

QUALITY OF LIFE AFTER BRAIN INJURY (QOLIBRI) - Latvian Version

1. DAĻA

Šīs aptaujas lapas pirmajā daļā mēs gribētu uzzināt, cik apmierināti Jūs esiet ar dažādiem savas dzīves aspektiem kopš galvas smadzeņu traumas. Katram jautājumam lūdzu izvēlieties atbildi, kas ir vistuvākā tam, kā Jūs pašlaik jūties (ieskaitot pagājušo nedēļu) un atzīmējiet rūtiņā ar "X". Ja Jums ir grūtības aizpildīt anketu, lūdzu, jautājiet pēc palīdzības.

A. Šie jautājumi ir par Jūsu pašreizējām domāšanas spējām (ieskaitot pagājušo nedēļu).

	<i>Nemaz</i>	<i>Nedaudz</i>	<i>Mēreni</i>	<i>Diezgan</i>	<i>Ļoti</i>
1. Cik apmierināti Jūs esiet ar savām spējām koncentrēties, piemēram, kad lasiet vai uzturiet sarunu?					
2. Cik apmierināti Jūs esiet ar savām spējām izteikties un saprast citus sarunā?					
3. Cik apmierināti Jūs esiet ar savām spējām atcerēties ikdienas lietas, piemēram, kur Jūs esiet nolikuši lietas?					
4. Cik apmierināti Jūs esiet ar savām spējām plānot un rast risinājumus ikdienas praktiskām problēmām, kā piemēram, kā rīkoties, kad esiet pazaudējis atslēgas?					
5. Cik apmierināti Jūs esiet ar savām spējām pieņemt lēmumus?					
6. Cik apmierināti Jūs esiet ar savām spējām orientēties?					
7. Cik apmierināti Jūs esiet ar savu domāšanas ātrumu?					

B. Šie jautājumi ir par Jūsu pašreizējām emocijām un skatu uz sevi (ieskaitot pagājušo nedēļu).

	<i>Nemaz</i>	<i>Nedaudz</i>	<i>Mēreni</i>	<i>Diezgan</i>	<i>Ļoti</i>
1. Cik apmierināti Jūs esiet ar savu enerģijas līmeni?					
2. Cik apmierināti Jūs esiet ar savu motivācijas līmeni darīt lietas?					
3. Cik apmierināti Jūs esiet ar savu pašcieņu, cik vērtīgi Jūs jūties?					
4. Cik apmierināti Jūs esiet ar savu izskatu?					
5. Cik apmierināti Jūs esiet ar to, ko esiet sasnieguši kopš galvas smadzeņu traumas?					
6. Cik apmierināti Jūs esiet ar to, kā uztveriet sevi?					
7. Cik apmierināti Jūs esiet ar to, kā Jūs redziet savu nākotni?					



C. Šie jautājumi ir par Jūsu pašreizējo neatkarību un to, kā tieciet galā ar ikdienas dzīvi (ieskaitot pagājušo nedēļu).

	<i>Nemaz</i>	<i>Nedaudz</i>	<i>Mēreni</i>	<i>Diezgan</i>	<i>Ļoti</i>
1. Cik apmierināti Jūs esiet ar savu neatkarības no citiem apjomu?					
2. Cik apmierināti Jūs esiet ar savām spējām doties ārā un rīkoties?					
3. Cik apmierināti Jūs esiet ar savām spējām veikt mājas aktivitātes, piemēram, gatavot ēdienu vai labot lietas?					
4. Cik apmierināti Jūs esiet ar savām spējām pārvaldīt savas finanses?					
5. Cik apmierināti Jūs esiet ar savu dalību darbā vai mācībās?					
6. Cik apmierināti Jūs esiet ar savu dalību sabiedriskajās un brīva laika aktivitātēs, piemēram, sportā, hobbijos, svinībās?					
7. Cik apmierināti Jūs esiet ar apjomu, kādā Jūs kontrolējat savu dzīvi?					

D. Šie jautājumi ir par Jūsu pašreizējām sabiedriskajām attiecībām (ieskaitot pagājušo nedēļu).

	<i>Nemaz</i>	<i>Nedaudz</i>	<i>Mēreni</i>	<i>Diezgan</i>	<i>Ļoti</i>
1. Cik apmierināti Jūs esiet ar savām spējām just pieķeršanos citiem, piemēram, Jūsu partnerim, ģimenei, draugiem?					
2. Cik apmierināti Jūs esiet ar Jūsu attiecībām ar Jūsu ģimenes locekļiem?					
3. Cik apmierināti Jūs esiet ar Jūsu attiecībām ar Jūsu draugiem?					
4. Cik apmierināti Jūs esiet ar Jūsu attiecībām ar partneri vai ar to, ka nav partnera?					
5. Cik apmierināti Jūs esiet ar Jūsu seksuālo dzīvi?					
6. Cik apmierināti Jūs esiet ar citu cilvēku attieksmi pret Jums?					

2. DAĻA

Otrajā daļā mēs gribētu zināt, cik ļoti Jūs traucē dažādas problēmas. Katram jautājumam lūdzu izvēlieties atbildi, kas ir vistuvākā tam, kā Jūs pašlaik jūties (ieskaitot pagājušo nedēļu) un atzīmējiet rūtiņā ar "X". Ja Jums ir grūtības aizpildīt aptaujas lapu, lūdzu, jautājiet pēc palīdzības.

E. Šie jautājumi ir par to, cik ļoti Jums pašreiz traucē Jūsu sajūtas (ieskaitot pagājušo nedēļu).

	<i>Nemaz</i>	<i>Nedaudz</i>	<i>Mēreni</i>	<i>Diezgan</i>	<i>Ļoti</i>
1. Cik ļoti Jums traucē vientulības sajūta, pat tad, kad esiet kopā ar citiem cilvēkiem?					
2. Cik ļoti Jums traucē garlaikotības sajūta?					
3. Cik ļoti Jums traucē nemiera sajūta?					
4. Cik ļoti Jums traucē skumju vai depresijas sajūta?					
5. Cik ļoti Jums traucē dusmu vai agresivitātes sajūta?					

F. Šie jautājumi ir par to, cik ļoti Jums pašreiz traucē fiziskās problēmas (ieskaitot pagājušo nedēļu).

	<i>Nemaz</i>	<i>Nedaudz</i>	<i>Mēreni</i>	<i>Diezgan</i>	<i>Ļoti</i>
1. Cik ļoti Jums traucē lēnīgums un/vai kustību neveiklums?					
2. Cik ļoti Jums traucē sekas no citām traumām, kuras Jūs cietāt vienlaicīgi ar galvas smadzeņu traumu?					
3. Cik ļoti Jums traucē sāpes, ieskaitot galvas sāpes?					
4. Cik ļoti Jums traucē problēmas ar redzi vai dzirdi?					
5. Kopumā, cik ļoti Jums traucē sekas no Jūsu galvas smadzeņu traumas?					