



ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ - ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟ ()

ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಬ್ರೆಫ್ (WHO-QOL QUALITY OF LIFE BREF)

ಐ. ಡಿ. ನಂ.

--	--	--	--

ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ:

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತೇನೆ. ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಖಾಲಿ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಅಥವಾ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ವೃತ್ತ ಹಾಕಿ ಗುರುತಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಲಿಂಗ:

ಪುರುಷ / ಸ್ತ್ರೀ

ನಿಮಾ ಜನ್ಮ ದಿನಾಂಕ / ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸೇನು?

_____ (ವಯಸ್ಸು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ)

ನಿಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಆಗಿದೆ?

ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ / ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯವರೆಗೆ
ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಶಾಲೆಯವರೆಗೆ / ಹೈಸ್ಕೂಲ್‌ವರೆಗೆ

ನಿಮ್ಮ ವೈವಾಹಿಕ ಮಟ್ಟ ಏನು?

ಅವಿವಾಹಿತ/ತೆ / ವಿವಾಹಿತ/ತೆ
ಮದುವೆಯಿಲ್ಲದೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇರುವುದು/
ಮದುವೆಯಾಗಿ ಬೇರೆಯಾಗಿದ್ದೇವೆ/ ವಿಚ್ಛೇದನೆಯಾಗಿದೆ
ವಿಧುರ/ವಿಧವೆ

ನೀವು ಈಗ ಅನಾರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿರುವಿರಾ ?

ಹೌದು ಇಲ್ಲಾ

ನಿಮಗೆ ನೀವು ಅನಾರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿರುವಿರಿ ಅನಿಸಿದರೆ
ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ ಏನು?

ಕಾಯಿಲೆ / ಸಮಸ್ಯೆ

ಯಾವ ರೀತಿಯ ದೈಹಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು
ಕಾಡುತ್ತಿದೆ ?

ನಿಶಕ್ತತೆ(ದೌರ್ಬಲ್ಯತೆ)/ಅಂಗವಿಚ್ಛೇದನೆ - ಬಲಭಾಗ/ಎಡಭಾಗ/ಎರಡೂ

ನೀವು ಕೃತಕ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿರುವಿರಾ ?

ಹೌದು ಇಲ್ಲಾ

ಯಾವ ರೀತಿಯ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ನೀವು
ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವಿರಿ ?

ಕೃಷಾಂಗ(Orthosis)/ಕೃಷಾಂಗ (Prosthesis)ಮಂಡಿಯಿಂದ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ/ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ

ಇದು ನಿಮ್ಮ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವ ಮೊದಲನೇ
ಸಲಕರಣೆಯೇ

ಹೌದು ಇಲ್ಲಾ

ಹೌದಾದರೆ ಎಷ್ಟು ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು
ಉಪಯೋಗಿಸಿರುವಿರಿ ?

5 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ/ 5 ರಿಂದ 10/ 10 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು

ನಿಮ್ಮ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಿಂದ
ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರುವಿರಿ.

ಸರ್ಕಾರದಿಂದ / ಸರ್ಕಾರೇತರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಂದ / ಸೇವಾಸಂಸ್ಥೆ/ ವೈಯಕ್ತಿಕ

ಸೂಚನೆಗಳು: ಈ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಇತರ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವ ಏನು ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಇದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೂ ಉತ್ತರಿಸಿ. **ಯಾವುದಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ಉತ್ತರಿಸುವುದು ಎಂದು ಅನುಮಾನವಾದರೆ ತೀರಾ ಹತ್ತಿರವೆನಿಸುವಂತಹ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆರಿಸಿರಿ.** ಇದು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಂದ ಮೊದಲ ಉತ್ತರವಾಗಿರಬಹುದು.

ದಯವಿಟ್ಟು ಉತ್ತರಿಸುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷೆ, ಆಶೆಗಳು, ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಚಿಂತೆಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಿ. **ಕಳೆದ ಎರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ** ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಹೇಗೆನ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ನಾವು ಇಲ್ಲಿ ಕೇಳುವುದು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ: **ಕಳೆದ ಎರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ** ಈ ರೀತಿಯ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿರಬಹುದು.

ನಿಮಗೆ ಬೇರೆಯವರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವಷ್ಟು ಬೆಂಬಲ ಸಿಗುತ್ತಿದೆಯೇ?

ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ
1 2 3 4 5

	ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ?	ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ 1	ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ 2	ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ 3	ಬಹಳಷ್ಟು 4	ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ 5
--	---	------------------	---------------------	-----------------	--------------	-----------------

ಕಳೆದ ಎರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಬೇರೆಯವರಿಂದ ಬೆಂಬಲ ದೊರೆತಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಲು ಮೇಲೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ. ನಿಮಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಬೆಂಬಲ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಂಖ್ಯೆ '4' ರ ಸುತ್ತ ವೃತ್ತ ಹಾಕಿ ಗುರುತಿಸಿ. ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ.

	ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ?	ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ 1	ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ 2	ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ 3	ಬಹಳಷ್ಟು 4	ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ 5
--	---	------------------	---------------------	-----------------	--------------	-----------------

ನಿಮಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಬೆಂಬಲ ಸಿಕ್ಕದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ '1' ರ ಸುತ್ತ ವೃತ್ತ ಹಾಕಿ ಗುರುತಿಸಿ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪ್ರತಿ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಓದಿ, ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಸರಿ ಹೊಂದುವಂತೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.

		ತುಂಬಾ ಕನಿಷ್ಠ 1	ಕನಿಷ್ಠ 2	ಕನಿಷ್ಠವೂ ಅಲ್ಲ ಒಳ್ಳೆಯದೂ ಅಲ್ಲ 3	ಒಳ್ಳೆಯದು 4	ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು 5
1(G1)	ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೇಗೆ ಅಳೆಯುತ್ತೀರಿ?					

		ತುಂಬಾ ಅತ್ಯಪ್ಪಿ 1	ಅತ್ಯಪ್ಪಿ 2	ತ್ಯಪ್ಪಿಯೂ ಇಲ್ಲ ಅತ್ಯಪ್ಪಿಯೂ ಇಲ್ಲ 3	ತ್ಯಪ್ಪಿಕರ 4	ತುಂಬಾ ತ್ಯಪ್ಪಿಕರ 5
2. (G4)	ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟು ತ್ಯಪ್ಪಿ ಇದೆ?					

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು, ಕಳೆದ ಎರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಅನುಭವ ಹೊಂದಿರುವಿರಿ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಇವೆ.

		ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ 1	ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ 2	ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ 3	ಬಹಳಷ್ಟು 4	ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ 5
3 (F1.4)	ಈ ದೈಹಿಕ ನೋವು ನೀವು ಮಾಡಬೇಕೆಂದಿರುವ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಡಚಣೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ?					
4(F11.3)	ನಿಮ್ಮ ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ನಿಮಗೆ ಚಿಕ್ಕಿತ್ತೆಯ ಅಗತ್ಯ ಎಷ್ಟಿದೆ?					

5(F4.1)	ನೀವು ಜೀವನವನ್ನು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಆನಂದಿಸುತ್ತೀರಿ?	1	2	3	4	5
6(F24.2)	ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ?	1	2	3	4	5

		ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ	ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ	ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ	ಬಹಳಷ್ಟು	ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ
7(F5.3)	ಗಮನವಿಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ?	1	2	3	4	5
8(F16.1)	ನಿಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದ್ದೀರೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ?	1	2	3	4	5
9(F22.1)	ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರ ಎಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದೆ?	1	2	3	4	5

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು, ಕಳೆದ ಎರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಲು ಅಥವಾ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಇವೆ.

		ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ	ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ	ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ	ಬಹಳಷ್ಟು	ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ
10(F2.1)	ನಿಮಗೆ ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಚೈತನ್ಯ ಇದೆಯೇ?	1	2	3	4	5
11(F7.1)	ನೀವು ಹೇಗೆ ಕಾಣುತ್ತೀರಿ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಇದೆಯೇ?	1	2	3	4	5
12(F18.1)	ನಿಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ ಇದೆಯೇ?	1	2	3	4	5
13(F20.1)	ನಿಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಮಾಹಿತಿ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ?	1	2	3	4	5
14(F21.1)	ನಿಮಗೆ ಮನೋರಂಜನೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಾಗಿ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ?	1	2	3	4	5
		ತುಂಬಾ ಕನಿಷ್ಠ	ಕನಿಷ್ಠ	ಕನಿಷ್ಠವೂ ಅಲ್ಲ ಒಳ್ಳೆಯದೂ ಅಲ್ಲ	ಒಳ್ಳೆಯದು	ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು
15(F9.1)	ನೀವು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಓದಾಡಬಲ್ಲೀರಿ?	1	2	3	4	5

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಕಳೆದ ಎರಡು ವಾರಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟು ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಇವೆ.

		ತುಂಬಾ ಕನಿಷ್ಠ	ಕನಿಷ್ಠ	ಕನಿಷ್ಠವೂ ಅಲ್ಲ ಒಳ್ಳೆಯದೂ ಅಲ್ಲ	ಒಳ್ಳೆಯದು	ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು
16(F3.3)	ನಿಮಗೆ ಸಿಗುತ್ತಿರುವ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ತೃಪ್ತಿ ಇದೆ?	1	2	3	4	5
17(F10.3)	ನಿಮಗೆ ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ತೃಪ್ತಿ ಇದೆ?	1	2	3	4	5
18(F12.4)	ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ತೃಪ್ತಿ ಇದೆ?	1	2	3	4	5
19(F6.3)	ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ತೃಪ್ತಿ ಇದೆ?	1	2	3	4	5
20(F13.3)	ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಸಂಬಂಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ತೃಪ್ತಿ ಇದೆ?	1	2	3	4	5
21(F15.3)	ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಎಷ್ಟು ತೃಪ್ತಿ ಕರಾಗಿದ್ದೀರಿ?	1	2	3	4	5
22(F14.4)	ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ಸಿಗುವ ಬೆಂಬಲದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ತೃಪ್ತಿ ಇದೆ?	1	2	3	4	5
23(F17.3)	ನಿಮ್ಮ ವಾಸಸ್ಥಳದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ತೃಪ್ತರಾಗಿದ್ದೀರಿ?	1	2	3	4	5
24(F19.3)	ನಿಮಗೆ ದೂರಿಯುತ್ತಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ತೃಪ್ತಿ ಇದೆ?	1	2	3	4	5
25(F23.3)	ನಿಮಗಿರುವ ಸಾರಿಗೆ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಎಷ್ಟು ತೃಪ್ತರಾಗಿದ್ದೀರಿ?	1	2	3	4	5

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆ ನೀವು ಕಳೆದ ಎರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಇದೆ.

		ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ	ಎಲ್ಲೋ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ	ಹಲವು ಬಾರಿ	ಬಹಳಷ್ಟು ಬಾರಿ	ಯಾವಾಗಲೂ
26(F8.1)	ನಿಮಗೆ ಬೇಸರ, ನಿರಾಶೆ, ಉದ್ವೇಗ ಮುಂತಾದ ಅಹಿತಕರ ಭಾವನೆಗಳು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಬರುತ್ತದೆ.	1	2	3	4	5

ಈ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಲು ನಿಮಗೆ ಯಾರದರೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರೇ ?

ಈ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಲು ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಸಮಯವೆಷ್ಟು?

ಈ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮದೇನಾದರೂ ಟೀಕೆ ಅಥವಾ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿವೆಯೇ?

.....

ನಿಮ್ಮ ಸಹಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.