CPQOL

Cerebral Palsy Quality of Life

Version 2 July 2013

Quality of Life Questionnaire for Adolescent (CP QOL--Teen)

Adolescent Self Report Questionnaire

কিশোরদের জীবনযাত্রার মান সম্পর্কিত প্রশ্নাবলী

(CP QOL--Teen)

কিশোরদের নিজস্ব বিবরনী

আমরা তোমাকে তোমার জীবন যেমন তোমার পরিবার, তোমার বন্ধু-বান্ধব, তোমার স্বাস্থ্য এবং তোমার স্কুল সম্পর্কে কিছু প্রশ্ন করবো।

প্রত্যেকটি প্রশ্ন "তুমি কেমন অনুভব কর...?" এই বাক্যটি দিয়ে শুরু হবে।

আমরা চাই প্রত্যেকটি প্রশ্নের জন্য তুমি সেই সংখ্যাটি পছন্দ কর যা তুমি কেমন বোধ কর তা সঠিকভাবে দেখায়। তুমি ১ (খুব অসুখী) থেকে ৯ (খুব সুখী) এর মধ্যে যেকোন একটি সংখ্যা পছন্দ করতে পার।

এই প্রশ্নমালাটি সকল ধরণের শারীরিক পক্ষাঘাতগ্রস্থতায় আক্রান্ত কিশোরদের জন্য প্রণয়ন করা হয়েছে এবং কিছু প্রশ্ন উত্তর করাটা কষ্টসাধ্য হতে পারে। দয়া করে তুমি তোমার সাধ্যমত উত্তর দেবার চেষ্টা কর। এই প্রশ্নমালাটি তুমি কেমন অনুভব কর তা পরিমাপ করছে, তুমি কী করতে পারো তা নয়।

এখানে একটি উদাহরণ:

Q. তুমি কেমন অনুভব কর...

	খুব অসুখী		অসুখী		সুখী বা অসুখী কোনটাই নয়		সুখী		খুব সুখী
তুমি সাধারণত যেভাবে মানুষের সাথে একসাথে চলো?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯

Q. তুমি কেমন অনুভব কর...

	খুব অসুখী		অসুখী		সুখী বা অসুখী কোনটাই নয়		সুখী		খুব অসুখী
সাধারণভাবে তোমার জীবন সম্পর্কে?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
সার্বিকভাবে তোমার জীবন সম্পর্কে?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
তোমার জীবন যাত্রার মান সম্পর্কে?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
তুমি কতটুকু সুখী?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯

পরিবার ও বন্ধুবান্ধব

Q. তুমি কেমন অনুভব কর...

	খুব অসুখী		অসুখী		সুখী বা অসুখী কোনটাই নয়		সুখী		খুব সুখী
সাধারণভাবে তোমার আশেপাশের মানুষজনের সাথে মেলামেশা সম্পর্কে?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
তুমি তোমার/তোমার মাতা-পিতার দেখাশোনাকারী ব্যক্তির সাথে যে উপায়ে মেলামেশা কর?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
তোমার পরিবারের কাছ থেকে তুমি যে সমর্থন পাও?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
তুমি তোমার ভাই বোনের সাথে যেভাবে মেলামেশা কর?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯

অথবা ☐ আমার কোন ভাই বোন নেই

স্কুলের বাইরে অন্যান্য কিশোরদের সাথে তুমি যেভাবে মেলামেশা কর (স্কুলের বন্ধুরা নয়)?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
তুমি প্রাপ্তবয়স্ক (বড়দের) সাথে যেভাবে মেলামেশা কর?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
একা সময় কাটানো সম্পর্কে?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
বন্ধুদের সাথে সময় কাটানো সম্পর্কে?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
পরিবারের সাথে ভ্রমণ/বেড়াতে যাওয়া সম্পর্কে?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯

পরিবার ও বন্ধুবান্ধব

Q. তুমি কেমন অনুভব কর...

	খুব অসুখী		অসুখী		সুখী বা অসুখী কোনটাই নয়		সুখী		খুব অসুখী
তোমার পরিবার তোমাকে যেভাবে গ্রহণ করে?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
স্কুলের বাইরে অন্যান্য কিশোররা তোমাকে যেভাবে গ্রহণ করে(স্কুলের বন্ধুরা নয়)?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
প্রাপ্তবয়স্ক (বড়রা) তোমাকে যেভাবে গ্রহণ করে?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
সাধারণ ভাবে মানুষ যেভাবে তোমাকে গ্রহণ করে?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
তুমি যা করতে চাও, সেটা তুমি করতে সক্ষম হলে(তোমার কিছু করতে পারার সামর্থ্য সম্পর্কে, তোমাকে কিছু করার অনুমতি সম্পর্কিত নয়)?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
তুমি যেভাবে নতুন কিছু করার চেষ্টা কর?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
তোমার নিজের সম্পর্কে?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
তোমার ইতিবাচক মনোভাব সম্পর্কে?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
তোমার ভবিষ্যত সম্পর্কে?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
তোমার জীবনে প্রাপ্ত সুযোগ সম্পর্কে?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯

স্কুল

Q. তুমি কেমন অনুভব কর...

	খুব অসুখী		অসুখী		সুখী বা অসুখী কোনটাই নয়		সুখী		খুব সুখী
স্কুলে অন্যান্য কিশোরদের সাথে তুমি যেভাবে মেলামেশা করতে পার? (যদি তুমি একের অধিক স্কুলে যেয়ে থাক, তাহলে দয়া করে সেই স্কুলের কথা চিন্তা কর যেখানে তুমি সবচেয়ে বেশী সময় কাটিয়েছ)	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
তোমার স্কুলের অন্যান্য ছাত্র-ছাত্রীরা তোমাকে যেভাবে অন্তর্ভুক্ত করে?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
তুমি যেভাবে তোমার শিক্ষকদের সাথে মানিয়ে চলতে পার?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
তুমি যেভাবে তোমার পরিচর্যাকারীর সাথে মানিয়ে চলতে পার?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯

অথবা ☐ আমার কোন পরিচর্যাকারী নেই

স্কুলের অন্যান্য ছাত্র-ছাত্রীরা তোমাকে যেভাবে গ্রহণ করে? (যদি তুমি একের অধিক স্কুলে যেয়ে থাক, তাহলে দয়া করে সেই স্কুলের কথা চিন্তা কর যেখানে তুমি সবচেয়ে বেশী সময় কাটাও)	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
তোমার স্কুলের কর্মচারী ও শিক্ষকরা তোমাকে যেভাবে গ্রহণ করে?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
তোমার স্কুলে বাকী সবার মত সমান আচরণ পাওয়া সম্পর্কে?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯

স্কুল

Q. তুমি কেমন অনুভব কর...

	খুব অসুখী	অসুখী	সুখী বা অসুখী কোনটাই নয়	সুখী	খুব সুখী

তোমার অন্যান্যদের সাথে শিক্ষাগত দিক দিয়ে তাল মিলিয়ে চলার সামর্থ্য সম্পর্কে (যেমন, তোমার স্কুলের কাজ)?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
তোমার অন্যান্যদের সাথে শারীরিকভাবে তাল মিলিয়ে চলার সামর্থ্য সম্পর্কে?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
স্কুলে তোমার অংশগ্রহণ করতে পারার সামর্থ্য সম্পর্কে? (যদি তুমি একের অধিক স্কুলে যেয়ে থাক, তাহলে দয়া করে সেই স্কুলের কথা চিন্তা কর যেখানে তুমি সবচেয়ে বেশী সময় কাটাও)	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯

অংশগ্রহণ

অবসর এবং বিনোদনমূলক কাজে তোমার অংশগ্রহণের সামর্থ্য সম্পর্কে?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
খেলাধুলাতে তোমার অংশগ্রহণের সামর্থ্য সম্পর্কে? (এই প্রশ্নটি জিজ্ঞেস করছে তুমি খেলাধুলাতে অংশগ্রহণের সামর্থ্য সম্পর্কে কেমন অনুভব কর, তুমি অংশগ্রহণ কর কীনা তা নয়)	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
স্কুলের বাইরে সামাজিক অনুষ্ঠানে তোমার অংশগ্রহণের সামর্থ্য সম্পর্কে?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
তোমার পাড়া/মহল্লাতে অংশগ্রহণের সামর্থ্য সম্পর্কে?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯

যোগাযোগ

Q. তুমি কেমন অনুভব কর...

	খুব অসুখী		অসুখী		সুখী বা অসুখী কোনটাই নয়		সুখী		খুব সুখী
তোমার চেনা পরিচিত মানুষজনের সাথে তুমি যেভাবে যোগাযোগ কর (যোগাযোগের যেকোন মাধ্যম ব্যবহার করে)?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
তোমার অপরিচিত মানুষজনের সাথে তুমি যেভাবে যোগাযোগ কর (যোগাযোগের যেকোন মাধ্যম ব্যবহার করে)?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
অন্যান্যরা তোমার সাথে যে উপায়ে যোগাযোগ করে?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
তুমি প্রযুক্তি ব্যবহার করে মানুষজনের সাথে যেভাবে যোগাযোগ কর (যেমন, লিখিত বার্তা, ইন্টারনেট)?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯

স্বাস্থ্য

Q. তুমি কেমন অনুভব কর...	খুব অসুখী		অসুখী		সুখী বা অসুখী কোনটাই নয়		সুখী		খুব সুখী
তোমার সামগ্রিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
তোমার শারীরিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
তুমি যেভাবে এক জায়গা থেকে আরেক জায়গায় যাও সে সম্পর্কে (যেমন, তোমার চলাচল)?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
তুমি যেভাবে ঘুমাও?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
তুমি দেখতে যেরকম সে সম্পর্কে?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তন যা তোমার শরীরে ঘটছে?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
অন্যের উপর নির্ভর না করে নিজে নিজের কাজ করতে পারার সামর্থ্য সম্পর্কে?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
তোমার জীবনের পরবর্তী সময়ে কী ঘটতে পারে সে সম্পর্কে?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
তুমি জীবনে কী অর্জন করেছ সে সম্পর্কে?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
যেসব জিনিসে তুমি ভালো করতে চাও, সেগুলোতে সাফল্য পাওয়া সম্পর্কে?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯

স্বাস্থ্য

Q. তুমি কেমন অনুভব কর...

	খুব অসুখী		অসুখী		সুখী বা অসুখী কোনটাই নয়		সুখী		খুব অসুখী
তোমার প্রতিবেশী এলাকায় ঘুরে বেড়ানোর সামর্থ্য সম্পর্কে?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
তোমার এক জায়গা থেকে অন্য জায়গায় যাওয়ার সামর্থ্য সম্পর্কে (যেমন, পরিবহন)?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
ভবিষ্যতের জন্য তোমার পরিকল্পনা সম্পর্কে?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯

পরের প্রশ্নটির একটি ভিন্ন প্রতিক্রিয়া মানক আছে যা ‘একদমই উদ্বিগ্ন না’ থেকে ‘খুবই উদ্বিগ্ন’ পর্যন্ত বিস্তৃত

	একদমই উদ্বিগ্ন নয়								খুবই উদ্বিগ্ন
তুমি কী মস্তিষ্কে পক্ষাঘাতগ্রস্থতায় আক্রান্ত হওয়া নিয়ে চিন্তিত?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯

পরের ২টি প্রশ্ন জিজ্ঞেস করছে যে তুমি তোমার শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ ব্যবহারের ব্যপারে কেমন অনুভব কর, তুমি তোমার শরীরের অঙ্গ ব্যবহার কর কীনা তা নয়।

	খুব অসুখী		অসুখী		সুখী বা অসুখী কোনটাই নয়		সুখী		খুব অসুখী
তুমি যেভাবে তোমার বাহু এবং হাত ব্যবহার কর?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
তুমি যেভাবে উপায়ে তোমার পা ব্যবহার কর?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯

স্বাস্থ্য

Q. তুমি কেমন অনুভব কর...

পরের ৩টি প্রশ্ন জিজ্ঞেস করছে যে, তুমি তোমার প্রতিদিনের কাজ সম্পাদন করতে পারার সামর্থ্য সম্পর্কে কেমন অনুভব কর, তুমি কাজ সম্পাদন করতে পার কীনা তা নয়।

	খুব অসুখী		অসুখী		সুখী বা অসুখী কোনটাই নয়		সুখী		খুব অসুখী
তোমার নিজের পোশাক নিজে পরতে পারার সামর্থ্য নিয়ে?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
তোমার স্বাধীনভাবে খাওয়া এবং পান করার সামর্থ্য নিয়ে?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
তোমার স্বাধীনভাবে বাথরুম ব্যবহার করার ক্ষমতা সম্পর্কে?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯

বিশেষ সরঞ্জাম

Q. তুমি কেমন অনুভব কর...

	খুব অসুখী		অসুখী		সুখী বা অসুখী কোনটাই নয়		সুখী		খুব অসুখী
যে বিশেষ সরঞ্জাম তোমার কাছে তোমার বাসায় আছে? (বিশেষ বসার ব্যবস্থা, দাঁড়ানোর কাঠামো, হুইল চেয়ার, হাঁটার সহায়ক, এএফও, দৃষ্টি সহায়ক, কানে শোনার যন্ত্র, যোগাযোগের যন্ত্র)	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
যে বিশেষ সরঞ্জাম তোমার জন্য তোমার স্কুলের জন্য আছে? (নোট গ্রহণকারী, বিশেষ বসার ব্যবস্থা, দাঁড়ানোর কাঠামো, হুইল চেয়ার, হাঁটা সহায়ক, ল্যাপটপ, দৃষ্টি সহায়ক, কানে শোনার যন্ত্র, যোগাযোগের যন্ত্র)	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
পাড়া/মহল্লাতে যে বিশেষ সরঞ্জাম পাওয়া যায় (ঢালু পথ, চলন্ত সিঁড়ি, হুইল চেয়ার)?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
পাড়া/মহল্লাতে যেসব বিশেষ সেবা পাওয়া যায়, সেগুলো তোমার ভোগ করার সুযোগ সম্পর্কে (যেমন, চাকরির জন্য, বাড়ি থেকে বের হওয়া)?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯

অথবা ☐ আমার বাসায় কোন বিশেষ সরঞ্জামের প্রয়োজন নেই। (প্রশ্ন ১)

অথবা ☐ আমার স্কুলে কোন বিশেষ সরঞ্জামের প্রয়োজন নেই (প্রশ্ন ২)

অথবা ☐ পাড়া/মহল্লাতে আমার কোন বিশেষ সরঞ্জামের প্রয়োজন নেই। (প্রশ্ন ৩)

অথবা ☐ পাড়া/মহল্লাতে আমার কোন বিশেষ সেবার প্রয়োজন নেই। (প্রশ্ন ৪)

ব্যথা এবং বিরক্তি

Q. তুমি কেমন অনুভব কর...

পরের প্রশ্নটি তুমি কোন ব্যথা অনুভব কর কীনা সে সম্পর্কিত

	একদম ব্যথা নেই							অনেক ব্যথা আছে
তোমার কতখানি ব্যথা আছে?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯

যদি তোমার উত্তর (১) 'একদম ব্যথা নেই' হয়, তাহলে এখানেই থাম। তুমি প্রশ্নমালা শেষ করেছ।

যদি তা না হয়,তাহলে দয়া করে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও।

	একদম মন খারাপ নয়								খুব মন খারাপ
তুমি যে মাত্রার ব্যথা অনুভব কর?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
তুমি যে মাত্রার অস্বস্তি অনুভব কর?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
তোমার ব্যথার সঙ্গে মানিয়ে নেয়ার সামর্থ্য সম্পর্কে?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
তোমার ব্যথা নিয়ন্ত্রণ করতে পারার সামর্থ্য সম্পর্কে?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
যে উপায়ে এই ব্যথা তোমার জীবনের পথে এসে দাঁড়ায়?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
যে উপায়ে ব্যথা তোমাকে তোমার নিজের মত করে থাকতে বাধা দেয়?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
যেভাবে ব্যথা তোমার প্রতিদিনের আনন্দকে দূরে সরিয়ে নেয়?	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯

Thank you for helping us with our questions