

C. (WHOQOL-BREF) এ অংশের মূল্যায়ন, আপনি আপনার জীবন, স্বাস্থ্য ও জীবনের অন্যান্য দিক সম্পর্কে কি ভাবেন, সে সম্পর্কে দয়া করে সবগুলো প্রশ্নের উত্তর দিন। যদি কোন প্রশ্নের উত্তর কি হবে না বুঝেন তবে যেটিকে সবচেয়ে সঠিক মনে হবে সেই উত্তরটি দিন। এটা প্রায়ই প্রথম উত্তর হতে পারে।

আপনার মান, আশা, আনন্দ ও বিবেচ্য সমূহ স্মরণ রাখুন। আমরা আপনার জীবনের গত দুসপ্তাহের কথা স্মরণ করতে বলবো।

সবগুলো প্রশ্ন পড়ুন, আপনার অনুভূতি যাচাই করুন এবং পাশের ছকে যে উত্তরটি সবচেয়ে সঠিক মনে হবে সে নম্বরটিতে বৃত্ত তৈরী করুন।

		খুব খারাপ	খারাপ	ভালও খারাপও নয়	ভাল	খুব ভাল
1. (G1)	আপনার জীবন যাত্রার মান কেমন?	1	2	3	4	5

		খুব অসন্তুষ্ট	অসন্তুষ্ট	সন্তুষ্টও অসন্তুষ্টও নয়	সন্তুষ্ট	খুব সন্তুষ্ট
2. (G4)	আপনার স্বাস্থ্য নিয়ে কি আপনি সন্তুষ্ট?	1	2	3	4	5

নিচের প্রশ্নগুলো গত দুপ্তাহে নিম্নবর্ণিত অভিজ্ঞতাগুলো কি পরিমানে হয়েছে সে সম্পর্কে।

		একদম না	কম	মোটামুটি	বেশী	খুব বেশী
3. (F1.4)	শারীরিক ব্যথার জন্য আপনি কি পরিমাণে প্রয়োজনীয় কাজ থেকে বিরত ছিলেন?	1	2	3	4	5
4. (F11.3)	আপনার দৈনন্দিন কার্যক্রম ঠিক রাখতে চিকিৎসা কতটুকু প্রয়োজন?	1	2	3	4	5
5. (F4.1)	আপনি জীবনকে কতটুকু উপভোগ করেন?	1	2	3	4	5
6. (F24.2)	জীবনকে আপনার কতটুকু অর্থপূর্ণ মনে হয়?	1	2	3	4	5

		একদম না	কম	মোটামুটি	বেশী	খুব বেশী
7. (F5.3)	আপনি কাজে কতটুকু মনসংযোগ করতে পারেন?	1	2	3	4	5
8. (F16.1)	আপনি দৈনন্দিন জীবনে কতটুকু নিরাপত্তা অনুভব করেন?	1	2	3	4	5
9. (F22.1)	আপনার ভৌত পরিবেশ কতটুকু স্বাস্থ্যকর?	1	2	3	4	5

নিচের প্রশ্নগুলোতে জানতে চাওয়া হয়েছে - গত দুই সপ্তাহে আপনি কতটুকু সম্পূর্ণভাবে কোন কাজ করতে বা অভিজ্ঞতা লাভ করতে পেরেছেন।

		একদম না	কম	মোটামুটি	অধিকাংশ	পরিপূর্ণভাবে
10. (F2.1)	আপনার কি প্রতিদিন কাজ করার মত শক্তি আছে?	1	2	3	4	5
11. (F7.1)	আপনি কি আপনার শরীরের গড়ন নিয়ে সন্তুষ্ট?	1	2	3	4	5
12. (F18.1)	আপনার কি প্রয়োজন মেটাতে যথেষ্ট টাকা আছে?	1	2	3	4	5
13. (F20.1)	আপনি কি দৈনন্দিন জীবন-যাপনের জন্য প্রয়োজনীয় তথ্য পান?	1	2	3	4	5
14. (F21.1)	অবসর কাটানোর/বিনোদনের সুযোগ আপনার কতটুকু আছে?	1	2	3	4	5

		খুব খারাপ	খারাপ	ভালও না মন্দও না	ভাল	খুব ভাল
15. (F9.1)	আপনি কতটা ভালভাবে চলাফেরা করতে পারেন?	1	2	3	4	5

নিচের প্রশ্নে জানতে চাওয়া হয়েছে - গত দুসপ্তাহে আপনার জীবনের বিভিন্ন দিক নিয়ে আপনি কতটুকু সন্তুষ্ট?

		খুব অসন্তুষ্ট	অসন্তুষ্ট	সন্তুষ্টও নয় অসন্তুষ্টও নয়	সন্তুষ্ট	খুব সন্তুষ্ট
16. (F3.3)	আপনার ঘুম নিয়ে আপনি কতখানি সন্তুষ্ট	1	2	3	4	5
17. (F10.3)	দৈনন্দিন কাজ করার ক্ষমতা নিয়ে আপনি কতটুকু সন্তুষ্ট?	1	2	3	4	5
18. (F12.4)	আপনার কাজ করার ক্ষমতা/দক্ষতা (ক্যাপাসিটি) নিয়ে আপনি কতটুকু সন্তুষ্ট?	1	2	3	4	5
19. (F6.3)	নিজেকে নিয়ে আপনি কতটুকু সন্তুষ্ট?	1	2	3	4	5
20. (F13.3)	অন্যদের সাথে আপনার ব্যক্তিগত সম্পর্কসমূহ নিয়ে আপনি কতটুকু সন্তুষ্ট?	1	2	3	4	5
21. (F15.3)	আপনার যৌন জীবন নিয়ে আপনি কতটুকু সন্তুষ্ট?	1	2	3	4	5
22. (F14.4)	বন্ধুদের কাছ থেকে পাওয়া সাহায্যে আপনি কতটুকু সন্তুষ্ট?	1	2	3	4	5
23. (F17.3)	আপনি আপনার বাসস্থানের অবস্থা নিয়ে কতটুকু সন্তুষ্ট?	1	2	3	4	5
24. (F19.3)	আপনি যে স্বাস্থ্যসেবা পান তাতে কি সন্তুষ্ট?	1	2	3	4	5
25. (F23.3)	আপনি যাতায়াত ব্যবস্থা নিয়ে কতটুকু সন্তুষ্ট?	1	2	3	4	5

নিচের প্রশ্নগুলোতে জানতে চাওয়া হয়েছে - গত দুসপ্তাহে ঐ নির্দিষ্ট বিষয়সমূহ আপনি কতবেশী/ঘনঘন অনুভব করেছেন?

		কখনো না	কখনো কখনো	মাঝে মাঝে	প্রায়শঃই	সব সময়
26. (F8.1)	আপনার হতাশা, উদ্বেগ, অবসন্নতা এই সব নেতিবাচক অনুভূতি কত ঘন ঘন হয়?	1	2	3	4	5

(নিশ্চিত হোন যে সব প্রশ্নের উত্তর দেয়া হয়েছে।)