

Irritable Bowel Syndrome Quality of Life Questionnaire (অনুবাদিত বাংলা সংস্করণ)

**নির্দেশ:** নিচে আপনার পায়খানার সমস্যা সংক্রান্ত ৩৪টি প্রশ্ন এবং প্রত্যেক প্রশ্নের সঙ্গে সম্ভাব্য ৫টি উত্তর দেওয়া আছে। গত ১ মাসের কথা মনে করে প্রত্যেক প্রশ্নের সঙ্গে দেওয়া উপযুক্ত বক্সে টিক চিহ্ন দিয়ে সঠিক উত্তরটি জানান। অনুগ্রহ করে খেয়াল রাখুন যে প্রত্যেক প্রশ্নের উত্তর দিয়েছেন কিনা।

১. পায়খানার সমস্যার কারণে আমি অসহায় বোধ করি।	<input type="checkbox"/> একেবারেই না	<input type="checkbox"/> সামান্য	<input type="checkbox"/> মাঝামাঝি	<input type="checkbox"/> বেশ কিছুটা	<input type="checkbox"/> খুব বেশি
২. পায়খানার দুর্গন্ধের কারণে আমি বিচলিত বোধ করি।	<input type="checkbox"/> একেবারেই না	<input type="checkbox"/> সামান্য	<input type="checkbox"/> মাঝামাঝি	<input type="checkbox"/> বেশ কিছুটা	<input type="checkbox"/> খুব বেশি
৩. পায়খানায় গেলে যে পরিমাণ সময় লাগে, তাতে আমি বিচলিত বোধ করি।	<input type="checkbox"/> একেবারেই না	<input type="checkbox"/> সামান্য	<input type="checkbox"/> মাঝামাঝি	<input type="checkbox"/> বেশ কিছুটা	<input type="checkbox"/> খুব বেশি
৪. পায়খানার সমস্যা আমার শরীরে অন্য রোগ সৃষ্টি করতে পারে বলে আমার মনে হয়।	<input type="checkbox"/> একেবারেই না	<input type="checkbox"/> সামান্য	<input type="checkbox"/> মাঝামাঝি	<input type="checkbox"/> বেশ কিছুটা	<input type="checkbox"/> খুব বেশি
৫. পায়খানার সমস্যার কারণে আমার পেট ফেঁপে আছে বলে মনে হয়।	<input type="checkbox"/> একেবারেই না	<input type="checkbox"/> সামান্য	<input type="checkbox"/> মাঝামাঝি	<input type="checkbox"/> বেশ কিছুটা	<input type="checkbox"/> খুব বেশি
৬. পায়খানার সমস্যার কারণে আমি জীবনের উপর নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলছি বলে মনে হয়।	<input type="checkbox"/> একেবারেই না	<input type="checkbox"/> সামান্য	<input type="checkbox"/> মাঝামাঝি	<input type="checkbox"/> বেশ কিছুটা	<input type="checkbox"/> খুব বেশি
৭. পায়খানার সমস্যার কারণে আমার জীবনের উপভোগ্যতা কমে গেছে।	<input type="checkbox"/> একেবারেই না	<input type="checkbox"/> সামান্য	<input type="checkbox"/> মাঝামাঝি	<input type="checkbox"/> বেশ কিছুটা	<input type="checkbox"/> খুব বেশি
৮. পায়খানার সমস্যার ব্যাপারে কথা বলতে আমি অস্বস্তি বোধ করি।	<input type="checkbox"/> একেবারেই না	<input type="checkbox"/> সামান্য	<input type="checkbox"/> মাঝামাঝি	<input type="checkbox"/> বেশ কিছুটা	<input type="checkbox"/> খুব বেশি
৯. পায়খানার সমস্যার কারণে আমি হতাশ বোধ করি।	<input type="checkbox"/> একেবারেই না	<input type="checkbox"/> সামান্য	<input type="checkbox"/> মাঝামাঝি	<input type="checkbox"/> বেশ কিছুটা	<input type="checkbox"/> খুব বেশি
১০. পায়খানার সমস্যার কারণে আমি অন্যদের থেকে আলাদা হয়ে পড়ছি বলে মনে হয়।	<input type="checkbox"/> একেবারেই না	<input type="checkbox"/> সামান্য	<input type="checkbox"/> মাঝামাঝি	<input type="checkbox"/> বেশ কিছুটা	<input type="checkbox"/> খুব বেশি
১১. পায়খানার সমস্যার কারণে আমাকে খাবার পরিমাণের দিকে লক্ষ্য রাখতে হয়।	<input type="checkbox"/> একেবারেই না	<input type="checkbox"/> সামান্য	<input type="checkbox"/> মাঝামাঝি	<input type="checkbox"/> বেশ কিছুটা	<input type="checkbox"/> খুব বেশি
১২. পায়খানার সমস্যার কারণে শারীরিক মেলামেশা করা আমার কাছে কঠিন হয়ে উঠেছে।	<input type="checkbox"/> একেবারেই না	<input type="checkbox"/> সামান্য	<input type="checkbox"/> মাঝামাঝি	<input type="checkbox"/> বেশ কিছুটা	<input type="checkbox"/> খুব বেশি
১৩. পায়খানার সমস্যার কারণে আমি প্রায়শই মেজাজ হারিয়ে ফেলি।	<input type="checkbox"/> একেবারেই না	<input type="checkbox"/> সামান্য	<input type="checkbox"/> মাঝামাঝি	<input type="checkbox"/> বেশ কিছুটা	<input type="checkbox"/> খুব বেশি
১৪. পায়খানার সমস্যার কারণে আমি অন্যদের বিরক্ত করি বলে মনে হয়।	<input type="checkbox"/> একেবারেই না	<input type="checkbox"/> সামান্য	<input type="checkbox"/> মাঝামাঝি	<input type="checkbox"/> বেশ কিছুটা	<input type="checkbox"/> খুব বেশি
১৫. আমার ভয় হয় যে ভবিষ্যতে আমার পায়খানার সমস্যা আরও বেড়ে যাবে।	<input type="checkbox"/> একেবারেই না	<input type="checkbox"/> সামান্য	<input type="checkbox"/> মাঝামাঝি	<input type="checkbox"/> বেশ কিছুটা	<input type="checkbox"/> খুব বেশি
১৬. পায়খানার সমস্যার কারণে আমি বিরক্ত বোধ করি।	<input type="checkbox"/> একেবারেই না	<input type="checkbox"/> সামান্য	<input type="checkbox"/> মাঝামাঝি	<input type="checkbox"/> বেশ কিছুটা	<input type="checkbox"/> খুব বেশি
১৭. আমার দুশ্চিন্তা হয় যে সকলে ভাবে আমি পায়খানার সমস্যার কথা বাড়িয়ে বলছি।	<input type="checkbox"/> একেবারেই না	<input type="checkbox"/> সামান্য	<input type="checkbox"/> মাঝামাঝি	<input type="checkbox"/> বেশ কিছুটা	<input type="checkbox"/> খুব বেশি

১৮. পায়খানার সমস্যার কারণে কিছু একটা অসম্পূর্ণ থেকে গেছে বলে আমার মনে হয়।	<input type="checkbox"/> একেবারেই না	<input type="checkbox"/> সামান্য	<input type="checkbox"/> মাঝামাঝি	<input type="checkbox"/> বেশ কিছুটা	<input type="checkbox"/> খুব বেশি
১৯. পায়খানার সমস্যার কারণে মানসিক চাপের পরিস্থিতি এড়িয়ে চলতে হয়।	<input type="checkbox"/> একেবারেই না	<input type="checkbox"/> সামান্য	<input type="checkbox"/> মাঝামাঝি	<input type="checkbox"/> বেশ কিছুটা	<input type="checkbox"/> খুব বেশি
২০. পায়খানার সমস্যা আমার যৌন ইচ্ছা কমিয়ে দিয়েছে।	<input type="checkbox"/> একেবারেই না	<input type="checkbox"/> সামান্য	<input type="checkbox"/> মাঝামাঝি	<input type="checkbox"/> বেশ কিছুটা	<input type="checkbox"/> খুব বেশি
২১. পায়খানার সমস্যার কারণে আমি পছন্দমতো জামাকাপড় পড়তে পারি না।	<input type="checkbox"/> একেবারেই না	<input type="checkbox"/> সামান্য	<input type="checkbox"/> মাঝামাঝি	<input type="checkbox"/> বেশ কিছুটা	<input type="checkbox"/> খুব বেশি
২২. পায়খানার সমস্যার কারণে শারীরিক পরিশ্রমের কাজ আমাকে এড়িয়ে চলতে হয়।	<input type="checkbox"/> একেবারেই না	<input type="checkbox"/> সামান্য	<input type="checkbox"/> মাঝামাঝি	<input type="checkbox"/> বেশ কিছুটা	<input type="checkbox"/> খুব বেশি
২৩. পায়খানার সমস্যার কারণে আমি কি ধরনের খাবার খাচ্ছি, তা লক্ষ্য রাখতে হয়।	<input type="checkbox"/> একেবারেই না	<input type="checkbox"/> সামান্য	<input type="checkbox"/> মাঝামাঝি	<input type="checkbox"/> বেশ কিছুটা	<input type="checkbox"/> খুব বেশি
২৪. পায়খানার সমস্যার কারণে অপরিচিত লোকজনের সঙ্গে আমার থাকতে অসুবিধা হয়।	<input type="checkbox"/> একেবারেই না	<input type="checkbox"/> সামান্য	<input type="checkbox"/> মাঝামাঝি	<input type="checkbox"/> বেশ কিছুটা	<input type="checkbox"/> খুব বেশি
২৫. পায়খানার সমস্যার কারণে আমি অলস ও মস্তুর বোধ করি।	<input type="checkbox"/> একেবারেই না	<input type="checkbox"/> সামান্য	<input type="checkbox"/> মাঝামাঝি	<input type="checkbox"/> বেশ কিছুটা	<input type="checkbox"/> খুব বেশি
২৬. পায়খানার সমস্যার কারণে আমার নিজের অপরিচ্ছন্ন বোধ হয়।	<input type="checkbox"/> একেবারেই না	<input type="checkbox"/> সামান্য	<input type="checkbox"/> মাঝামাঝি	<input type="checkbox"/> বেশ কিছুটা	<input type="checkbox"/> খুব বেশি
২৭. পায়খানার সমস্যার কারণে দূরে কোথাও যাওয়া আমার পক্ষে কঠিন হয়ে যায়।	<input type="checkbox"/> একেবারেই না	<input type="checkbox"/> সামান্য	<input type="checkbox"/> মাঝামাঝি	<input type="checkbox"/> বেশ কিছুটা	<input type="checkbox"/> খুব বেশি
২৮. পায়খানার সমস্যার কারণে যখন যা ইচ্ছা খেতে না পারায় আমি নিরাশ বোধ করি।	<input type="checkbox"/> একেবারেই না	<input type="checkbox"/> সামান্য	<input type="checkbox"/> মাঝামাঝি	<input type="checkbox"/> বেশ কিছুটা	<input type="checkbox"/> খুব বেশি
২৯. পায়খানার সমস্যার কারণে কাছাকাছি কোথাও পায়খানা করার জায়গা থাকা আমার কাছে গুরুত্বপূর্ণ।	<input type="checkbox"/> একেবারেই না	<input type="checkbox"/> সামান্য	<input type="checkbox"/> মাঝামাঝি	<input type="checkbox"/> বেশ কিছুটা	<input type="checkbox"/> খুব বেশি
৩০. পায়খানার সমস্যাকে কেন্দ্র করেই আমার জীবন ঘুরপাক খায়।	<input type="checkbox"/> একেবারেই না	<input type="checkbox"/> সামান্য	<input type="checkbox"/> মাঝামাঝি	<input type="checkbox"/> বেশ কিছুটা	<input type="checkbox"/> খুব বেশি
৩১. আমার দুশ্চিন্তা হয় যে পায়খানার উপর থেকে আমার নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে যাবে।	<input type="checkbox"/> একেবারেই না	<input type="checkbox"/> সামান্য	<input type="checkbox"/> মাঝামাঝি	<input type="checkbox"/> বেশ কিছুটা	<input type="checkbox"/> খুব বেশি
৩২. আমার প্রায়শই ভয় হয় যে আমার পায়খানা হবে না।	<input type="checkbox"/> একেবারেই না	<input type="checkbox"/> সামান্য	<input type="checkbox"/> মাঝামাঝি	<input type="checkbox"/> বেশ কিছুটা	<input type="checkbox"/> খুব বেশি
৩৩. পায়খানার সমস্যা আমার নিকট সম্পর্কগুলিকে নষ্ট করছে।	<input type="checkbox"/> একেবারেই না	<input type="checkbox"/> সামান্য	<input type="checkbox"/> মাঝামাঝি	<input type="checkbox"/> বেশ কিছুটা	<input type="checkbox"/> খুব বেশি
৩৪. আমার মনে হয় যে কেউ আমার পায়খানার সমস্যার কথা বোঝে না।	<input type="checkbox"/> একেবারেই না	<input type="checkbox"/> সামান্য	<input type="checkbox"/> মাঝামাঝি	<input type="checkbox"/> বেশ কিছুটা	<input type="checkbox"/> খুব বেশি