

**PSO NUSTATYTA GYVENIMO KOKYBĖ – SUTRUMPINTA FORMA**  
**(WHOQOL-BREF)**

Noriu paklausti, ką jūs manote apie savo gyvenimo kokybę, sveikatą, ar kitas gyvenimo sritis. Aš jums perskaitysiu kiekvieną klausimą kartu su atsakymo variantais. **Prašau pasirinkti labiausiai tinkamą atsakymą.** Jei nesate tikras, ar atsakymas tinka, neabejokite, pirmasis jūsų sugalvotas atsakymas dažniausiai yra labiausiai tinkamas.

Prašau turėti mintyje savo normas, įpročius, viltis, pomėgius ir interesus. Mes prašome jūsų galvoti apie savo gyvenimą **per paskutinį mėnesį prieš pradedant gydymą.**

		Labai blogai	Blogai	Nei blogai, nei gerai	Gerai	Labai gerai
1.	Kaip įvertintumėte savo gyvenimo kokybę?	1	2	3	4	5

		Labai nepatenkintas	Nepatenkintas	Nei patenkintas, nei nepatenkintas	Patenkintas	Labai patenkintas
2.	Ar esate patenkintas savo sveikata?	1	2	3	4	5

Kiti klausimai apie tai, kiek patyrėte tam tikrų dalykų per pastarąsias keturias savaites.

		Visai ne	Menkai, nedaug	Vidutiniškai	Labai	Nepaprastai daug
3.	Ar jaučiate, kad fizinis skausmas trukdo jums atlikti tai, ką reikia?	5	4	3	2	1
4.	Ar jums reikia gydymo, kad galėtumėte susidoroti su kasdienio gyvenimo problemomis?	5	4	3	2	1
5.	Ar jūs džiaugiatės gyvenimu?	1	2	3	4	5
6.	Ar jaučiate, kad jūsų gyvenimas yra reikšmingas?	1	2	3	4	5
7.	Ar jūs galite sukaupti dėmesį?	1	2	3	4	5
8.	Kaip saugiai jūs jaučiatės savo kasdieniniame gyvenime?	1	2	3	4	5
9.	Ar sveika yra jūsų fizinė aplinka?	1	2	3	4	5

Kiti klausimai apie tai ar jūs patyrėte ar galėjote atlikti tam tikrus darbus per pastarąsias keturias savaites.

		Visai ne	Menkai, nedaug	Vidutiniškai	Dažniausiai	Visada
10.	Ar turite pakankamai energijos kasdienio gyvenimo veiklai?	1	2	3	4	5
11.	Ar jums priimtina jūsų kūno išvaizda?	1	2	3	4	5

12.	Ar turite pakankamai pinigų savo reikmėms?	1	2	3	4	5
13.	Ar jus pasiekia kasdienio gyvenimo informacija?	1	2	3	4	5
14.	Ar turite galimybę laisvalaikio veiklai?	1	2	3	4	5

		Labai blogai	blogai	Nei blogai, nei gerai	Gerai	Labai gerai
15.	Ar gerai jūs sugebate judėti iš vienos vietos į kitą?	1	2	3	4	5

		Labai nepatenkintas	Nepatenkintas	Nei patenkintas, nei nepatenkintas	Patenkintas	Labai patenkintas
16.	Ar patenkintas savo miegu?	1	2	3	4	5
17.	Ar patenkintas galimybe atlikti kasdienę veiklą?	1	2	3	4	5
18.	Ar patenkintas darbo geba?	1	2	3	4	5
19.	Ar patenkintas savimi?	1	2	3	4	5
20.	Ar patenkintas asmeniniais santykiais?	1	2	3	4	5
21.	Ar patenkintas seksualiniu gyvenimu?	1	2	3	4	5
22.	Ar patenkintas parama, gauta iš draugų?	1	2	3	4	5
23.	Ar patenkintas savo gyvenamosios vietos sąlygomis?	1	2	3	4	5
24.	Ar patenkintas galimybe naudotis sveikatos priežiūros paslaugomis?	1	2	3	4	5
25.	Ar patenkintas esamu transportu?	1	2	3	4	5

Šis klausimas susijęs su tuo, kaip dažnai jautėte ar išgyvenote tam tikrus dalykus per pastarąsias keturias savaites.

		Niekada	Retai	Pakankamai dažnai	Labai dažnai	Visada
26.	Kaip dažnai patiriate neigiamus jausmus, pvz., liūdną nuotaiką, neviltį, nerimą, depresiją?	5	4	3	2	1

Ar jūs turite pastabų apie įvertinimą?

---



---

[Ši lentelė turėtų būti užpildyta, pasibaigus apklausai]

		<i>Srities taškų apskaičiavimo formulės</i>	<i>Neapdorotas skaičius</i>	<i>Transformuoti taškai*</i>	
				<i>4-20</i>	<i>0-100</i>
27.	<b>1 sritis</b>	$(6-Q3) + (6-Q4) + Q10 + Q15 + Q16 + Q17 + Q18$ $\square + \square + \square + \square + \square + \square + \square$	<i>a. =</i>	<i>b:</i>	<i>c:</i>
28.	<b>2 sritis</b>	$Q5 + Q6 + Q7 + Q11 + Q19 + (6-Q26)$ $\square + \square + \square + \square + \square + \square$	<i>a. =</i>	<i>b:</i>	<i>c:</i>
29.	<b>3 sritis</b>	$Q20 + Q21 + Q22$ $\square + \square + \square$	<i>a. =</i>	<i>b:</i>	<i>c:</i>
30.	<b>4 sritis</b>	$Q8 + Q9 + Q12 + Q13 + Q14 + Q23 + Q24 + Q25$ $\square + \square + \square + \square + \square + \square + \square + \square$	<i>a. =</i>	<i>b:</i>	<i>c:</i>

\* Pasižiūrėkite į procedūrų žinyną, psl. 13-15.