

WHOQOLbref

താഴെ പറയുന്ന ചോദ്യങ്ങൾ താങ്കളുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഗുണനിലവാരം, ആരോഗ്യം, ജീവിതവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മറ്റ് മേഖലകൾ എന്നിവയെപ്പറ്റി നിങ്ങൾക്ക് എന്ത് തോന്നുന്നു. എന്നതിനെക്കുറിച്ചാണ്. ഓരോ ചോദ്യവും, അതിന് സാധ്യമായ ഉത്തരങ്ങളും ഞാൻ വായിച്ചുകേൾക്കുന്നതായിരിക്കും. ദയവായി ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായ ഉത്തരം തിരഞ്ഞെടുക്കുക. ഏതെങ്കിലും ഒരു ചോദ്യത്തിന്റെ ഉത്തരത്തെക്കുറിച്ച് ഉറപ്പില്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ മനസ്സിലേക്ക് വരുന്ന ആദ്യത്തെ ഉത്തരമായിരിക്കും ഏറ്റവും ഉചിതം. കഴിഞ്ഞ 4 ആഴ്ചകാലത്തെ താങ്കളുടെ ജീവിതത്തെക്കുറിച്ചുള്ള മാനദണ്ഡങ്ങളും, പ്രതീക്ഷകളും, സന്തോഷങ്ങളും, ആശങ്കകളും മനസ്സിൽ വെച്ചുകൊണ്ട് ചോദ്യങ്ങൾക്ക് മറുപടി നൽകേണ്ടതാണ്.

1	താങ്കളുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഗുണനിലവാരത്തെ താങ്കൾ എങ്ങിനെ കണക്കാക്കുന്നു?	വളരെ മോശം	മോശം	മോശവുമല്ല, നല്ലതുമല്ല	നല്ലത്	വളരെ നല്ലത്
2	താങ്കളുടെ ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ച് താങ്കൾ എത്ര കണ്ട് തൃപ്തികരം / തൃപ്തയാണു്?	വളരെ അത്യപ്തികരം	തൃപ്തികരം	തൃപ്തികരവുമല്ല, അത്യപ്തികരവുമല്ല	തൃപ്തികരം	വളരെ തൃപ്തികരം

കഴിഞ്ഞ 4 ആഴ്ചകാലമായി ചില കാര്യങ്ങൾ താങ്കൾക്ക് എങ്ങിനെ അനുഭവപ്പെട്ടു എന്നതിനെക്കുറിച്ചാണ് താഴെ പറയുന്ന ചോദ്യങ്ങൾ

3	താങ്കൾ ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങളിൽനിന്ന് ശാരീരികവേദന എത്രത്തോളം താങ്കളെ തടഞ്ഞിട്ടുണ്ട്?	ഒട്ടുമില്ല	വളരെ കുറച്ച്	മിതമായി	കൂടുതൽ	വളരെ കൂടുതൽ
4	ദൈനംദിന ജീവിതത്തിന്റെ പ്രവർത്തനത്തിനായി എത്രത്തോളം വൈദ്യസഹായം താങ്കൾക്ക് ആവശ്യമാണു്?					
5	താങ്കൾ ജീവിതം എത്രമാത്രം ആസ്വദിക്കുന്നു?					
6	അർത്ഥപൂർണ്ണമായ ജീവിതമാണു് താങ്കൾ നയിക്കുന്നതെന്തു് താങ്കൾ കരുതുന്നുണ്ടോ?					
7	താങ്കൾക്ക് എത്രത്തോളം കാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ ചെലുത്താൻ സാധിക്കും?					
8	താങ്കളുടെ ദൈനംദിനജീവിതത്തിൽ എത്രത്തോളം സുരക്ഷ താങ്കൾ അനുഭവിക്കുന്നു?					
9	താങ്കളുടെ ചുറ്റുപാടുകൾ എത്രത്തോളം ആരോഗ്യകരമാണു്?					

കഴിഞ്ഞ 4 ആഴ്ചകളിൽ ചിലകാര്യങ്ങൾ എത്ര പൂർണ്ണമായി അനുഭവിക്കാനോ അല്ലെങ്കിൽ ചെയ്യുവാനോ സാധിച്ചു എന്നതിനെക്കുറിച്ചാണ് താഴെയുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ.

10	താങ്കളുടെ ദൈനംദിനജീവിതത്തിനാവശ്യമായ ഉന്മേഷം അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടോ ?	ഒട്ടുമില്ല	വളരെ കുറച്ച്	ആവശ്യത്തിന്	മിക്കവാറും	പൂർണ്ണമായും
11	താങ്കളുടെ ശാരീരിക രൂപം താങ്കൾക്ക് സ്വീകാര്യമാണോ ?					
12	താങ്കളുടെ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റാനാവശ്യമായ പണം താങ്കൾക്കുണ്ടോ ?					
13	താങ്കളുടെ ദൈനംദിന ജീവിതത്തിനാവശ്യമായ വിവരങ്ങൾ താങ്കൾക്ക് എത്രത്തോളം ലഭ്യമാണു് ?					
14	വിശ്രമവേളകളിലെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായി താങ്കൾക്ക് എത്രത്തോളം അവസരം ലഭ്യമാണു് ?					
15	താങ്കളുടെ ചുറ്റുപാടുകളിലേക്ക് ശാരീരികമായി എത്രത്തോളം എത്തിപ്പെടാൻ കഴിയും ?	വളരെ മോശം	മോശം	മോശവുമല്ല, നല്ലതുമല്ല	നല്ലത്	വളരെ നല്ലത്
16	താങ്കളുടെ ഉറക്കം എത്രത്തോളം തൃപ്തികരമാണു് ?	ഒട്ടും തൃപ്തികരമല്ല	തൃപ്തികരമല്ല	തൃപ്തികരവുമല്ല, അത്യപ്തികരവുമല്ല	തൃപ്തികരം	വളരെ തൃപ്തികരം

17	ദൈനംദിന പ്രവർത്തികൾ ചെയ്യാനുള്ള കഴിവിൽ താങ്കൾ എത്ര തൃപ്തനാണ് / തൃപ്തയാണ്?					
18	ജോലി ചെയ്യാനുള്ള കഴിവിൽ താങ്കൾ എത്ര തൃപ്തനാണ്?					
19	താങ്കൾ താങ്കളിൽത്തന്നെ എത്ര തൃപ്തനാണ്?					
20	വ്യക്തി ബന്ധങ്ങളിൽ താങ്കൾ എത്ര തൃപ്തനാണ് / തൃപ്തയാണ്?					
21	ലൈംഗിക ജീവിതത്തിൽ താങ്കൾ എത്ര തൃപ്തനാണ് / തൃപ്തയാണ്?					
22	സുഹൃത്തുക്കളുടെ സഹായത്തിൽ താങ്കൾ എത്ര കണ്ട് തൃപ്തനാണ് / തൃപ്തയാണ്?					
23	ജീവിക്കുന്ന ചുറ്റുപാടുകളെക്കുറിച്ച് താങ്കൾ എത്ര കണ്ട് തൃപ്തനാണ് / തൃപ്തയാണ്?					
24	ആരോഗ്യസേവന ലഭ്യതയെക്കുറിച്ച് താങ്കൾ എത്ര കണ്ട് തൃപ്തനാണ് / തൃപ്തയാണ്?					
25	ഗതാഗതസൗകര്യത്തെക്കുറിച്ച് താങ്കൾ എത്ര കണ്ട് തൃപ്തനാണ് / തൃപ്തയാണ്?					

കഴിഞ്ഞ 4 ആഴ്ചകളിൽ ചിലകാര്യങ്ങൾ താങ്കൾക്ക് എപ്പോഴൊക്കെ അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട് / തോന്നിയിട്ടുണ്ട് എന്നതിനെക്കുറിച്ചാണ് താഴെയുള്ള ചോദ്യം

26	സങ്കടം, നിരാശ, ഉത്കണ്ഠ, വിഷാദം എന്നീ നിഷേധാത്മകമായ തോന്നലുകൾ താങ്കൾക്ക് എപ്പോഴൊക്കെ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട്	ഒരിക്കലുമില്ല	വല്ലപ്പോഴും	കൂടെ കൂടെ	മിക്കപ്പോഴും	എപ്പോഴും
----	---	---------------	-------------	-----------	--------------	----------

ഈ വിവരങ്ങൾ എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കും എന്ന് നിങ്ങൾക്ക് എന്തെങ്കിലും കൂടുതലായി പറയാനുള്ളതാണോ ?

.....

This translation was not created by the World Health Organization (WHO). WHO is not responsible for the content or accuracy of this translation. In the event of any inconsistency between the English and the translated version, the original English version shall be the binding and authentic version.