

FACT-O (Version 4)

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮಂತೆ ಅನಾರೋಗ್ಯವುಳ್ಳವರು ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕಳೆದ 7 ದಿನಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುವ ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರವನ್ನು ಪ್ರತಿ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ವೃತ್ತೀಕರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಗುರುತು ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸಿರಿ.

<u>ದೈಹಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ</u>		ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ	ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ	ಸುಮಾರು	ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು	ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚು
GP1	ನನಗೆ ಚೈತನ್ಯ/ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ	0	1	2	3	4
GP2	ನನಗೆ ವಾಕರಿಕೆ ಇದೆ	0	1	2	3	4
GP3	ನನ್ನ ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದಾಗಿ, ನನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದೆ.....	0	1	2	3	4
GP4	ನನಗೆ ನೋವು ಇದೆ.....	0	1	2	3	4
GP5	ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ನನಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಿದೆ.....	0	1	2	3	4
GP6	ನನಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯವಿದ್ದಂತೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ	0	1	2	3	4
GP7	ನಾನು ಬಲವಂತವಾಗಿ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾಗಿದೆ	0	1	2	3	4

<u>ಸಾಮಾಜಿಕ/ಕುಟುಂಬಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ</u>		ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ	ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ	ಸುಮಾರು	ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು	ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚು
GS1	ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿದ್ದಂತೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ	0	1	2	3	4
GS2	ನನ್ನ ಕುಟುಂಬದಿಂದ ನನಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲ ಸಿಗುತ್ತದೆ	0	1	2	3	4
GS3	ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರ ಬೆಂಬಲ ನನಗೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ	0	1	2	3	4
GS4	ನನ್ನ ಕುಟುಂಬದವರು ನನ್ನ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.....	0	1	2	3	4
GS5	ನನ್ನ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ನನ್ನ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಇದೆ.....	0	1	2	3	4
GS6	ನನ್ನ ಸಂಗಾತಿ / ನನಗೆ ಮುಖ್ಯ ಬೆಂಬಲವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ನಾನು ಹತ್ತಿರವಾಗಿದ್ದೇನೆ	0	1	2	3	4
Q1	ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಸ್ತುತ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ, ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ದಯವಿಟ್ಟು ಉತ್ತರಿಸಿ. ನಿಮಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಈ ಚೌಕದಲ್ಲಿ ಗುರುತು ಹಾಕಿ ಮುಂದಿನ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ.					
GS7	ನನ್ನ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಇದೆ.....	0	1	2	3	4

FACT-O (Version 4)

ಕಳೆದ 7 ದಿನಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುವ ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರವನ್ನು ಪ್ರತಿ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ವೃತ್ತೀಕರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಗುರುತು ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸಿರಿ.

<u>ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ</u>		ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ	ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ	ಸುಮಾರು	ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು	ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚು
GE1	ನನಗೆ ದುಃಖವೆನಿಸುತ್ತದೆ	0	1	2	3	4
GE2	ನಾನು ನನ್ನ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಇದೆ	0	1	2	3	4
GE3	ನಾನು ನನ್ನ ಕಾಯಿಲೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಭರವಸೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ	0	1	2	3	4
GE4	ನನಗೆ ಗಾಬರಿಯಾಗುತ್ತದೆ	0	1	2	3	4
GE5	ನಾನು ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುತ್ತೇನೆ	0	1	2	3	4
GE6	ನನ್ನ ಸ್ಥಿತಿ ಇನ್ನೂ ಕೆಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸುತ್ತೇನೆ	0	1	2	3	4

<u>ಕೆಲಸ – ಕಾರ್ಯ ಸಂಬಂಧಿತ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ</u>		ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ	ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ	ಸುಮಾರು	ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು	ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚು
GF1	ನನಗೆ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ (ಮನೆಗೆಲಸ ಸೇರಿದಂತೆ) ..	0	1	2	3	4
GF2	ನನ್ನ ಕೆಲಸ (ಮನೆಗೆಲಸ ಸೇರಿದಂತೆ) ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿದೆ	0	1	2	3	4
GF3	ನನಗೆ ಜೀವನವನ್ನು ಆನಂದಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ	0	1	2	3	4
GF4	ನಾನು ನನ್ನ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ	0	1	2	3	4
GF5	ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ	0	1	2	3	4
GF6	ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಈಗಲೂ ಆನಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ	0	1	2	3	4
GF7	ನನ್ನ ಈಗಿನ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಇದೆ	0	1	2	3	4

FACT-O (Version 4)

ಕಳೆದ 7 ದಿನಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುವ ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರವನ್ನು ಪ್ರತಿ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ವೃತ್ತೀಕರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಗುರುತು ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸಿರಿ.

	ಇನ್ನಿತರ (ಹೆಚ್ಚುವರಿ) ಆತಂಕಗಳು	ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ	ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ	ಸುಮಾರು	ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು	ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚು
O1	ನನಗೆ ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಉತವಿದೆ	0	1	2	3	4
C2	ನಾನು ತೂಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ	0	1	2	3	4
C3	ನನ್ನ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಮೇಲೆ ನನಗೆ ನಿಯಂತ್ರಣವಿದೆ	0	1	2	3	4
O2	ನನಗೆ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ	0	1	2	3	4
B5	ನನ್ನ ಕೂದಲು ಉದುರುತ್ತಿರುವುದರಿಂದಾಗಿ ಕಳವಳವಾಗಿದೆ	0	1	2	3	4
C6	ನನಗೆ ಹಸಿವಿನ ಶಕ್ತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ	0	1	2	3	4
C7	ನಾನು ನನ್ನ ಶರೀರದ ಮೈಕಟ್ಟನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿದ್ದೇನೆ	0	1	2	3	4
BMT5	ನನಗೆ ನನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ನಾನೇ ತಿರುಗಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ	0	1	2	3	4
B9	ಒಬ್ಬ ಹೆಣ್ಣಿನಂತೆಯೇ ಭಾವಿಸಲು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ	0	1	2	3	4
O3	ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಹಿಚುಕು ನೋವು ಇದೆ	0	1	2	3	4
BL4	ನನಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯಿದೆ	0	1	2	3	4
BMT7	ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊಂದುವ ನನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಕಳವಳಗಳಿವೆ	0	1	2	3	4