

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

بسیار زیاد	زیاد	تا حدودی	کمی	به هیچ وجه	در طول سه ماه گذشته، شما به چه میزان از موارد زیر (که مرتبط با فیبروم رحمی و چرخه قاعدگی شما بوده اند) احساس ناراحتی داشتید؟
					۱- خونریزی شدید طی عادت ماهانه
					۲- دفع لخته‌های خون طی عادت ماهانه
					۳- نوسان در تعداد روزهای عادت ماهانه (تعداد روزهای دارای خونریزی)
					۴- نوسان در مدت زمان سیکل ماهانه نسبت به دوره‌های قبلی (فاصله شروع خونریزی تا خونریزی قبلی)
					۵- احساس فشار یا کشیدگی در ناحیه لگن
					۶- تکرر ادرار در طول روز
					۷- تکرر ادرار در طول شب
					۸- 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	
					۹- شما را در رابطه با زمان شروع و طول مدت عادت ماهیانه مضطرب کرده است؟
					۱۰- شما را در رابطه با مسافرت مضطرب کرده است؟
					۱۱- در فعالیتهای فیزیکی شما تداخل ایجاد کرده است؟
					۱۲- موجب شده تا احساس خستگی کنید؟
					۱۳- موجب شده تا مدت زمان کمتری را به ورزش یا فعالیتهای فیزیکی اختصاص دهید؟
					۱۴- موجب شده تا احساس کنید کنترل زندگی خود را از دست داده‌اید؟
					۱۵- موجب شده تا از کثیف شدن لباس زیرتان نگران باشید؟
					۱۶- موجب شده تا بهره‌وری کمتری داشته باشید؟
					۱۷- موجب شده تا در طول روز احساس کسالت و خواب آلودگی کنید؟

					۱۸- موجب شده تا نسبت به افزایش وزن خود آگاه باشید؟
					۱۹- موجب شده تا احساس کنید از عهده فعالیت‌های روزمره خود بر نمی‌آیید؟
					۲۰- با فعالیت‌های اجتماعی شما تداخل داشته است؟
					۲۱- موجب شده تا متوجه اندازه و ظاهر شکم خود شوید؟
					۲۲- موجب شده تا از کثیف شدن ملحفه تخت خوابتان نگران باشید؟
					۲۳- موجب شده تا احساس ناراحتی، ناامیدی و دلسرد شدن داشته باشید؟
					۲۴- موجب شده تا احساس سردرگمی و افسردگی داشته باشید؟
					۲۵- موجب شده تا احساس خستگی شدید داشته باشید؟
					۲۶- موجب شده تا در مورد سلامتی خود احساس نگرانی کنید؟
					۲۷- موجب شده تا با دقت در مورد فعالیت‌های خود برنامه‌ریزی کنید؟
					۲۸- موجب شد همیشه برای مواقع ضروری با خود پد، تامپون یا لباس اضافی به همراه داشته باشید؟
					۲۹- موجب شده تا خجالت زده شوید؟
					۳۰- موجب شده تا در مورد آینده خود احساس عدم اطمینان داشته باشید؟
					۳۱- موجب شده تا زودرنج باشید؟
					۳۲- بر سبزه لباسی که در این دوران به تن می‌کنید تأثیر داشته است؟
					۳۳- باعث شده تا احساس کنید که کنترلی بر سلامتی خود ندارید؟
					۳۴- موجب شده تا احساس ضعف ناشی از تخلیه انرژی داشته باشید؟
					۳۵- موجب شده تا احساس نگرانی از کثیف شدن لباس‌هایتان (لباس‌های رویی) کنید؟
					۳۶- موجب کاهش میل جنسی شما شده است؟
					۳۷- موجب شده تا از رابطه جنسی اجتناب کنید؟

نحوه امتیازدهی:

سوالات فوق هر کدام بین ۱ تا ۵ امتیاز را به خود اختصاص می دهند که به ترتیب از ۱ تا ۵ بر اساس شدت علائم (کمترین: ۱ و بیشترین: ۵) امتیازدهی می شوند.

این پرسشنامه ۷ حیطه را ارزیابی می کند که عبارتند از:

شدت علائم :

حیطه	سوالات مرتبط به حیطه	کمترین و بیشترین امتیاز ممکن	رنج امتیاز ممکن
شدت علائم	۸+۷+۶+۵+۴+۳+۲+۱	۴۰، ۸	۳۲

امتیازدهی = (کمترین امتیاز ممکن - امتیاز دریافتی از مجموع سوالات) $\times 100$

رنج امتیاز ممکن

و ۶ حیطه مربوط به کیفیت زندگی :

حیطه	سوالات مرتبط به حیطه	کمترین و بیشترین امتیاز ممکن	رنج امتیاز ممکن
نگرانی	۳۵+۲۸+۲۲+۱۵+۹	۲۵، ۵	۲۰
فعالیت فیزیکی	۲۹+۲۷+۲۰+۱۹+۱۳+۱۱+۱۰	۳۵، ۷	۲۸
انرژی/مود	۳۴+۳۱+۲۵+۲۴+۲۳+۱۷+۱۲	۳۵، ۷	۲۸
کنترل	۳۳+۳۰+۲۶+۱۶+۱۴	۲۵، ۵	۲۰
خودآگاهی	۳۲+۲۱+۱۸	۱۵، ۳	۱۲

فعالیت جنسی	۳۷+۳۶	۱۰،۲	۸
-------------	-------	------	---

امتیازدهی = (امتیاز دریافتی از مجموع سوالات - بیشترین امتیاز ممکن) $\times 100$

رنج امتیاز ممکن