

QUALITY OF LIFE AFTER BRAIN INJURY (QOLIBRI) - FINNISH VERSION

Kyselylomakkeen ensimmäisessä osassa haluaisimme tietää, **kuinka tyytyväinen** olet erilaisiin elämäsi alueisiin aivovammasi jälkeen. Valitse jokaisen kysymyksen vastausvaihtoehdoista se, joka vastaa lähinnä sitä, miltä sinusta tuntuu nyt (mukaan lukien viimeksi kulunut viikko). Merkitse laatikkoon "X". Pyydä apua, jos Sinulla on vaikeuksia lomakkeen täyttämässä.

OSA 1

A. Nämä kysymykset koskevat ajattelutoimintojasi nyt (mukaan lukien viime viikko)

	En lainkaan	Jossain määrin	Kohtalaisen	Melko	Hyvin
1. Kuinka tyytyväinen olet kykyysi keskittyä, esim. kun luet tai seuraat keskustelua?					
2. Kuinka tyytyväinen olet kykyysi ilmaista itseäsi ja ymmärtää toisia ihmisiä keskusteluissa?					
3. Kuinka tyytyväinen olet kykyysi muistaa arkipäivän asioita, esim. mihin olet pannut tavaroita?					
4. Kuinka tyytyväinen olet kykyysi ratkoa jokapäiväisiä käytännön ongelmia, esim. mitä pitäisi tehdä, kun olet hukannut avaimesi?					
5. Kuinka tyytyväinen olet kykyysi tehdä päätöksiä?					
6. Kuinka tyytyväinen olet kykyysi löytää reittejä ympäristössäsi?					
7. Kuinka tyytyväinen olet ajattelusi nopeuteen?					

B. Nämä kysymykset koskevat tunteitasi ja sitä, millaiseksi koet itsesi nyt (mukaan lukien viime viikko)

	En lainkaan	Jossain määrin	Kohtalaisen	Melko	Hyvin
1. Kuinka tyytyväinen olet energisyytesi tasoon?					
2. Kuinka tyytyväinen olet motivaatiotasoonsi tehdä asioita?					
3. Kuinka tyytyväinen olet itsetuntoosi, siihen miten arvokkaaksi tunnet itsesi?					
4. Kuinka tyytyväinen olet siihen, miltä näytät?					
5. Kuinka tyytyväinen olet siihen, mitä olet saavuttanut aivovammasi jälkeen?					
6. Kuinka tyytyväinen olet siihen, millaisena näet itsesi?					
7. Kuinka tyytyväinen olet siihen, millaiseksi näet tulevaisuutesi?					

C. Nämä kysymykset koskevat riippumattomuuttasi ja arkipäivän toimintakykyäsi nyt (mukaan lukien viime viikko)

	En lainkaan	Jossain määrin	Kohtalaisen	Melko	Hyvin
1. Kuinka tyytyväinen olet riippumattomuuteesi toisista ihmisistä?					
2. Kuinka tyytyväinen olet kykyysi mennä minne haluat?					
3. Kuinka tyytyväinen olet kykyysi suorittaa kotitöitä, esim. laittaa ruokaa tai korjata esineitä?					
4. Kuinka tyytyväinen olet kykyysi huolehtia henkilökohtaisista raha-asioistasi?					
5. Kuinka tyytyväinen olet mahdollisuuksistasi osallistua työelämään tai koulutukseen?					
6. Kuinka tyytyväinen olet osallistumiseesi sosiaaliseen toimintaan ja vapaa-ajan toimintoihin, esim. urheiluun, harrastuksiin, kylässä käymiseen?					
7. Kuinka tyytyväinen olet siihen, millä tasolla vastaat omasta elämästäsi?					

D. Nämä kysymykset koskevat sosiaalisia suhteitasi nyt (mukaan lukien viime viikko)

	<i>En lainkaan</i>	<i>Jossain määrin</i>	<i>Kohtalaisen</i>	<i>Melko</i>	<i>Hyvin</i>
1. Kuinka tyytyväinen olet kykyysi tuntea hellyyttä toisia kohtaan, esim. puolisoasi, perhettäsi, ystäviäsi kohtaan?					
2. Kuinka tyytyväinen olet suhteisiisi perheenjäsenesi kanssa?					
3. Kuinka tyytyväinen olet ystävyssuhteisiisi?					
4. Kuinka tyytyväinen olet suhteeseen puolisoasi kanssa tai siihen, ettei sinulla ole puolisoa?					
5. Kuinka tyytyväinen olet sukupuolielämäsi?					
6. Kuinka tyytyväinen olet toisten ihmisten asenteisiin sinua kohtaan?					

OSA 2

Toisessa osassa haluaisimme tietää, **kuinka paljon sinua haittaavat** erilaiset ongelmat. Valitse jokaisen kysymyksen vastauksista se, joka lähinnä kuvaa sitä, kuinka haittavaksi koet asian nyt (mukaan lukien viime viikko). Merkitse "X" laatikkoon. Pyydä apua, jos Sinulla on vaikeuksia lomakkeen täyttämässä.

E. Nämä kysymykset koskevat sitä, kuinka paljon tunteesi haittaavat sinua nyt (mukaan lukien viime viikko)

	<i>Ei lainkaan</i>	<i>Jossain määrin</i>	<i>Kohtalaisen</i>	<i>Melko</i>	<i>Hyvin</i>
1. Kuinka paljon sinua haittaa yksinäisyyden tunteesi silloinkin, kun olet muiden ihmisten kanssa?					
2. Kuinka paljon sinua haittaa se, että tunnet itsesi kyllästyneeksi?					
3. Kuinka paljon sinua haittaa se, että koet itsesi ahdistuneeksi?					
4. Kuinka paljon sinua haittaa se, että tunnet surua tai masennusta?					
5. Kuinka paljon sinua haittaa se, että tunnet itsesi vihaiseksi tai aggressiiviseksi?					

F. Nämä kysymykset koskevat sitä, kuinka paljon fyysinen tilasi haittaa sinua nyt (mukaan lukien viime viikko)

	<i>Ei lainkaan</i>	<i>Jossain määrin</i>	<i>Kohtalaisen</i>	<i>Melko</i>	<i>Hyvin</i>
1. Kuinka paljon liikkumisesi hitaus ja/tai kömpelyys haittaavat sinua?					
2. Kuinka paljon sinua haittaavat muut vammat, jotka sait samalla kerralla kun sait aivovamman?					
3. Kuinka paljon kipu, mukaan lukien päänsärky haittaa sinua?					
4. Kuinka paljon sinua haittaavat ongelmat näkemisessä tai kuulemisessa?					
5. Yleisesti ottaen, kuinka paljon sinua haittaavat aivovammasi jälkiseuraukset?					