

İsim: _____
Tarih: _____

Washington Üniversitesi Yaşam Kalitesi Anket Formu

Bu anket **geçtiğimiz son 7 gün** içindeki sağlığını ve yaşam kalitenizle ilgili sorular sormaktadır. Lütfen tüm soruları her soru için bir kutuyu işaretleyerek cevaplayınız.

1. **Ağrı.** (Bir kutuyu işaretleyiniz: 3)

- Ağrım yok.
- İlaç gerektirmeyen hafif ağrı var.
- Orta derecede ağrım var – düzenli ilaç gerektiriyor.
- Uyuşturucu ilaçlar ile kontrol edilebilen şiddetli ağrım var.
- İlaçlarla kontrol edilemeyen şiddetli ağrım var.

2. **Görünüş.** (Bir kutuyu işaretleyiniz: 3)

- Görünüşümde değişiklik yok.
- Görünüşümde az değişiklik var.
- Görünüşüm beni üzüyor ama hala aktifim.
- Ciddi şekil bozukluğu hissediyorum ve görünüşüm yüzünden aktivitelerimi kısıtladım.
- Görünüşümden dolayı insanlarla birlikte olamıyorum.

3. **Aktivite.** (Bir kutuyu işaretleyiniz: 3)

- Her zaman olduğum kadar aktifim.
- Eski tempomu koruyamadığım zamanlar var, ancak sık değil.
- Çoğu zaman yorgunum ve hala dışarı çıkmama rağmen aktivitelerimi yavaşlattım.
- Dışarı çıkmıyorum çünkü gücüm yok.
- Genellikle yatakta veya koltuktayım ve evden ayrılamıyorum.

4. **Eğlence.** (Bir kutuyu işaretleyiniz: 3)

- Evde veya evden dışarda eğlence kısıtlaması yok.
- Yapamadığım bazı şeyler var ancak hala dışarı çıkıp ve hayattan keyif alıyorum.
- Daha fazla dışarı çıkmak istediğim zamanlar oluyor ama bunu yapmaya uygun değilim.
- Yapabileceğim işlerde ciddi kısıtlamalar var, çoğunlukla evde oturup televizyon seyrediyorum.
- Eğlenceli hiç birşey yapamıyorum.

5. **Yutma.** (Bir kutuyu işaretleyiniz: 3)

- Her zaman olduğu gibi yutabiliyorum.
- Bazı katı gıdaları yutamıyorum.
- Sadece sıvı gıdaları yutabiliyorum.
- Yutamıyorum çünkü gıdalar “yanlış yola iniyor” ve beni boğuyor.

6. **Çiğneme.** (Bir kutuyu işaretleyiniz: 3)

- Her zamanki kadar çiğneyebiliyorum.
- Yumuşak gıdalar yiyebiliyorum fakat bazı yiyecekleri çiğneyemiyorum.
- Yumuşak katlıları bile çiğneyemiyorum.

7. **Konuşma.** (Bir kutuyu işaretleyiniz: 3)

- Konuşmam her zamanki ile aynı.
- Bazı kelimeleri söylemede zorluğum var ama telefonda anlaşılabilirim.
- Sadece ailem ve arkadaşlarım beni anlayabiliyor.
- Anlaşamıyorum.

8. **Omuz.** (Bir kutuyu işaretleyiniz: 3)

- Omzumla ilgili sorunum yok.
- Omzum gergin fakat aktivitemi ve kuvvetimi etkilemiyor.
- Omzumdaki ağrı ve zayıflık işimi değiştirmeme neden oldu.
- Omzumdaki problemlerden dolayı çalışmıyorum.

9. **Tat.** (Bir kutuyu işaretleyiniz: 3)

- Normal tat alabiliyorum.
- Birçok yemeğin tadını normal alabiliyorum.
- Bazı yiyeceklerin tadını alabiliyorum.
- Hiçbir yemeğin tadını alamıyorum.

10. **Tükrük.** (Bir kutuyu işaretleyiniz: 3)

- Tükrüğüm normal kıvamında.
- Normalden daha az tükrüğüm var, ama yeterli.
- Çok az tükrüğüm var.
- Tükrüğüm yok.

11. **Ruh hali - moral.** (Bir kutuyu işaretleyiniz: 3)

- Ruh durumum mükemmel ve kanserimden etkilenmedim.
- Ruh durumum genellikle iyi ve sadece arada kanserimden etkileniyorum.
- Kanserden dolayı ruh halim ne iyi ne de kötü.
- Kanser bir miktar ruh durumumu bozuyor.
- Kanserimden dolayı aşırı derecede ruh durumum bozuk.

12. **Endişe.** (Bir kutuyu işaretleyiniz: 3)

- Kanserim için endişelenmiyorum.
- Kanserim için bir miktar endişeliyim.
- Kanserim için endişeliyim.
- Kanserim için çok endişeliyim.

Son 7 gün içinde sizin için en önemli olan sorunlar hangileridir?

En fazla 3 kutuyu işaretleyiniz 3 .

- | | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ağrı | <input type="checkbox"/> Yutma | <input type="checkbox"/> Tat |
| <input type="checkbox"/> Görünüş | <input type="checkbox"/> Çiğneme | <input type="checkbox"/> Tükrük |
| <input type="checkbox"/> Aktivite | <input type="checkbox"/> Konuşma | <input type="checkbox"/> Moral |
| <input type="checkbox"/> Eğlence | <input type="checkbox"/> Omuz | <input type="checkbox"/> Endişe |

GENEL SORULAR

Kanser olmadan önceki ay ile karşılaştırdığınızda, sağlıkla ilgili - yaşam kalitenizi nasıl değerlendirmektesiniz? (Bir kutuyu işaretleyiniz: 3)

- Çok daha iyi
- Biraz daha iyi
- Yaklaşık aynı
- Biraz daha kötü
- Çok daha kötü

Genel olarak, son 7 gün içinde sağlıkla ilgili – yaşam kalitenizi tanımlarsanız: (Bir kutuyu işaretleyiniz: 3)

- Mükemmel
- Çok iyi
- İyi
- Orta
- Kötü
- Çok kötü

Genel yaşam kalitesi sadece fiziksel ve zihinsel sağlığı değil, birçok başka faktörleride içerir, örneğin hayattan zevk almanızda önemli olan aileniz, arkadaşlarınız, manevi değerleriniz, veya boş zamanlarınızda yaptığınız aktiviteler gibi. Kişisel mutluluğunuza katkıda bulunan hayatınızdaki herşeyi düşünerek, son 7 gün içindeki **genel yaşam kalitenizi** değerlendiriniz. (Bir kutuyu işaretleyiniz: 3)

- Mükemmel
- Çok iyi
- İyi
- Orta
- Kötü
- Çok kötü

Sorularımızda yeteri kadar belirtilmeyen ve sizin yaşam kaliteniz için önemli olan başka sorunlarınız varsa (tıbbi veya tıbbi olmayan) lütfen tanımlayınız (Gerekirse ek sayfa ilave edebilirsiniz).