பெயர் :	______________________
தேதி :	______________________

வாஷிங்டன் பல்கலைக்கழக வாழ்க்கைத்தர மதிப்பீட்டுக் கருவி (UW-QOL)

இந்த வினாத்தாள் **கடந்த ஏழு நாட்களில்** உங்கள் உடல்நலம் மற்றும் வாழ்க்கைத்தரம் பற்றி வினவுவதாக இருக்கும். கொடுக்கப்பட்டுள்ள அனைத்து வினாக்களின் கீழ் அளிக்கப்பட்டுள்ள விடைகளில் ஒன்றை தேர்ந்தெடுக்கவும்.

1. **வலி (விடைகளில் ஒன்றை தேர்ந்தெடுக்கவும் □)**
   - ☐ எனக்கு வலி இல்லை.
   - ☐ எனக்கு சிறிய அளவில் வலி உள்ளது, ஆனால் அதற்கு மருந்து எடுத்துக்கொள்ள அவசியம் ஏற்படவில்லை.
   - ☐ எனக்கு மிதமான வலி உள்ளது, அதற்கு வழக்கமான மருந்து தேவைப்படுகிறது (வலிமருந்து).
   - ☐ எனக்கு மிகுதியான வலி உள்ளது, அதனை பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளால் மட்டுமே கட்டுப்படுத்த முடிகிறது. (தூக்க மாத்திரை).
   - ☐ எனக்கு மிகுதியான வலி உள்ளது, ஆனால் அதனை மருந்துகளால் கட்டுப்படுத்த முடியவில்லை.

2. **தோற்றம் (விடைகளில் ஒன்றை தேர்ந்தெடுக்கவும் □)**
   - ☐ எனது தோற்றத்தில் எந்த மாற்றமும் இல்லை.
   - ☐ எனது தோற்றத்தில் சிறிதளவு மாற்றம் உள்ளது.
   - ☐ எனது தோற்றம் என் மனதை பாதிக்கிறது, இருப்பினும் நான் சுறுசுறுப்பாக உள்ளேன்.
   - ☐ எனது தோற்றம் கணிசமாக மாற்றமடைந்துள்ளது; என் தோற்றத்தின் காரணமாக என் செயல்பாடுகளை குறைத்துக்கொண்டுள்ளேன்.
   - ☐ எனது தோற்றத்தினால் மக்களிடம் பழக இயலாத நிலையில் இருக்கிறேன்.

3. **செயல்பாடு (விடைகளில் ஒன்றை தேர்ந்தெடுக்கவும் □)**
   - ☐ நான் எப்பொழுதும் போல சுறுசுறுப்பாக இருக்கிறேன்.
   - ☐ சில நேரங்களில் என்னால் என் பழைய வேகத்தில் செயல்பட இயலவில்லை.
   - ☐ நான் அடிக்கடி சோர்வடைவதால் என் செயல்பாடுகளை குறைத்து கொண்டுள்ளேன்; எனினும் நான் அதிலிருந்து மீண்டுவருகிறேன்.
   - ☐ எனக்கு வலிமை குறைவாக உள்ளதால், நான் வெளியில் செல்வதில்லை.
   - ☐ நான் வழக்கமாக படுக்கையிலோ அல்லது இருக்கையிலோ இருக்கிறேன், வீட்டை விட்டு வெளியில் செல்வதில்லை.

4. **பொழுதுபோக்கு (விடைகளில் ஒன்றை தேர்ந்தெடுக்கவும் □)**
   - ☐ வீட்டிலும், வெளியிலும் என் பொழுதுபோக்கிற்கு எந்த வரம்பும் இல்லை.
   - ☐ என்னால் ஒரு சில விஷயங்களை செய்யமுடியவில்லை, இருப்பினும் நான் அதிலிருந்து மீண்டு மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறேன் .
   - ☐ பல நேரங்களில் நான் இன்னும் வெளியில் செல்ல விரும்புகிறேன்; ஆனால் என்னால் முடியவில்லை.
   - ☐ என்னுடைய பொழுதுபோக்கு ஒரு கடுமையான வரையறைக்குள் இருக்கிறது; பெரும்பாலும் நான் வீட்டில் இருந்து கொண்டு தொலைக்காட்சியை பார்த்து பொழுதை கழிக்கிறேன்.
   - ☐ என்னால் மகிழ்ச்சி தரக்கூடிய எதையும் செய்ய முடியவில்லை.

5. விழுங்குதல் (விடைகளில் ஒன்றை தேர்ந்தெடுக்கவும் □)

- □ எப்பொழுதும் போல் என்னால் நன்றாக விழுங்க முடிகிறது.
- □ என்னால் ஒரு சில திட உணவுகளை விழுங்க முடியவில்லை.
- □ என்னால் திரவ உணவுகளை மட்டும் விழுங்க முடிகிறது.
- □ என்னால் விழுங்க முடியவில்லை, ஏன் என்றால் எனக்கு புறை ஏறிக்கொள்கிறது.

6. மெல்லுதல் (விடைகளில் ஒன்றை தேர்ந்தெடுக்கவும் □)

- □ எப்பொழுதும் போல என்னால் நன்றாக மெல்ல முடிகிறது.
- □ என்னால் மிருதுவான திட உணவுகளை உண்ண முடிகிறது, ஆனால் சில உணவுகளை மெல்ல முடிவதில்லை.
- □ மிருதுவான திட உணவுகளைக்கூட என்னால் மெல்ல முடியவில்லை.

7. பேச்சு (விடைகளில் ஒன்றை தேர்ந்தெடுக்கவும் □)

- □ எப்பொழுதும் போல எனது பேச்சு உள்ளது.
- □ சில வார்த்தைகள் பேசுவதற்கு சிரமமாக உள்ளது, இருப்பினும் நான் தொலைபேசியில் பேசுவதை மற்றவர்களால் புரிந்துகொள்ள முடியும்.
- □ நான் பேசுவதை, என் குடும்பத்தினராலும், நண்பர்களாலும் மட்டுமே புரிந்துகொள்ள முடிகிறது.
- □ என் பேச்சினை புரிந்துகொள்ள முடியவில்லை.

8. தோள்பட்டை (விடைகளில் ஒன்றை தேர்ந்தெடுக்கவும் □)

- □ எனது தோள்பட்டையில் எந்தப் பிரச்சினையும் இல்லை.
- □ எனது தோள்பட்டை இறுக்கமாக உள்ளது, எனினும் எனது செயல்பாட்டையோ வலிமையையோ அது பாதிக்கவில்லை.
- □ எனது தோள்பட்டையில் உள்ள வலியும் தளர்ச்சியும், எனது வேலை மற்றும் பொழுதுபோக்கை மாற்றியுள்ளது.
- □ தோள்பட்டை பிரச்சினையால் என்னால் வேலையையும், எனது பொழுதுபோக்கினையும் செய்ய முடியவில்லை.

9. சுவையுணர்வு (விடைகளில் ஒன்றை தேர்ந்தெடுக்கவும் □)

- □ என்னால் வழக்கம் போல் சுவையை உணர முடிகிறது.
- □ என்னால் ஏறக்குறைய எல்லா உணவுகளின் சுவையையும் வழக்கம்போல் உணர முடிகிறது.
- □ என்னால் சில உணவுகளின் சுவையை மட்டும் உணர முடிகிறது.
- □ என்னால் எந்த உணவின் சுவையையும் உணர முடியவில்லை.

10. எச்சில் (விடைகளில் ஒன்றை தேர்ந்தெடுக்கவும் □)

- □ எனது எச்சில் இயல்பான தன்மையில் உள்ளது.
- □ எனக்கு இயல்பைவிட குறைவான எச்சில் சுரக்கிறது, இருப்பினும் அது போதுமானதாக உள்ளது.
- □ எனக்கு மிகக்குறைந்த எச்சில் சுரக்கிறது.
- □ எனக்கு எச்சில் சுரப்பதில்லை.

11. **மனநிலை (விடைகளில் ஒன்றை தேர்ந்தெடுக்கவும் □)**

- □ எனது மனநிலை மிக நன்றாக உள்ளது; எனது புற்றுநோய் காரணமாக மனநிலை பாதிக்கப்படவில்லை.
- □ எனது மனநிலை பொதுவாக நன்றாக உள்ளது ; சிலநேரங்களில் மட்டும் எனது மனநிலை புற்றுநோயின் காரணமாக பாதிக்கப்படுகிறது.
- □ நான் புற்றுநோய் காரணமாக நல்ல மனநிலையிலோ மன அழுத்தத்திற்கு உட்படவோ இல்லை.
- □ நான் புற்றுநோய் காரணமாக சிறிதளவு மன அழுத்தத்திற்கு உட்பட்டுள்ளேன்.
- □ நான் புற்றுநோய் காரணமாக மிகுந்த அளவில் மன அழுத்தத்திற்கு உட்பட்டுள்ளேன்.

12. **கவலை (விடைகளில் ஒன்றை தேர்ந்தெடுக்கவும் □)**

- □ நான் எனது புற்றுநோய் பற்றி கவலைப்படவில்லை.
- □ நான் எனது புற்றுநோய் பற்றி சிறிதளவு கவலைப்படுகிறேன்.
- □ நான் எனது புற்றுநோய் பற்றி கவலைப்படுகிறேன்.
- □ நான் எனது புற்றுநோய் பற்றி மிகுந்த கவலைப்படுகிறேன்.

கடந்த ஏழு நாட்களில் எந்தெந்த பிரச்சினைகள் உங்களுக்கு முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவையாகத் தோன்றுகின்றன. **மூன்று கட்டங்களில் மட்டும் குறியிடவும் □**

□ வலி	□ விழுங்குதல்	□ சுவை
□ தோற்றம்	□ மெல்லுதல்	□ எச்சில்
□ செயல்பாடு	□ பேச்சு	□ மனநிலை
□ பொழுதுபோக்கு	□ தோள்பட்டை	□ கவலை

பொதுவான வினாக்கள்

1. **புற்றுநோய் தொடங்கிய ஒரு மாத காலத்திற்கு முன்பிருந்த** உடல் நிலையை, தற்போதைய நிலையுடன் ஒப்பிட்டு உங்களது உடல்நலம் சார்ந்த வாழ்க்கைத்தரத்தை குறிப்பிடவும் . (விடைகளில் ஒன்றை தேர்ந்தெடுக்கவும் □)

- □ மிகவும் நன்றாக இருக்கிறது.
- □ ஓரளவு நன்றாக இருக்கிறது.
- □ அதே மாதிரி இருக்கிறது.
- □ சிறிதளவு மோசமாக இருக்கிறது.
- □ மிகவும் மோசமாக இருக்கிறது.

2. பொதுவாக கடந்த ஏழு நாட்களில் உங்களின் **உடல்நலம் சார்ந்த வாழ்க்கைத்தரம்** எப்படி இருந்தது. (விடைகளில் ஒன்றை தேர்ந்தெடுக்கவும் □)

- □ மிகவும் சிறப்பாக இருந்தது.
- □ மிக நன்று.
- □ நன்று.
- □ பரவாயில்லை.
- □ மோசம்.
- □ மிக மோசம்.

3. ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கைத்தரம் என்பது உடலியல் மற்றும் உளவியல் நலம் மட்டுமின்றி குடும்பம், நட்பு, ஆன்மீகம், தனிப்பட்ட ஓய்வுநேர நடவடிக்கைகள் மற்றும் மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைக்குரிய பிற காரணிகளையும் உள்ளடக்கியதாகும். தங்களுடைய தனிப்பட்ட நலன் சார்ந்த அனைத்தையும் கணக்கில் கொண்டு கடந்த ஏழு நாட்களில் உங்களின் **ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கைத்தரத்தை** குறியிடவும். (விடைகளில் ஒன்றை தேர்ந்தெடுக்கவும் □)

- ☐ மிகவும் சிறப்பாக இருந்தது.
- ☐ மிக நன்று.
- ☐ நன்று.
- ☐ பரவாயில்லை.
- ☐ மோசம்.
- ☐ மிகமோசம்.

மேல்விவரிக்கப்பட்ட உடல் உபாதைகள் தவிர்த்து தங்களுடைய வாழ்க்கைத் தரத்தில் ஏதேனும் முக்கிய பிரச்சினைகள் (மருத்தவம் சார்ந்த அல்லது சாராத) இருந்தால், அது உங்களுக்கு இதுவரை போதுமானதாக கேட்கப்படாது இருந்தால் தாங்கள் அதனை குறிப்பிட்டு விவரிக்கவும்.