

QOLIBRI - QUALITY OF LIFE AFTER BRAIN INJURY איכות חיים לאחר חבלת ראש
QOLIBRI - Hebrew Version - חיים לאחר חבלת ראש

חלק 1

בחלק הראשון של השאלון אנו מעוניינים לדעת עד כמה אתה מרוצה בתחומים שונים בחייך מאז חבלת הראש שעברת. לכל שאלה בחר את התשובה המתאימה ביותר לתאר איך אתה מרגיש עכשיו (כולל בשבוע שעבר) וסמן בתוך התיבה עם איקס (X). אם יש לך בעיה במילוי השאלון אנא בקש עזרה.

א. שאלות אלו הן בקשר ליכולת החשיבה שלך עכשיו (כולל בשבוע האחרון)

טווח דואט	טווח י-1	טווח אפואט טאוט	טווח טאוט	טווח אל א-טאוט	
					1 עד כמה אתה מרוצה מהיכולת שלך להתרכז? למשל בזמן קריאה או כשאתה מנסה לעקוב אחרי מה שנאמר בשיחה?
					2 עד כמה אתה מרוצה מהיכולת שלך להביע את עצמך ולהבין אחרים בעת שיחה?
					3 האם אתה מרוצה מיכולתך לזכור דברים יום-יומיים, לדוגמא היכן שמת חפץ מסויים?
					4 האם אתה מרוצה מיכולתך למצוא פתרונות לבעיות פרקטיות של היום-יום למשל, מה לעשות כשאתה מאבד מפתחות?
					5 האם אתה מרוצה מיכולתך לקבל החלטות?
					6 האם אתה מרוצה מיכולתך להתמצאות במרחב?
					7 האם אתה מרוצה ממהירות החשיבה שלך?

ב. השאלות הבאות הן בקשר לרגשות שלך וכיצד אתה רואה את עצמך עכשיו (כולל בשבוע האחרון).

טווח דואט	טווח י-1	טווח אפואט טאוט	טווח טאוט	טווח אל א-טאוט	
					1 עד כמה אתה מרוצה מרמת האנרגיה והמרץ שלך?
					2 עד כמה אתה מרוצה מרמת המוטיבציה שלך לעשות דברים?
					3 עד כמה אתה מרוצה מהערכתך העצמית ומעד כמה אתה מרגיש בעל-ערך?
					4 עד כמה אתה מרוצה מאיך שאתה נראה?
					5 עד כמה אתה מרוצה מהישגיך מאז חבלת הראש?



					6 עד כמה אתה מרוצה מאיך שאתה רואה את עצמך?
					7 עד כמה אתה מרוצה מאיך שאתה רואה את העתיד שלך?

ג. השאלות הבאות הן בקשר לעצמאות שלך וכיצד אתה מתפקד בחיי היומיום עכשיו (כולל בשבוע האחרון).

טאורט דואט	טאורט י	טאורט אפאט טאורט	טאורט טאט	טאורט אף טאורט	
					1 האם אתה מרוצה מדרגת אי תלותך באחרים (העצמאות שלך)?
					2 האם אתה מרוצה מיכולתך לצאת מהבית ולהסתובב בסביבה?
					3 האם אתה מרוצה מיכולתך לעשות פעולות בבית למשל, לבשל או לתקן דברים?
					4 האם אתה מרוצה מיכולתך לדאוג לענייניך הכספיים האישיים?
					5 האם אתה מרוצה מהשתתפותך בעבודה או בלימודים?
					6 האם אתה מרוצה מהשתתפותך בפעילות חברתית ופעילות פנאי למשל ספורט, תחביב או מסיבה?
					7 האם אתה מרוצה מהשליטה שלך בחייך?

ד. השאלות הבאות קשורות ליחסים החברתיים שלך עכשיו (כולל בשבוע האחרון).

טאורט דואט	טאורט י	טאורט אפאט טאורט	טאורט טאט	טאורט אף טאורט	
					1 האם אתה מרוצה מיכולתך להרגיש חיבה כלפי אחרים, למשל לבן זוג שלך, משפחה או חברים?
					2 האם אתה מרוצה ממערכת היחסים שלך עם קרובי המשפחה שלך?
					3 האם אתה מרוצה ממערכת היחסים שלך עם החברים שלך?
					4 האם אתה מרוצה ממערכת היחסים שלך עם הבן זוג, או מהעדן בן זוג?
					5 האם אתה מרוצה מחיי המין שלך?
					6 האם אתה מרוצה מיחסם של אחרים כלפיך?

חלק 2

בחלק השני נרצה לדעת עד כמה אתה מרגיש מוטRD בקשר לבעיות שונות. לכל שאלה בחר את התשובה הכי מתאימה לאיך שאתה מרגיש עכשיו (כולל בשבוע האחרון) וסמן בתיבה ב-X. במידה ואתה נתקל בקושי במילוי השאלון אנא בקש עזרה.

ה. השאלות הבאות הן על כמה אתה מרגיש מוטRD מהרגשות שלך עכשיו (ובשבוע האחרון).

מוטRD מאוד	סביר	באופן בינוני	מעט	בכלל לא מוטRD	
					1 עד כמה אתה מרגיש מוטRD מלהרגיש בודד, אפילו כשאתה עם אנשים אחרים?
					2 עד כמה אתה מרגיש מוטRD מלהרגיש משועמם?
					3 עד כמה אתה מרגיש מוטRD מרגשות חרדה?
					4 עד כמה אתה מוטRD מרגשות דיכאון ועצב?
					5 עד כמה אתה מוטRD מלהרגיש כועס או תוקפני?

ו. השאלות הבאות הן לגבי עד כמה אתה מרגיש מוטRD מבעיות גופניות בזמן הנוכחי (כולל בשבוע האחרון)

מוטRD מאוד	סביר	באופן בינוני	מעט	בכלל לא מוטRD	
					1 האם אתה מוטRD מאיטיות ו/או סירבול בתנועותיך?
					2 עד כמה אתה מוטRD מתוצאות פגיעות אחרות שעברת בזמן חבלת הראש?
					3 עד כמה אתה מוטRD מכאבים לרבות כאב ראש?
					4 עד כמה אתה מוטRD מהפרעות בראייה או שמיעה?
					5 עד כמה אתה מוטRD בסך הכל מתוצאות חבלת הראש?