**پرسشنامۀ علامت فیبروم رحمی و کیفیت زندگی مرتبط با سلامت (UFS-QOL)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| در طول سه ماه گذشته، شما به چه میزانی از موارد زیر (که مرتبط با فیبروم رحمی و چرخه قاعدگی شما بوده اند) احساس ناراحتی داشتید؟ | به هیچ وجه | کمی | تا حدودی | زیاد | بسیار زیاد |
| 1- خونریزی شدید طی عادت ماهانه |  |  |  |  |  |
| 2- دفع لخته‌های خون طی عادت ماهانه |  |  |  |  |  |
| 3- نوسان در تعداد روزهای عادت ماهانه (تعداد روزهای دارای خونریزی) |  |  |  |  |  |
| 4-نوسان در مدت زمان سیکل ماهانه نسبت به دوره‌های قبلی (فاصله شروع خونریزی تا خونریزی قبلی) |  |  |  |  |  |
| 5- احساس فشار یا کشیدگی در ناحیۀ لگن |  |  |  |  |  |
| 6- تکرر ادرار در طول روز |  |  |  |  |  |
| 7- تکرر ادرار در طول شب |  |  |  |  |  |
| 8- احساس خستگی |  |  |  |  |  |

در طول سه ماه گذشته، هر چند وقت یکبار علائم زیر را که مرتبط با فیبروم رحمی شما بوده اند تجربه کرده اید؟

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | تقریباً هرگز | به ندرت | گاهی اوقات | بیشتر اوقات | تقریباً همیشه |
| 9- شما را در رابطه با زمان شروع و طول مدت عادت ماهیانه مضطرب کرده است؟ |  |  |  |  |  |
| 10- شما را در رابطه با مسافرت مضطرب کرده است؟ |  |  |  |  |  |
| 11- در فعالیت‌های فیزیکی شما تداخل ایجاد کرده است؟ |  |  |  |  |  |
| 12- موجب شده تا احساس خستگی کنید؟ |  |  |  |  |  |
| 13- موجب شده تا مدت زمان کمتری را به ورزش یا فعالیت‌های فیزیکی اختصاص دهید؟ |  |  |  |  |  |
| 14- موجب شده تا احساس کنید کنترل زندگی خود را از دست داده‌اید؟ |  |  |  |  |  |
| 15- موجب شده تا از کثیف شدن لباس زیرتان نگران باشید؟ |  |  |  |  |  |
| 16- موجب شده تا بهره‌وری کمتری داشته باشید؟ |  |  |  |  |  |
| 17- موجب شده تا در طول روز احساس کسالت و خواب آلودگی کنید؟ |  |  |  |  |  |
| 18- موجب شده تا نسبت به افزایش وزن خود آگاه باشید؟ |  |  |  |  |  |
| 19- موجب شده تا احساس کنید از عهدۀ فعالیت‌های روزمره خود بر نمی‌آیید؟ |  |  |  |  |  |
| 20- با فعالیت‌های اجتماعی شما تداخل داشته است؟ |  |  |  |  |  |
| 21- موجب شده تا متوجه اندازه و ظاهر شکم خود شوید؟ |  |  |  |  |  |
| 22- موجب شده تا از کثیف شدن ملحفۀ تخت‌خواب تان نگران باشید؟ |  |  |  |  |  |
| 23- موجب شده تا احساس ناراحتی، ناامیدی و دلسرد شدن داشته باشید؟ |  |  |  |  |  |
| 24- موجب شده تا احساس سردرگمی و افسردگی داشته باشید؟ |  |  |  |  |  |
| 25- موجب شده تا احساس خستگی شدید داشته باشید؟ |  |  |  |  |  |
| 26- موجب شده تا در مورد سلامتی خود احساس نگرانی کنید؟ |  |  |  |  |  |
| 27- موجب شده تا با دقت در مورد فعالیت‌های خود برنامه‌ریزی کنید؟ |  |  |  |  |  |
| 28- موجب شد همیشه برای مواقع ضروری با خود پد، تامپون یا لباس اضافی به همراه داشته باشید؟ |  |  |  |  |  |
| 29- موجب شده تا خجالت زده شوید؟ |  |  |  |  |  |
| 30- موجب شده تا در مورد آینده خود احساس عدم اطمینان داشته باشید؟ |  |  |  |  |  |
| 31- موجب شده تا زودرنج باشید؟ |  |  |  |  |  |
| 32- بر سایز لباسی که در این دوران به تن می‌کنید تأثیر داشته است؟ |  |  |  |  |  |
| 33- باعث شده تا احساس کنید که کنترلی بر سلامتی خود ندارید؟ |  |  |  |  |  |
| 34- موجب شده تا احساس ضعف ناشی از تخلیه انرژی داشته باشید؟ |  |  |  |  |  |
| 35- موجب شده تا احساس نگرانی از کثیف شدن لباس‌هایتان (لباس‌های رویی) کنید؟ |  |  |  |  |  |
| 36- موجب کاهش میل جنسی شما شده است؟ |  |  |  |  |  |
| 37- موجب شده تا از رابطه جنسی اجتناب کنید؟ |  |  |  |  |  |

نحوه امتیازدهی:

سوالات فوق هر کدام بین 1 تا 5 امتیاز را به خود اختصاص می دهند که به ترتیب از 1 تا 5 بر اساس شدت علائم (کمترین:1 و بیشترین:5) امتیازدهی می شوند.

این پرسشنامه 7 حیطه را ارزیابی می کند که عبارتند از:

شدت علائم :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| رنج امتیاز ممکن | کمترین و بیشترین امتیاز ممکن | سوالات مرتبط به حیطه | حیطه |
| 32 | 8، 40 | 1+2+3+4+5+6+7+8 | شدت علائم |

امتیازدهی= (کمترین امتیاز ممکن - امتیاز دریافتی از مجموع سوالات) × 100

رنج امتیاز ممکن

و 6 حیطه مربوط به کیفیت زندگی :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| رنج امتیاز ممکن | کمترین و بیشترین امتیاز ممکن | سوالات مرتبط به حیطه | حیطه |
| 20 | 5، 25 | 9+15+22+28+35 | نگرانی |
| 28 | 7، 35 | 10+11+13+19+20+27+29 | فعالیت فیزیکی |
| 28 | 7، 35 | 12+17+23+24+25+31+34 | انرژی/ مود |
| 20 | 5، 25 | 14+16+26+30+33 | کنترل |
| 12 | 3، 15 | 18+21+32 | خودآگاهی |
| 8 | 2، 10 | 36+37 | فعالیت جنسی |

امتیازدهی= (امتیاز دریافتی از مجموع سوالات - بیشترین امتیاز ممکن) × 100

رنج امتیاز ممکن