

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 את מרגישך עכשיו (כולל בשבוע שעבר) וסמן בתוך התיבה עם איקס (X). אם יש לך בעיה במילוי השאלון אנא בקשׁי עזרה.

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

טווח דואט	טווח י-1	טווח אפואט טאטוט	טווח טאטוט	טווח לא טאטוט	
					1 עד כמה אתה מרוצה מיכולתך להתרכז, לדוגמא כשאתה קוראת או כשאתה מנסה לעקוב אחר הנאמר בשיחה?
					2 עד כמה אתה מרוצה מהיכולת שלך להביע את עצמך ולהבין אחרים בעת שיחה?
					3 "עד כמה אתה מרוצה מיכולתך לזכור דברים יום-יומיים, לדוגמא היכן שמת חפץ מסויים?"
					4 "עד כמה אתה מרוצה מיכולתך למצוא פתרונות לבעיות פרקטיות של היום-יום למשל, מה לעשות כשאתה מאבד מפתחות?"
					5 עד כמה אתה מרוצה מיכולתך לקבל החלטות?
					6 עד כמה אתה מרוצה מיכולתך להתמצא במרחב ?
					7 עד כמה 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 טאטוט	טווח טאטוט	טווח לא טאטוט	
					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 ועד כמה אתה מרגישך בעל א-ת-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 תופסת את עצמך?
					7 עד כמה אתה מרוצה מאיך שאתה רואה את העתיד שלך?

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

טאורט דואט	טאורט י	טאורט אפאט טאורט	טאורט טאט	טאורט אגל בלל	
					1 עד כמה אתה מרוצה ממידת העצמאות שלך מהאחרים?
					2 עד כמה אתה מרוצה מיכולתך לצאת מהבית ולהסתובב בסביבה?
					3 עד כמה אתה מרוצה מיכולתך לעשות פעולות בבית למשל, לבשל או לתקן דברים?
					4 עד כמה אתה מרוצה מיכולתך לדאוג לענייניך הכספיים האישיים?
					5 עד כמה אתה מרוצה מהשתתפותך בעבודה או בלימודים?
					6 "עד כמה אתה מרוצה מהשתתפותך בפעילות חברתית ופעילות פנאי למשל ספורט, תחביב או מסיבה?"
					7 עד כמה 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 אגל בלל	
					1 "עד כמה אתה מרוצה מיכולתך להרגיש חיבה כלפי אחרים, למשל לבנות הזוג שלך, משפחה או חברים?"
					2 עד כמה אתה מרוצה ממערכת היחסים שלך עם קרובי המשפחה שלך?
					3 עד כמה אתה מרוצה ממערכת היחסים שלך עם החברים\ות שלך?
					4 עד כמה אתה מרוצה ממערכת היחסים שלך עם הבנות הזוג, או מהעדר בנות זוג?
					5 עד כמה אתה מרוצה מחיי המין שלך?
					6 עד כמה אתה מרוצה מיחסם של אחרים כלפיך?

חלק 2

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

ה. "השאלות הבאות הן על כמה אתה מרגיש/ה מוטרד/ת מהרגשות שלך עכשיו (ובשבוע האחרון)."

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

ו. השאלות הבאות הן לגבי עד כמה אתה מרגיש/ה מוטרד/ת מבעיות גופניות בזמן הנוכחי (כולל בשבוע האחרון)"

מוטרד מאוד	סביר	באופן בינוני	מעט	בכלל לא מוטרד	
					1 האם אתה מוטרד מאיטיות ו/או סירבול בתנועותיך?
					2 עד כמה אתה מוטרד משפעות של פגיעות אחרות שעברת בזמן חבלת הראש?
					3 עד כמה אתה מוטרד מכאבים, כולל כאבי ראש?
					4 עד כמה אתה מוטרד מהפרעות בראייה או שמיעה?
					5 עד כמה אתה מוטרד/ת בסך הכל מההשפעות של חבלת הראש?