

Ang Iyong Kalusugan —at— Kagalingan

**Kwestiyonaryong Pangkalidad-ng-Buhay Tungkol sa
Katabaan at Pagbawas-Timbang (OWLQOL)**

Ang kwestiyonaryo na ito ay nagtatanong ng iyong mga pananaw
tungkol sa iyong kalusugan at timbang.



Salamat sa pagkumpleto ng mga kwestiyonaryo ito!

Mga instruksiyon sa mga sumasagot ng kuwestiyonaryong tungkol sa kalidad-ng-buhay

- 1) Ang mga katanungang ito ay isang mahalagang bahagi ng iyong pangkabuuang medikal na pagsusuri. Ang mga katanungan ay nakadiseno para kumolekta ng impormasyon tungkol sa kung paano naapektuhan ng iyong kalusugan ang kalidad ng iyong buhay mula sa iyong sariling pananaw.
- 2) Kumpletuhing sagutin ang mga katanungan gamit ang isang ballpen. Idiing mabuti at isulat nang maayos ang iyong mga sagot para masigurado na ito ay malinaw at nababasa.
- 3) Pakibigyan ng panahon na basahin at sagutan ang bawat tanong na may pag-iingat. May ilang tanong na maaaring magmukhang magkapareho , ngunit bawat tanong ay naiiba.
- 4) Pakisagutan ang bawat tanong sa pamamagitan ng pagmarka ng ☒ sa kahon na pinakanaglalarawan ng iyong sagot. Maaari mong baguhin ang isang sagot sa pamamagitan ng paglagay ng isang linya (☒) sa nais mong baguhin at sa pagmarka ng ☒ sa kahon na bumabagay sa bagong napili.
- 5) Walang tama o maling sagot. Kung hindi ka sigurado kung paano sagutan ang isang tanong, pakibigay ang sa iyo ay pinakamagaling na sagot.
- 6) Ang iyong mga sagot ay kompidensiyal. Ang koordineytor ng pag-aaral ay titingnan lamang ang pagka-kumpleto at hindi ibabahagi ang iyong mga sagot sa ibang tauhan ng klinika.

Ang Iyong Mga Pakiramdam Tungkol sa Iyong Timbang

Nasa ibaba ang isang listahan ng mga pahayag tungkol sa iyong kalidad ng buhay kaugnay ng pagiging sobra sa timbang at ng pagtatangkang magbawas timbang.

Sa bawat isa sa mga sumusunod na pahayag, ekisan ☒ ang isang kahon na pinakanaglalarawan ng iyong sagot ngayon.

	HINDI KAHIT MINSAN	BIHIRA	MEDYO BIHIRA	KATAM- TAMAN	MEDYO MALAKI	MALAKI	MALAKING MALAKI
1. Dahil sa aking timbang, sinusubukan kong magsuot ng mga damit na nagtatago ng hubog ng aking katawan. <i>(Paki-ekisan ang isa)</i>	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
2. Bigo ako dahil mas mababa ang aking enerhiya dahil sa aking timbang. <i>(Paki-ekisan ang isa)</i>	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
3. Na-kokonsensya ang pakiramdam ko kapag ako ay kumakain dahil sa aking timbang. <i>(Paki-ekisan ang isa)</i>	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
4. Ako ay nababahala sa sinasabi ng ibang tao tungkol sa aking timbang. <i>(Paki-ekisan ang isa)</i>	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
5. Dahil sa aking timbang, sinusubukan kong iwasan ang makunan ng litrato. <i>(Paki-ekisan ang isa)</i>	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
6. Dahil sa aking timbang, kailangan kong pagtuunang-pansin ang aking personal na kalinisan. <i>(Paki-ekisan ang isa)</i>	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
7. Ang aking timbang ay pumipigil sa akin sa paggawa ng gusto kong gawin. <i>(Paki-ekisan ang isa)</i>	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
8. Nag-aalala ako sa pisikal na tensiyon na dinadala ng aking katawan dahil sa aking timbang. <i>(Paki-ekisan ang isa)</i>	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6

(Pumunta sa susunod na pahina)

(itinuloy...)

	HINDI KAHIT MINSAN	BIHIRA	MEDYO BIHIRA	KATAM- TAMAN	MEDYO MALAKI	MALAKI	MALAKING MALAKI
9. Bigo ako dahil hindi ako makakain ng kinakain ng iba dahil sa aking timbang. <i>(Paki-ekisan ang isa)</i>	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
10. Nalulumbay ang pakiramdam ko dahil sa aking timbang. <i>(Paki-ekisan ang isa)</i>	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
11. Pakiramdam ko ako ay pangit dahil sa aking timbang. <i>(Paki-ekisan ang isa)</i>	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
12. Nag-aalala ako sa kinabukasan dahil sa aking timbang. <i>(Paki-ekisan ang isa)</i>	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
13. Ako ay naiinggit sa mga taong payat. <i>(Paki-ekisan ang isa)</i>	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
14. Nararamdaman ko na tinititigan ako ng mga tao dahil sa aking timbang. <i>(Paki-ekisan ang isa)</i>	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
15. Nahihirapan akong tanggapin ang aking katawan dahil sa aking timbang. <i>(Paki-ekisan ang isa)</i>	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
16. Natatakot ako na babalik ang anumang timbang na nabawas ko. <i>(Paki-ekisan ang isa)</i>	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
17. Ako'y nasisiraan ng loob kapag sinusubukan kong magbawas ng timbang. <i>(Paki-ekisan ang isa)</i>	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6

Pakibalikan ang mga tanong na inyong sinagutan para siguraduhing wala ni isang nakaligtaan.

Salamat sa pagkumpleto ng mga kuwestiyonaryo ito!