

તમારું નામ:

આજની તારીખ:

તમારી લાંબા સમયની શ્વાસની બીમારી COPD (ક્રોનિક ઓબ્સ્ટ્રક્ટિવ પલ્મનરી ડિઝીસ) કેમ છે? તે અંગેની આ પ્રશ્નાવલી ભરો.

આ શ્વાસની બીમારી -ઈઘડિ-ની તમારા સ્વાસ્થ્ય અને દૈનિક જીવન પર કેવી અસર પડે છે તે જાણવા આ પ્રશ્નાવલી તૈયાર કરી છે. આ પ્રશ્નાવલી તમને અને તમારા ડોક્ટરને મદદરૂપ થશે. તમારા આ જવાબો અને પરીક્ષણનો સ્કોર તમારી શ્વાસની બીમારી -ઈઘડિ-ને સુધારવા માટે ઉપયોગી થશે. એનાથી તમારી સારવારનો વધુમાં વધુ લાભ મેળવી શકશો.

નીચેની દરેક આઈટમ માટે છ બોક્સ આપેલા છે. તેમાં ડાબી બાજુનું છેલ્લું બોક્સ તમારી એકદમ તંદુરસ્ત સ્થિતિ દેખાડે છે અને જમણી બાજુનું છેલ્લું બોક્સ એકદમ નાદુરસ્ત સ્થિતિ દેખાડે છે. વચલા બોક્સ તમારી નાદુરસ્ત સ્થિતિનાં જુદાં જુદાં સ્તર દેખાડે છે. સમજીને તમારી નાદુરસ્ત સ્થિતિ માપવા માટેની આ એક કૂટપટ્ટી છે. તેમાં તમારી અત્યારની સ્થિતિ દેખાડતા બોક્સમાં (s)ની નિશાની મૂકો. પ્રત્યેક આઈટમ માટે માત્ર એક જ પ્રતિભાવ પસંદ કરવાનું ધ્યાન રાખશો.

ઉદાહરણ: હું બહુ ખુશ છું	0	X	2	3	4	5	હું બહુ ઉદાસ છું	સ્કોર
મને કદી ખાંસી નથી આવતી	0	1	2	3	4	5	મને હંમેશા ખાંસી આવતી હોય છે	
મારી છાતીમાં બિલકુલ ગળફો નથી	0	1	2	3	4	5	મારી છાતી ગળફાથી ભરેલી છે	
મને છાતીમાં જરાય ભીંસ (ટાઈટનેસ) નથી અનુભવાતી	0	1	2	3	4	5	મને છાતીમાં બહુ ભીંસ (ટાઈટનેસ) અનુભવાય છે	
હું ટેકરી કે દાઢરો ચડું ત્યારે મને હાંફ નથી ચડતી	0	1	2	3	4	5	હું ટેકરી કે દાઢરો ચડું ત્યારે મને બહુ હાંફ ચડે છે	
ઘરની કોઈ પણ પ્રવૃત્તિ કરવામાં મને મર્યાદા નથી નડતી	0	1	2	3	4	5	ઘરની પ્રવૃત્તિ કરવામાં મને ઘણી મર્યાદા નડે છે	
મારાં ફેફસાંની આ સ્થિતિ છતાં હું વિશ્વાસભરે ઘરની બહાર નીકળું છું	0	1	2	3	4	5	મારાં ફેફસાંની આ સ્થિતિને કારણે બહાર નીકળવાનો મારામાં જરાય વિશ્વાસ નથી	
મને ઊંઘ બહુ સારી આવે છે	0	1	2	3	4	5	મારાં ફેફસાંની સ્થિતિને કારણે મને બરાબર ઊંઘ નથી આવતી.	
મારામાં ઘણી બધી શક્તિ છે	0	1	2	3	4	5	મારામાં જરાય શક્તિ નથી	
								કુલ સ્કોર