

Spurningalisti um lífsgæði tengd heilablóðfalli og málstoli

Íslensk þýðing á *The Stroke and Aphasia Quality of Life Scale-39g* (SAQOL-39g)

Þýðendur
Sigfús Helgi Kristinsson
Þórunn Hanna Halldórsdóttir

Okkur langar til að vita **hvernig þér gengur** með þær **athafnir** og **tilfinningar** sem geta **breyst eftir heilablóðfall**.

Hver spurning snýr að **ákveðinni athöfn** eða **tilfinningu**.

Við hverja spurningu skaltu hugsa um hvernig sú athöfn hefur gengið eða sú tilfinning hefur verið **síðastliðna viku**.

Fyrstu spurningarnar fjalla um **hvernig þér hefur gengið** með daglegar athafnir.

Til dæmis:

Á SÍÐASTLIÐINNI VIKU


Hversu erfitt var að:

		✘				✔
Reima skóreimar?		Gat alls ekki	Miklir erfiðleikar	Einhverjir erfiðleikar	Litlir erfiðleikar	Engir erfiðleikar

Bentu á reitinn sem lýsir best **hversu erfitt** var fyrir þig að framkvæma hverja athöfn á síðastliðinni viku.



Á SÍÐASTLIÐINNI VIKU

Hversu erfitt var að:

Útbúa mat?					
Klæða þig?	 Gat alls ekki	Miklir erfiðleikar	Einhverjir erfiðleikar	Litlir erfiðleikar	 Engir erfiðleikar
Fara í bað eða sturtu ?					



Á SÍÐASTLIÐINNI VIKU

Hversu erfitt var að:

Ganga?					
<i>Halda jafnvægi þegar þú beygðir þig eða teygðir þig í eitthvað?</i>					
<i>Ganga upp stiga?</i>					
Ganga án þess að stoppa til að hvíla þig? eða Nota hjólastól án þess að stoppa til að hvíla þig?					
Standa?	Gat alls ekki	Miklir erfiðleikar	Einhverjir erfiðleikar	Litlir erfiðleikar	Engir erfiðleikar
Standa upp úr stól?					



Á SÍÐASTLIÐINNI VIKU

Hversu erfitt var að:

Sinna daglegum heimilisverkum?					
Ljúka við verkefni sem þú byrjaðir á?	 Gat alls ekki	Miklir erfiðleikar	Einhverjir erfiðleikar	Litlir erfiðleikar	 Engir erfiðleikar

Á SÍÐASTLIÐINNI VIKU



Hversu erfitt var að:

Skrifa eða slá texta inn í tölvu?					
Klæða þig í sokka?					
Hneppa tölum ?	Gat alls ekki	Miklir erfiðleikar	Einhverjir erfiðleikar	Litlir erfiðleikar	Engir erfiðleikar
Renna rennilás ?					
Opna krukku ?					

Næsti hluti af spurningum fjallar um **hversu erfitt** þú áttir með **samskipti** við annað fólk.

Á SÍÐASTLIÐINNI VIKU

Hversu erfitt áttir þú með að:


Tala?					
Tala nógu skýrt til að geta notað síma ?					
Fá fólk til að skilja þig ?	 Gat alls ekki	Miklir erfiðleikar	Einhverjir erfiðleikar	Litlir erfiðleikar	 Engir erfiðleikar
Finna orðið sem þú vildir segja?					
Fá fólk til að skilja þig jafnvel þegar þú þurftir að endurtaka þig ?					

Næsti hluti snýr að **vandámum** eða **tilfinningum** sem sumir finna fyrir eftir heilablóðfall.

Til dæmis:

Á SÍÐASTLIÐINNI VIKU


Fannst þér þú:

						
Vera svartsýn/n um fram tíð þína?	Já, algjörlega	Já, yfirleitt	Ekki viss	Nei, yfirleitt ekki	Nei, alls ekki	

Bentu á reitinn sem lýsir best **hvernig þér leið á síðastliðinni viku.**

Á SÍÐASTLIÐINNI VIKU

Fannst þér þú:

Þurfa að skrifa niður hluti til að muna?					
Eiga erfitt með að taka ákvarðanir?					
Vera uppstökkur ?	 Já, algjörlega	Já, yfirleitt	Ekki viss	Nei, yfirleitt ekki	 Nei, alls ekki
Upplifa að persónuleiki þinn sé breyttur ?					

Á SÍÐASTLIÐINNI VIKU

Fannst þér þú:

Vera **vanmáttugur** þegar þú hugsaðir um **fram tíðina**?

Vera **áhugalaus** um annað **fólk** og **tómstundir**?

Halda þig til hlés frá öðrum?

Hafa **lítið sjálfstraust**?



Já, algjörlega

Já, yfirleitt

Ekki viss



Nei, yfirleitt ekki



Nei, alls ekki

Á SÍÐASTLIÐINNI VIKU



Fannst þér þú:

Yfirleitt vera þreyttur ?					
Þurfa að taka hlé og hvíla þig oft yfir daginn?	 Já, algjörlega	Já, yfirleitt	Ekki viss	Nei, yfirleitt ekki	 Nei, alls ekki
Vera of þreyttur til að gera það sem þú vildir gera?					

Næsti hluti af spurningum fjallar um **fjölskylduna** þína og **félagslíf**.



Á SÍÐASTLIÐINNI VIKU

Fannst þér:

Þú vera byrði á fjölskyldunni þinni?						
Málerfiðleikarnir þínir trufla fjölskyldulífið þitt?	Já, algjörlega	Já, yfirleitt	Ekki viss	Nei, yfirleitt ekki	Nei, alls ekki	
Þú fara sjaldnar út en þú hefðir viljað?						

Á SÍÐASTLIÐINNI VIKU

Fannst þér:

Þú sinna áhugamálum og tómstundum sjaldnar en þú hefur viljað?					
Þú hitta vini þína sjaldnar en þú hefur viljað?					
Líkamlegt ástand þitt trufla félagslífið þitt?	 Já, algjörlega	Já, yfirleitt	Ekki viss	Nei, yfirleitt ekki	 Nei, alls ekki
Málerfiðleikarnir þínir trufla félagslífið þitt?					