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 স্মরন রাখুন। আমরা আপনার জীবনের গত দুসপ্তাহের কথা স্মরন করতে বলবো।

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

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

		খুব অস <b>ন্ত</b> ষ্ট	অসন্তুষ্ট	সন্তুষ্টও নয় অসন্তুষ্টও নয়	সন্তুষ্ট	খুব সম্ভুষ্ট
2. (G4)	আপনার স্বাস্থ্য নিয়ে কি আপনি সম্ভষ্ট?	1	2	3	4	5

নিচের প্রশুগুলো গত দুপ্তাহে নিম্নবর্নিত অভিজ্ঞতাগুলো কি পরিমানে হয়েছে সে সম্পর্কে।

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

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

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.

¥.

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

		একদম না	ক্ম	মোটামুটি	অধিকাংশ	পরিপূর্নভাবে
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 সম্ভষ্ট?	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 প্রশ্নতে জানতে চাওয়া হয়েছে - গত দুসপ্তাহে আপনার জীবনের বিভিন্ন দিক নিয়ে আপনি কতটুকু সন্তুষ্ট?

· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	·		·		
	খুব	অসন্তুষ্ট	সন্তুষ্টও নয়	সন্তুষ্ট	খুব সন্তুষ্ট
	অসম্ভষ্ট				
			নয়		
আপনার ঘুম নিয়ে আপনি কতথানি	1	2 .	3	4	5
সন্তুষ্ট					
দৈনন্দিন কাজ করার ক্ষমতা নিয়ে	1	2	3	4	5
আপনি কতটুকু সম্ভষ্ট?					
আপনার কাজ করার ক্ষমতা/দক্ষতা	1	2	3	4	5
(ক্যাপাসিটি) নিয়ে আপনি কতটুকু					-
সম্ভষ্ট?					
নিজেকে নিয়ে আপনি কতটুকু সন্তুষ্ট?	1	2	3	4	5
অন্যদের সাথে আপনার ব্যক্তিগত	1	2	3	4	5
সম্পর্কসমূহ নিয়ে আপনি কতটুকু					
সন্ত্ৰষ্ট?					
আপনার যৌন জীবন নিয়ে আপনি	1	2	3	4	5
কতটুকু সম্ভষ্ট?					
বন্ধুদের কাছ থেকে পাওয়া সাহায্যে	1	2	3	4	5
আপনি কতটুকু সম্ভষ্ট?					,
আপনি আপনার বাসস্থানের অবস্থা	1	2	3	4	5
নিয়ে কডটুকু সম্ভষ্ট?					_
আপনি যে শ্বাস্থ্যসেবা পান তাতে কি	1	2	3	4	5
সম্ভষ্ট?			_		,
আপনি যাতায়াত ব্যবস্থা নিয়ে কতটুকু	1	2	3	4	5
সম্ভষ্ট?		1	-		-
	সন্তুষ্ট দৈনন্দিন কাজ করার ক্ষমতা নিয়ে আপনি কতটুকু সন্তুষ্ট? আপনার কাজ করার ক্ষমতা/দক্ষতা (ক্যাপাসিটি) নিয়ে আপনি কতটুকু সন্তুষ্ট? নিজেকে নিয়ে আপনি কতটুকু সন্তুষ্ট? অন্যদের সাথে আপনার ব্যক্তিগত সম্পর্কসমূহ নিয়ে আপনি কতটুকু সন্তুষ্ট? আপনার যৌন জীবন নিয়ে আপনি কতটুকু সন্তুষ্ট? বন্ধুদের কাছ থেকে পাওয়া সাহায্যে আপনি কতটুকু সন্তুষ্ট? আপনি আপনার বাসস্থানের অবস্থা নিয়ে কতটুকু সন্তুষ্ট? আপনি যে স্বাস্থ্যসেবা পান তাতে কি সন্তুষ্ট?	আপনার ঘুম নিয়ে আপনি কতথানি গ্রন্থন্ট  দৈনন্দিন কাজ করার ক্ষমতা নিয়ে  আপনি কতটুকু সম্ভষ্ট? আপনার কাজ করার ক্ষমতা/দক্ষতা  (ক্যাপাসিটি) নিয়ে আপনি কতটুকু  সম্ভষ্ট? নিজেকে নিয়ে আপনি কতটুকু সম্ভষ্ট? অন্যদের সাথে আপনার ব্যক্তিগত  সম্পর্কসমূহ নিয়ে আপনি কতটুকু  সম্ভষ্ট? আপনার যৌন জীবন নিয়ে আপনি  কতটুকু সম্ভষ্ট? আপনার যৌন জীবন নিয়ে আপনি  কতটুকু সম্ভষ্ট? আপনি কতটুকু সম্ভষ্ট? আপনি আপনার বাসস্থানের অবস্থা  নিয়ে কতটুকু সম্ভষ্ট? আপনি যে স্বাস্থ্যসেবা পান তাতে কি  সম্ভষ্ট?	আপনার ঘুম নিয়ে আপনি কতথানি 1 2 সন্তুষ্ট দৈনন্দিন কাজ করার ক্ষমতা নিয়ে 1 2 আপনি কড্টুকু সত্তুষ্ট? আপনার কাজ করার ক্ষমতা/দক্ষতা 1 2 (ক্যাপাসিটি) নিয়ে আপনি কড্টুকু সত্তুষ্ট? নিজেকে নিয়ে আপনি কড্টুকু সত্তুষ্ট? ক্যাপের সাথে আপনার ব্যক্তিগভ 1 2 সম্পর্কসমূহ নিয়ে আপনি কড্টুকু সত্তুষ্ট? আপনার যৌন জীবন নিয়ে আপনি 1 2 কড্টুকু সত্তুষ্ট? আপনার যৌন জীবন নিয়ে আপনি 1 2 আপনি কড্টুকু সত্তুষ্ট? আপনি আপনার বাসস্থানের অবস্থা 1 2 নিয়ে কড্টুকু সত্তুই? আপনি যে স্বাস্থ্যসেবা পান ভাতে কি 1 2 সম্ভেষ্ট? আপনি যে স্বাস্থ্যসেবা পান ভাতে কি 1 2 সম্ভেষ্ট?	আপনার ঘুম নিয়ে আপনি কতথানি 1 2 3 সন্তুষ্ট দৈনন্দিন কাজ করার ক্ষমতা নিয়ে 1 2 3 আপনি কত্টুকু সন্তুষ্ট? আপনার কাজ করার ক্ষমতা/দক্ষতা 1 2 3 কোপাসিটি) নিয়ে আপনি কত্টুকু সন্তুষ্ট? নিজেকে নিয়ে আপনি কত্টুকু সন্তুষ্ট? নিজেকে নিয়ে আপনি কত্টুকু সন্তুষ্ট? আপনার যৌন জীবন নিয়ে আপনি 1 2 3 সম্পর্কসমূহ নিয়ে আপনি কত্টুকু সন্তুষ্ট? আপনার যৌন জীবন নিয়ে আপনি 1 2 3 কত্টুকু সন্তুষ্ট? আপনার আনার বাসস্থানের অবস্থা 1 2 3 নিয়ে কত্টুকু সন্তুষ্ট? আপনি আপনার বাসস্থানের অবস্থা 1 2 3 নিয়ে কত্টুকু সন্তুষ্ট? আপনি যে স্বাস্থ্যসেবা পান তাতে কি 1 2 3 সন্তুষ্ট? আপনি যে স্বাস্থ্যসেবা পান তাতে কি 1 2 3 সন্তুষ্ট? আপনি যাতায়াত ব্যবস্থা নিয়ে কত্টুকু 1 2 3	আপনার ঘুম নিয়ে আপনি কতথানি 1 2 3 4 ব বছট দৈনন্দিন কাজ করার ক্ষমতা নিয়ে 1 2 3 4 আপনার কাজ করার ক্ষমতা/দক্ষতা 1 2 3 4 কাল্ডিক

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

		कथटना ना	কখনো কখনো	মাঝে -মাঝে	প্রায়শঃই	সব সময়
26. (F8.1)	আপনার হতাশা, উদেগ, অবসন্তা এই সব নেতিবাচক অনুভূতি কত ঘন ঘন হয়?	1	2	3	4	5