

**QUALITY OF LIFE AFTER BRAIN INJURY (QOLIBRI) - Romanian Version**

În prima parte a acestui chestionar, am dori să știm **cât de satisfăcut** sunteți de diferite aspecte ale vieții dumneavoastră după traumatismul cerebral pe care l-ați suferit. Pentru fiecare întrebare, vă rugăm să alegeți răspunsul care este cel mai apropiat de cum vă simțiți acum (inclusiv săptămâna trecută) și să marcați pătratul cu un "X". Dacă aveți probleme la completarea chestionarului, vă rugăm să cereți ajutor.

**PARTEA 1**

**A. Întrebările acestea se referă la capacitatea dumneavoastră de gândire acum (inclusiv în ultima săptămână).**

|  | <i>Deloc</i> | <i>Puțin</i> | <i>Moderat</i> | <i>Destul</i> | <i>Foarte</i> |
|--|--------------|--------------|----------------|---------------|---------------|
| 1. Cât de satisfăcut(ă) sunteți de capacitatea dumneavoastră de concentrare, de exemplu când citiți sau urmăriți o conversație?  |              |              |                |               |               |
| 2. Cât de satisfăcut(ă) sunteți de capacitatea dumneavoastră de a vă exprima și de a-i înțelege pe alții într-o conversație?   |              |              |                |               |               |
| 3. Cât de satisfăcut(ă) sunteți de capacitatea dumneavoastră de a vă aminti lucrurile de zi cu zi, de exemplu unde ați pus lucruri?  |              |              |                |               |               |
| 4. Cât de satisfăcut(ă) sunteți de capacitatea dumneavoastră de a planifica și a găsi soluții la problemele practice de zi cu zi, de exemplu ce să faceți când v-ați pierdut cheile? |              |              |                |               |               |
| 5. Cât de satisfăcut(ă) sunteți de capacitatea dumneavoastră de a lua decizii?   |              |              |                |               |               |
| 6. Cât de satisfăcut(ă) sunteți de capacitatea dumneavoastră de a vă orienta?  |              |              |                |               |               |
| 7. Cât de satisfăcut(ă) sunteți de viteza dumneavoastră de gândire?  |              |              |                |               |               |

**B. Aceste întrebări sunt despre emoțiile dumneavoastră și modul în care vă vedeți acum (inclusiv în ultima săptămână).**

|  | <i>Deloc</i> | <i>Puțin</i> | <i>Moderat</i> | <i>Destul</i> | <i>Foarte</i> |
|--|--------------|--------------|----------------|---------------|---------------|
| 1. Cât de satisfăcut(ă) sunteți de nivelul dumneavoastră de energie?                                 |              |              |                |               |               |
| 2. Cât de satisfăcut(ă) sunteți de nivelul dumneavoastră de motivație pentru a face anumite lucruri? |              |              |                |               |               |
| 3. Cât de satisfăcut(ă) sunteți de stima dumneavoastră de sine, de cât de apreciat vă simțiți?       |              |              |                |               |               |
| 4. Cât de satisfăcut(ă) sunteți de felul în care arătați?  |              |              |                |               |               |
| 5. Cât de satisfăcut(ă) sunteți de ceea ce ați realizat după traumatismul cerebral?                  |              |              |                |               |               |
| 6. Cât de satisfăcut(ă) sunteți de modul în care vă percepeți?                                       |              |              |                |               |               |
| 7. Cât de satisfăcut(ă) sunteți de modul în care vă vedeți viitorul?                                 |              |              |                |               |               |



**C. Aceste întrebări sunt despre independența dumneavoastră și cum funcționați în viața de zi cu zi acum (inclusiv în ultima săptămână).**

|  | <i>Deloc</i> | <i>Puțin</i> | <i>Moderat</i> | <i>Destul</i> | <i>Foarte</i> |
|--|--------------|--------------|----------------|---------------|---------------|
| 1. Cât de satisfăcut(ă) sunteți de gradul dumneavoastră de independență față de ceilalți?  |              |              |                |               |               |
| 2. Cât de satisfăcut(ă) sunteți de capacitatea dumneavoastră de a ieși afară și de a vă deplasa în plan local?   |              |              |                |               |               |
| 3. Cât de satisfăcut(ă) sunteți de capacitatea dumneavoastră de a face activități domestice, de exemplu a găti sau a repara lucruri?                             |              |              |                |               |               |
| 4. Cât de satisfăcut(ă) sunteți de capacitatea dumneavoastră de a vă ocupa de finanțele proprii?   |              |              |                |               |               |
| 5. Cât de satisfăcut(ă) sunteți de participarea dumneavoastră în muncă sau educație?   |              |              |                |               |               |
| 6. Cât de satisfăcut(ă) sunteți de participarea dumneavoastră la activități sociale sau de petrecerea timpului liber, de exemplu sporturi, hobby-uri, petreceri? |              |              |                |               |               |
| 7. Cât de satisfăcut(ă) sunteți de gradul în care sunteți responsabil(ă) de viața proprie?   |              |              |                |               |               |

**D. Aceste întrebări se referă la relațiile dumneavoastră sociale (inclusiv în ultima săptămână).**

|   | <i>Deloc</i> | <i>Puțin</i> | <i>Moderat</i> | <i>Destul</i> | <i>Foarte</i> |
|---|--------------|--------------|----------------|---------------|---------------|
| 1. Cât de satisfăcut(ă) sunteți de capacitatea dumneavoastră de a simți afecțiune față de alții, de exemplu față de partener(ă), familie, prieteni? |              |              |                |               |               |
| 2. Cât desatisfăcut(ă) sunteți de relațiile dumneavoastră cu membrii familiei?  |              |              |                |               |               |
| 3. Cât de satisfăcut(ă) sunteți de relațiile dumneavoastră cu prietenii?  |              |              |                |               |               |
| 4. Cât de satisfăcut(ă) sunteți de relația dumneavoastră cu partenera(ul) sau de faptul că nu aveți un(o) partener(ă)?                              |              |              |                |               |               |
| 5. Cât de satisfăcut(ă) sunteți de viața dumneavoastră sexuală?   |              |              |                |               |               |
| 6. Cât de satisfăcut(ă) sunteți de atitudinea celorlalți oameni față de dumneavoastră?  |              |              |                |               |               |

## PARTEA 2

În partea a 2-a am vrea să știm **cât de mult vă deranjează** diferite probleme. Pentru fiecare întrebare, vă rugăm să alegeți răspunsul care este cel mai apropiat de cum vă simțiți acum (inclusiv săptămâna trecută) și marcați pătratul cu un "X". Dacă aveți probleme la completarea chestionarului, vă rugăm să cereți ajutor.

**E. Aceste întrebări sunt despre cât de deranjat(ă) sunteți de sentimentele dumneavoastră acum (inclusiv săptămâna trecută).**

|   | <i>Deloc</i> | <i>Puțin</i> | <i>Moderat</i> | <i>Destul</i> | <i>Foarte</i> |
|---|--------------|--------------|----------------|---------------|---------------|
| 1. Cât de mult vă deranjează să vă simțiți singur(ă), chiar și când sunteți cu alți oameni? |              |              |                |               |               |
| 2. Cât de mult vă deranjează să vă simțiți plictisit(ă)?                                    |              |              |                |               |               |
| 3. Cât de mult vă deranjează să vă simțiți nelinistit(oasă)?                                |              |              |                |               |               |
| 4. Cât de mult vă deranjează să vă simțiți trist(ă) sau deprimat(ă)?                        |              |              |                |               |               |
| 5. Cât de mult vă deranjează să vă simțiți furios(oasă) sau agresiv(ă)?                     |              |              |                |               |               |

**F. Aceste întrebări sunt despre cât de deranjat(ă) sunteți de problemele dumneavoastră fizice acum (inclusiv săptămâna trecută).**

|  | <i>Deloc</i> | <i>Puțin</i> | <i>Moderat</i> | <i>Destul</i> | <i>Foarte</i> |
|--|--------------|--------------|----------------|---------------|---------------|
| 1. Cât de mult vă deranjează lentoarea și/sau neîndemânarea în mișcare?  |              |              |                |               |               |
| 2. Cât de mult vă deranjează efectele oricăror altor răni pe care le-ați suferit în același timp cu traumatismul cerebral? |              |              |                |               |               |
| 3. Cât de mult vă deranjează durererile, inclusiv durererile de cap?   |              |              |                |               |               |
| 4. Cât de mult vă deranjează problemele de auz sau de vedere?  |              |              |                |               |               |
| 5. În general, cât de mult vă deranjează efectele traumatismului dumneavoastră cerebral?                                   |              |              |                |               |               |