

QOL-E V. 3**எலும்பு மச்சை முதிர்ச்சியுரா இரத்த அணு நோய்க்குறியில்
(மைலோடிஸ்பிளாஸ்டிக் நோய்க்குறி / MYELODYSPLASTIC SYNDROME)
உடல்நலம் தொடர்பான வாழ்க்கைத் தரம்**

இது எலும்பு மச்சை முதிர்ச்சியுரா இரத்த அணு நோய்க்குறி (மைலோடிஸ்பிளாஸ்டிக் நோய்க்குறி / Myelodysplastic Syndrome, MDS) உள்ள நோயாளிகளின் முறையாக ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருக்கும் ஆய்வாகும். நோயாளிகள் தங்கள் உடல்நிலையைப் பற்றியும், இரத்தக் கோளாறுடன் வாழ்வதைப் பற்றியும் எப்படி உணர்கிறார்கள் என்பதைக் கண்டுபிடிப்பதை இந்த ஆய்வு குறிக்கோளாகக் கொண்டுள்ளது.

உங்கள் பங்கேற்பு எங்களுக்கு மிகவும் முக்கியமானது. நீங்கள் ஓர் அறிவியல்பூர்வமான மாதிரிச் செயல்முறை மூலம் பங்கேற்பதற்குத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளீர்கள், மேலும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட ஒவ்வொருவரும் இந்தக் கேள்விப்பட்டியலைப் பூர்த்தி செய்ய வேண்டியது முக்கியமாகும், இதன் மூலம் உண்மை நிலவரத்தை எங்களால் பெற முடியும். கேள்விகளுக்கு நீங்கள் அளிக்கும் பதில்களானது, MDS-க்குச் சிகிச்சை பெற வேண்டிய அனைத்து நோயாளிகளுக்கும் சிறந்த சிகிச்சைக்கு வழிவகுக்கும். இந்தக் கேள்விப்பட்டியலைப் பூர்த்திசெய்ய சுமார் 10 நிமிடங்கள் வரையாகும். உங்கள் உதவிக்கு நன்றி.

தனியுரிமை அறிவிப்பு

இந்த ஆய்வில் பங்கேற்பாளர்களை அடையாளம் காண அனுமதிக்கக்கூடிய அனைத்துத் தகவல்களும் கண்டிப்பாக இரகசியமானதாகக் கருதப்படும், அவை ஆய்வின் போது மதிப்பாய்வு நோக்கத்திற்காக மட்டுமே பயன்படுத்தப்படும், மேலும் சட்டத்திற்குத் தேவைப்பட்டால் தவிர, முந்தைய எழுத்துப்பூர்வ அனுமதியின்றி எந்தக் காரணத்திற்காகவும் அவை வெளிப்படுத்தப்படாது அல்லது வெளியிடப்படாது.

கேள்விப்பட்டியலைப் பூர்த்திசெய்வதற்கான அறிவுறுத்தல்கள்

1. உங்களுக்கான சரியான பதிலைக் குறிப்பதன் மூலம் கேள்விக்குப் பதிலளிக்கவும்.

உதாரணத்திற்கு: (சரியான பதிலைக் குறிக்கவும்)

	ஆம்	இல்லை
அ. நீங்கள் நீர்மூழ்கிக் கப்பலில் சென்றிருக்கிறீர்களா?.....		✓

2. ஒரு கேள்விக்கு எவ்வாறு பதிலளிப்பது என்று உங்களுக்குத் தெரியாவிட்டால், சிறந்த பதிலைக் குறித்து, அந்த பதிலுக்கு அடுத்து ஒரு கருத்தை எழுதவும். உங்கள் கருத்துகள் அனைத்தையும் நாங்கள் படிப்போம், எனவே நீங்கள் விரும்புகிற அளவு எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் எழுதலாம்.
3. தேவைப்பட்டால், கேள்விப்பட்டியலை உங்களுக்கு வழங்கிய ஊழியர்களிடம் நீங்கள் உதவி கேட்கலாம்.

இந்த ஆய்வில் உங்கள் பங்கேற்புக்கு நன்றி.

அறிமுகம்

1. பொதுவாக, உங்கள் உடல் ஆரோக்கியம் எப்படி உள்ளது என்று சொல்வீர்கள்:

அற்புதம்	நன்று	ஏற்கத்தக்கது	மோசம்
----------	-------	--------------	-------

2. ஒரு மாதத்திற்கு முன்பு இருந்ததுடன் ஒப்பிடும்போது, உங்கள் உடல்நிலை:

முன்பைவிட நன்றாக	அதே நிலை	மோசம்	படுமோசம்
---------------------	-------------	-------	----------

உடல்சார்ந்த நலம்

3. கடந்த வாரத்தில், உங்கள் உடல்நிலையானது நீங்கள் தினமும் செய்யும் சில விஷயங்களைச் செய்வதைச் சிரமமாக்கியிருக்கலாம்

		அது எனக்கு மிகவும் சிரமமாக இருந்தது	அது எனக்கு சற்று சிரமமாக இருந்தது	சிரமமே இல்லை
அ.	பலமான உடற்பயிற்சி செய்வது, உதாரணமாக ஓடுதல், குதித்தல்			
ஆ.	மாடிப்படிகளில் ஏறுவது			
இ.	குனிவது			
ஈ.	என்னை நானே பராமரிப்பது (நானாகவே குளிப்பது, உடை உடுத்துவது, நானாகவே உண்பது).			

செயல்பாடுசார்ந்த நலம்

4. கடந்த வாரத்தில், உங்கள் உடல்நிலை காரணமாக உங்கள் அன்றாட நடவடிக்கைகளில் என்னென்ன பிரச்சினைகள் இருந்தன?

		ஆம்	இல்லை
அ.	என்னால் சிறிதளவு செய்ய முடிந்தது		
ஆ.	எனது வேலையைச் செய்வதில் அதிக சோர்வாக உணர்ந்தேன்		

5. கடந்த வாரத்தில், பகலில் விழித்திருப்பது உங்களுக்குச் சிரமமாக இருந்ததா?

எப்போதும்	பெரும்பாலான நேரம்	சில நேரம்	ஒருபோதுமில்லை
-----------	-------------------	-----------	---------------

சமூக அல்லது குடும்ப வாழ்க்கை

6. உங்கள் கருத்துப்படி பின்வரும் வாக்கியங்கள் சரியா அல்லது தவறா?

		சரி	எனக்குத் தெரியாது	தவறு
அ.	எனது தற்போதைய நோய் நிலை என் வாழ்க்கையில் மிக அதிகமாகக் குறுக்கிடுகிறது			
ஆ.	என் நோயினால் நான் கவலையாக உள்ளேன்			
இ.	என் குடும்பத்திற்கு நான் தொந்தரவாக இருப்பதாக உணர்கிறேன்			

7. நீங்கள் பணி ஓய்வுபெறும் வயதினராக இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும், உங்கள் உடல்நிலை நீங்கள் ஊதியம் தரும் வேலையில் இருப்பதைத் தடுக்கிறது

சரி	தவறு

8. கடந்த வாரத்தில், பாலியல் துண்டுதல் உங்களுக்கு ஒரு பிரச்சினையாக இருந்ததா?

ஒருபோதுமில்லை	அரிதாக	சில நேரங்களில்	அடிக்கடி

உங்கள் நோயுடன் தொடர்புடைய சிரமம்

9. கடந்த வாரத்தில் உங்கள் அன்றாட வேலைகளைச் செய்வதில் சோர்வு எவ்வளவு தடையாக இருந்தது?

இல்லவே இல்லை	சிறிதளவு	அதிகளவு	மிக அதிகளவு

10. கடந்த வாரத்தில் நீங்கள் எவ்வளவு சோர்வாக உணர்ந்தீர்கள்?

இல்லவே இல்லை	சிறிதளவு	அதிகளவு	மிக அதிகளவு
-----------------	----------	---------	----------------

11. கடந்த வாரத்தில், பின்வரும் பிரச்சினைகள் உங்களை எவ்வளவு தொந்தரவு செய்தன?

		இல்லவே இல்லை	சிறிதளவு	அதிகளவு	மிக அதிகளவு
அ.	தலைவலி				
ஆ.	நெஞ்சு படபடத்தல்				
இ.	உங்களை நீங்களே பராமரிப்பது உங்களைச் சோர்வடையச் செய்தது				
ஈ.	படுத்த படுக்கையாக இருப்பது				

12. கடந்த வாரத்தில் உங்களுக்குப் போதுமான தூக்கம் வந்ததா?

எப்போதும்	அடிக்கடி	அரிதாக	ஒருபோதுமில்லை
-----------	----------	--------	---------------

13. கடந்த வாரத்தில் படிக்கட்டுகளில் ஏறும்போது மூச்சுத் திணறல் உங்களைத் தொந்தரவு செய்ததா?

ஒருபோதுமில்லை	சில நேரங்களில்	அடிக்கடி	எப்போதும்
---------------	-------------------	----------	-----------

14. உங்கள் தினசரி வாழ்வை நோயின் எந்த விளைவுகள் தொந்தரவு செய்கின்றன?

		இல்லவே இல்லை	சிறிதளவு	மிக அதிகளவு
அ.	குருதி மாற்றீடுகளைச் சார்ந்து இருத்தல்			
ஆ.	வீட்டு வேலைகளைச் செய்ய இயலாமை			
இ.	குறுகிய தூரம் அல்லது நீண்ட தூரம் பயணிக்க இயலாமல் இருப்பது			
ஈ.	மருத்துவமனை, மருத்துவர்கள் மற்றும்/அல்லது செவிலியர்களைச் சார்ந்து இருப்பது			
உ.	நோய் காரணமாக மன உளைச்சல் மற்றும் கவலை			
ஊ.	உங்கள் பாலியல் வாழ்க்கையில் தாக்கம்			
எ.	சிகிச்சையின் பக்கவிளைவுகள்			

குறிப்புகள்:

© பதிப்புரிமை Esther N Oliva, Borislav D Dimitrov.

அனைத்துப் பக்கங்கள் மற்றும் மொழிகளுக்கான உரிமைகள் 2002 Esther N Oliva, Borislav D Dimitrov-ஆல் பாதுகாக்கப்பட்டுள்ளன.