

মাল্টিপল মায়লোমার উপসর্গ এবং প্রভাব সম্পর্কিত প্রশ্নাবলী

নির্দেশাবলী: এই প্রশ্নাবলীর উদ্দেশ্য হল মাল্টিপল মায়লোমা নিয়ে আপনার অভিজ্ঞতা সম্পর্কে তথ্য সংগ্রহ করা। নিম্নলিখিত প্রশ্নের উত্তর দেওয়ার সময় অনুগ্রহ করে শুধুমাত্র আপনার মাল্টিপল মায়লোমা নিয়ে আপনার অভিজ্ঞতা বিবেচনা করুন।

মানুষজন প্রায়শই দৈনন্দিন ভিত্তিতে বা একই দিনের মধ্যে তাদের উপসর্গগুলির তীব্রতায় পরিবর্তন অনুভব করেন। পরবর্তী 4টি প্রশ্নের উত্তর দেওয়ার সময়, অনুগ্রহ করে শুধুমাত্র গত 7 দিনের মধ্যে সেই সময়ের কথা চিন্তা করুন যখন প্রতিটি উপসর্গের অবস্থা সবচেয়ে খারাপ ছিল।

1. গত 7 দিনের মধ্যে আপনার পিঠের সবচেয়ে খারাপ ব্যথাকে আপনি কীভাবে মূল্যায়ন করবেন?

- ☐ কোনো ব্যথা ছিল না
- ☐ অল্প ব্যথা
- ☐ মাঝারি ব্যথা
- ☐ বেশ কিছুটা ব্যথা
- ☐ তীব্র ব্যথা

2. গত 7 দিনের মধ্যে আপনার পায়ের সবচেয়ে খারাপ ব্যথা আপনি কীভাবে মূল্যায়ন করবেন?

- ☐ কোনো ব্যথা ছিল না
- ☐ অল্প ব্যথা
- ☐ মাঝারি ব্যথা
- ☐ বেশ কিছুটা ব্যথা
- ☐ তীব্র ব্যথা

3. গত 7 দিনের মধ্যে আপনার পিঠ বা পা ছাড়া অন্য জায়গায় সবচেয়ে খারাপ ব্যথাকে আপনি কীভাবে মূল্যায়ন করবেন?

- ☐ কোনো ব্যথা ছিল না
- ☐ অল্প ব্যথা
- ☐ মাঝারি ব্যথা
- ☐ বেশ কিছুটা ব্যথা
- ☐ তীব্র ব্যথা

4. গত 7 দিনের মধ্যে আপনার হাত বা পায়ে সবচেয়ে খারাপ অসাড়ভাব বা ঝিনঝিন করাকে আপনি কীভাবে মূল্যায়ন করবেন?

- ☐ কোনো অসাড়ভাব ছিল না বা ঝিনঝিন করে নি
- ☐ অল্প অসাড় ভাব ছিল বা ঝিনঝিন করেছে
- ☐ মাঝারি অসাড়ভাব ছিল বা ঝিনঝিন করেছে
- ☐ বেশ পরিমাণ অসাড়ভাব ছিল বা ঝিনঝিন করেছে
- ☐ তীব্র অসাড়ভাব ছিল বা ঝিনঝিন করেছে

প্রতিটি প্রশ্নের জন্য, শুধুমাত্র 1টি উত্তর বেছে নিন যা সেরাভাবে বর্ণনা করে যে আপনি গত 7 দিনের মধ্যে প্রতিটি সমস্যা কত ঘন ঘন অনুভব করেছেন।

5. গত 7 দিনের মধ্যে আপনার ব্যথা আপনার স্বাভাবিক বা দৈনন্দিন কাজকর্মে কত পরিমাণ বাধা সৃষ্টি করেছে?

- ☐ একেবারেই না
- ☐ অল্প বিস্তর
- ☐ মোটামুটি
- ☐ বেশ কিছুটা
- ☐ খুব বেশি

6. গত 7 দিনের মধ্যে কত ঘন ঘন আপনার শক্তি কম ছিল বলে বোধ হয়েছে?

- ☐ কখনই না
- ☐ কদাচিৎ
- ☐ কিছু সময়
- ☐ অধিকাংশ সময়
- ☐ সব সময়

7. গত 7 দিনের মধ্যে আপনি কত ঘন ঘন সহজেই ক্লান্ত হয়ে পড়েছিলেন (যেমন, কার্যকলাপগুলির সময় বিশ্রাম নেওয়া প্রয়োজন হয়েছিল)?

- ☐ কখনই না
- ☐ কদাচিৎ
- ☐ কিছু সময়
- ☐ অধিকাংশ সময়
- ☐ সব সময়

8. গত 7 দিনের মধ্যে আপনি কত ঘন ঘন পেশীর দুর্বলতা অনুভব করেছিলেন?

- ☐ কখনই না
- ☐ কদাচিৎ
- ☐ কিছু সময়
- ☐ অধিকাংশ সময়
- ☐ সব সময়

9. গত 7 দিনের মধ্যে কত ঘন ঘন আপনার ঘুমের সমস্যা হয়েছিল
(যেমন, ঘুমিয়ে পড়তে বা ঘুমিয়ে থাকতে অসুবিধা)?

- ☐ কখনই না
- ☐ কদাচিৎ
- ☐ কিছু সময়
- ☐ অধিকাংশ সময়
- ☐ সব সময়

10. গত 7 দিনের মধ্যে কত ঘন ঘন আপনার খিদে কম লেগেছিল?

- ☐ কখনই না
- ☐ কদাচিৎ
- ☐ কিছু সময়
- ☐ অধিকাংশ সময়
- ☐ সব সময়

11. গত 7 দিনের মধ্যে কত ঘন ঘন আপনার স্মৃতিশক্তির সমস্যা
হয়েছিল?

- ☐ কখনই না
- ☐ কদাচিৎ
- ☐ কিছু সময়
- ☐ অধিকাংশ সময়
- ☐ সব সময়

12. গত 7 দিনের মধ্যে কত ঘন ঘন আপনার কোনও কিছুতে **মনোনিবেশ করতে অসুবিধা** হয়েছিল (যেমন, বই পড়া বা কথোপকথন অনুসরণ করা) ?

- ☐ কখনই না
- ☐ কদাচিৎ
- ☐ কিছু সময়
- ☐ অধিকাংশ সময়
- ☐ সব সময়

13. গত 7 দিনের মধ্যে আপনি কত ঘন ঘন **আপনার দৈনন্দিন কাজকর্ম করতে সীমিত অনুভব করেছিলেন** (যেমন, কোনও কাজ বা বাড়ির কাজকর্ম করতে অসুবিধা হওয়া বা সাহায্যের প্রয়োজন হওয়া) ?

- ☐ কখনই না
- ☐ কদাচিৎ
- ☐ কিছু সময়
- ☐ অধিকাংশ সময়
- ☐ সব সময়

14. গত 7 দিনের মধ্যে আপনার কত ঘন ঘন **হাঁটতে অসুবিধা** হয়েছে?

- ☐ কখনই না
- ☐ কদাচিৎ
- ☐ কিছু সময়
- ☐ অধিকাংশ সময়
- ☐ সব সময়

15. গত 7 দিনের মধ্যে আপনি কত ঘন ঘন আপনার সামাজিক জীবনে সীমিত অনুভব করেছিলেন (যেমন, আপনার বন্ধুবান্ধব বা পরিবারের সাথে কার্যকলাপ) ?

- ☐ কখনই না
- ☐ কদাচিৎ
- ☐ কিছু সময়
- ☐ অধিকাংশ সময়
- ☐ সব সময়

প্রতিটি প্রশ্নের জন্য, শুধুমাত্র 1টি উত্তর বেছে নিন যা গত 7 দিনের মধ্যে আপনি কেমন অনুভব করেছেন তা সেরাভাবে বর্ণনা করে।

16. গত 7 দিনের মধ্যে আপনার মাল্টিপল মায়লোমা সম্পর্কে আপনি কত ঘন ঘন বিষণ্ণ বোধ করেছিলেন?

- ☐ কখনই না
- ☐ কদাচিৎ
- ☐ কিছু সময়
- ☐ অধিকাংশ সময়
- ☐ সব সময়

17. গত 7 দিনের মধ্যে আপনার মাল্টিপল মায়লোমা আরও খারাপ হতে পারে বলে কত ঘন ঘন আপনার দুশ্চিন্তা হয়েছিল?

- ☐ কখনই না
- ☐ কদাচিৎ
- ☐ কিছু সময়
- ☐ অধিকাংশ সময়
- ☐ সব সময়