यतः चांगली असते फक्त कधी कधी कर्करोगाचा परिणाम मनस्थितीवर होतो.

कर्करोगामुळे मी ना निराश ना चांगल्या मनस्थितीत असतो.

कर्करोगामुळे मी थोडासा निराश मनस्थितीत असतो.

कर्करोगामुळे मी अतिशय निराश मनस्थितीत असतो.

१२. चिंता: (कोणत्याही एका रकान्यात अशी खूण करा)

मला माझ्या कर्करोगाबद्दल चिंता वाटत नाही.

मला माझ्या कर्करोगाबद्दल थोडी चिंता वाटते.

मला माझ्या कर्करोगाबद्दल चिंता वाटते.

मला माझ्या कर्करोगाबद्दल फारच चिंता वाटते.

गेल्या सात दिवसात तुम्हांला खालील कोणत्या गोष्टी सर्वात महत्वाच्या वाटतात (कोणत्याही तीन रकान्यात अशी खूण करा:)

दुखणे/वेदना	गिळणे	चव
दिसणे/रूप	चावणे	लाळ
कार्यक्षमता	बोलणे	मनस्थिती
करमणूक	खांदा	चिंता

सर्वसामान्य प्रश्न

तुमच्या कर्करोगाचे निदान होण्याच्या आधीच्या महिन्याच्या तुलनेत तुम्हाला तुमच्या आरोग्यविषयक आयुष्याचा दर्जा कसा वाटतो ? (कोणत्याही एका रकान्यात अशी खूण करा:)

खुप बरा

थोडा फार बरा

जवळजवळ असाच

आतापेक्षा वाईट

फार वाईट

गेल्या दिवसात दिवसात साधारणपणे तुमच्या प्रकृतीविषयक आयुष्याचा अर्जा कसा होता? (कोणत्याही एका रकान्यात अशी खूण करा:)

अति उत्तम

फार चांगला

च ांगला

बरा

वाईट

फार वाईट

एकंदर आयुष्यातील दैनंदिन कार्याचा दर्जा म्हणजे नुसता शारिरीक किंवा मानसिक क्षमता नसून इतर अनेक बांबी म्हणजे कुटुंब मित्र मैत्रिणी आध्यात्मिकता फावल्या वेळांतील उद्योग हया गोष्टीही तुमच्या आयुष्यातील आनंद उपभोगासाठी समाविष्ट आहेत. हया सर्व तुमच्या आयुष्यातील गोष्टी ज्यावर तुमचे स्वास्थ्य अवलंबून आहे त्यानुसार गेल्या सात दिवसात तुमच्या सर्वसाधारण आयुष्याचा दर्जा कसा आहे ते सांगा. (कोणत्याही एका रकान्यात अशी खूण करा:)

अति उत्तम

फार चांगला

च ांगला

बरा

वाईट

फार वाईट

कृपया हया शिवाय दुसरी कोणतीही गोष्ट वैद्यकिय/बिनवैद्यकिय तुमच्या आयुष्याच्या दर्जाच्या महत्वाची आहे आणि जी गोष्ट वरील प्रश्नावलीत आलेली नाही अशी कोणतीही गोष्ट असेल तर ती लिहा. जरुरी असल्यास दुसरा कागद जोडा.