

मल्टिपल मायलोमा लक्षण और प्रभाव प्रश्नावली

निर्देश: इस प्रश्नावली का उद्देश्य मल्टिपल मायलोमा के साथ आपके अनुभव के बारे में जानकारी एकत्र करना है। कृपया निम्नलिखित प्रश्नों का उत्तर देते समय केवल अपने मल्टिपल मायलोमा से संबंधित अपने अनुभवों पर विचार करें।

लोग अक्सर एक दिन से दूसरे दिन या एक ही दिन के दौरान अपने लक्षणों की गंभीरता में बदलावों का अनुभव करते हैं। अगले 4 प्रश्नों का उत्तर देते समय, कृपया केवल पिछले 7 दिनों के भीतर के उस समय के बारे में सोचें जब प्रत्येक लक्षण अपनी सबसे खराब स्थिति में था।

1. पिछले 7 दिनों में आप अपनी पीठ के सबसे खराब दर्द का मूल्यांकन कैसे करेंगे/करेंगी?

- ☐ कोई दर्द नहीं
- ☐ थोड़ा दर्द
- ☐ औसत दर्द
- ☐ काफी दर्द
- ☐ बहुत अधिक दर्द

2. पिछले 7 दिनों में आप अपनी टांगों के सबसे खराब दर्द का मूल्यांकन कैसे करेंगे/करेंगी?

- ☐ कोई दर्द नहीं
- ☐ थोड़ा दर्द
- ☐ औसत दर्द
- ☐ काफी दर्द
- ☐ बहुत अधिक दर्द

3. पिछले 7 दिनों में आप अपनी पीठ या टांगों के अलावा अन्य भागों के सबसे खराब दर्द का मूल्यांकन कैसे करेंगे/करेंगी?

- ☐ कोई दर्द नहीं
- ☐ थोड़ा दर्द
- ☐ औसत दर्द
- ☐ काफी दर्द
- ☐ बहुत अधिक दर्द

4. पिछले 7 दिनों में आप अपने हाथों या पैरों की सबसे खराब सुन्नता या झुनझुनी का मूल्यांकन कैसे करेंगे/करेंगी?

- ☐ कोई सुन्नता या झुनझुनी नहीं
- ☐ थोड़ी-सी सुन्नता या झुनझुनी
- ☐ औसत सुन्नता या झुनझुनी
- ☐ काफी सुन्नता या झुनझुनी
- ☐ बहुत अधिक सुन्नता या झुनझुनी

प्रत्येक प्रश्न के लिए, केवल 1 उत्तर का चयन करें, जो सबसे अच्छी तरह बताता है कि आपने पिछले 7 दिनों में प्रत्येक समस्या का कितनी बार अनुभव किया है।

5. पिछले 7 दिनों में आपके दर्द ने आपकी सामान्य या दैनिक गतिविधियों में कितनी रुकावट डाली है?

- ☐ बिल्कुल भी नहीं
- ☐ थोड़ा सा
- ☐ औसत
- ☐ काफी
- ☐ बहुत अधिक

6. पिछले 7 दिनों में कितनी बार आपने **ऊर्जा में कमी** महसूस की?

- ☐ कभी नहीं
- ☐ शायद ही कभी
- ☐ कुछ समय
- ☐ अधिकतर समय
- ☐ हमेशा

7. पिछले 7 दिनों में कितनी बार आप **आसानी से थक** गए/गई (उदाहरण के लिए, गतिविधियों के दौरान आराम करने की आवश्यकता पड़ना)?

- ☐ कभी नहीं
- ☐ शायद ही कभी
- ☐ कुछ समय
- ☐ अधिकतर समय
- ☐ हमेशा

8. पिछले 7 दिनों में कितनी बार आपने **मांसपेशियों में कमजोरी** का अनुभव किया?

- ☐ कभी नहीं
- ☐ शायद ही कभी
- ☐ कुछ समय
- ☐ अधिकतर समय
- ☐ हमेशा

9. पिछले 7 दिनों में कितनी बार आपको अपनी नींद के साथ परेशानी हुई (उदाहरण के लिए, नींद आने या सोए रहने में कठिनाई)?

- ☐ कभी नहीं
- ☐ शायद ही कभी
- ☐ कुछ समय
- ☐ अधिकतर समय
- ☐ हमेशा

10. पिछले 7 दिनों में आपको कितनी बार कम भूख लगी है?

- ☐ कभी नहीं
- ☐ शायद ही कभी
- ☐ कुछ समय
- ☐ अधिकतर समय
- ☐ हमेशा

11. पिछले 7 दिनों में आपको कितनी बार अपनी याददाश्त के साथ कठिनाई हुई?

- ☐ कभी नहीं
- ☐ शायद ही कभी
- ☐ कुछ समय
- ☐ अधिकतर समय
- ☐ हमेशा

12. पिछले 7 दिनों में कितनी बार आपको चीजों पर **ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई** हुई है (उदाहरण के लिए, किताब पढ़ने या बातचीत को समझते जाने में)?

- ☐ कभी नहीं
- ☐ शायद ही कभी
- ☐ कुछ समय
- ☐ अधिकतर समय
- ☐ हमेशा

13. पिछले 7 दिनों में कितनी बार आप **अपनी दैनिक गतिविधियों को करने में सीमित** हुए थे (उदाहरण के लिए, काम पर या घर के सामान्य काम करने में संघर्ष करना या मदद की ज़रूरत पड़ना)?

- ☐ कभी नहीं
- ☐ शायद ही कभी
- ☐ कुछ समय
- ☐ अधिकतर समय
- ☐ हमेशा

14. पिछले 7 दिनों में कितनी बार आपको **चलने में कठिनाई** हुई?

- ☐ कभी नहीं
- ☐ शायद ही कभी
- ☐ कुछ समय
- ☐ अधिकतर समय
- ☐ हमेशा

15. पिछले 7 दिनों में कितनी बार आप अपने सामाजिक जीवन में सीमित हुए थे (उदाहरण के लिए, अपने दोस्तों या परिवार के साथ गतिविधियों में)?

- ☐ कभी नहीं
- ☐ शायद ही कभी
- ☐ कुछ समय
- ☐ अधिकतर समय
- ☐ हमेशा

प्रत्येक प्रश्न के लिए, केवल 1 उत्तर चुनें जो सबसे अच्छी तरह बताता है कि पिछले 7 दिनों में आपने कैसा महसूस किया है।

16. पिछले 7 दिनों में कितनी बार आपने अपने मल्टिपल मायलोमा को लेकर उदास महसूस किया है?

- ☐ कभी नहीं
- ☐ शायद ही कभी
- ☐ कुछ समय
- ☐ अधिकतर समय
- ☐ हमेशा

17. पिछले 7 दिनों में कितनी बार आपको चिंता हुई कि आपका मल्टिपल मायलोमा और भी खराब हो सकता है?

- ☐ कभी नहीं
- ☐ शायद ही कभी
- ☐ कुछ समय
- ☐ अधिकतर समय
- ☐ हमेशा