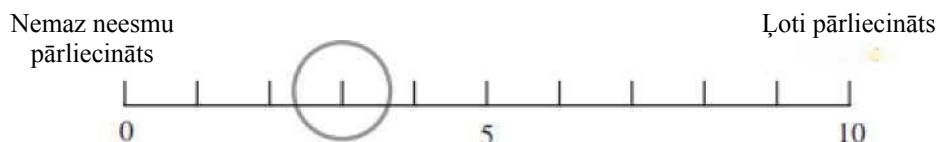


PAŠEFEKTIVITĀTES NOVĒRTĒJUMA ANKETA PĒC INSULTA

Šie jautājumi attiecas uz jūsu pārliecību par spēju veikt dažādus uzdevumus, kas jums varētu būt sagādājuši grūtības kopš insulta.

Par katru no tālāk minētajiem uzdevumiem, lūdzu, apvelciet skalā skaitli, kas norāda, cik pārliecināts jūs šobrīd esat par savu spēju veikt šos uzdevumus šobrīd, neskatoties uz pārciesto insultu. 0 = NEMAZ NEESMU pārliecināts un 10 = ļoti pārliecināts



Cik pārliecināts jūs šobrīd esat, ka spējat:

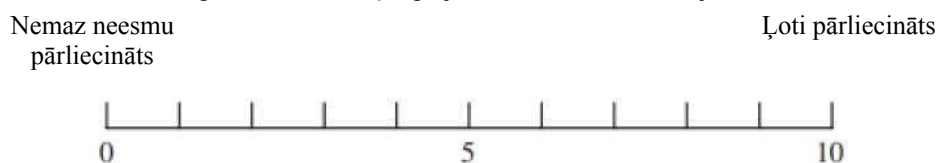
1. Katru vakaru ērti iekārtoties gultā.



2. Patstāvīgi izkāpt no gultas pat tad, ja jūtaties noguris.



3. Patstāvīgi noiet dažus soļus pa jebkuru virsmu savā mājoklī.



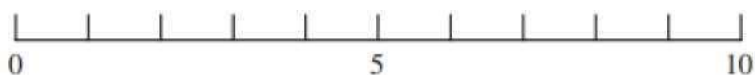
4. Pārvietoties pa mājokli, lai paveiktu lielāko daļu no tā, ko vēlaties izdarīt.



5. Droši pārvietoties ārā patstāvīgi pa jebkuru virsmu.

Nemaz neesmu
pārliecināts

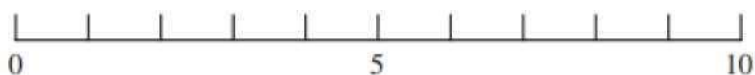
Ļoti pārliecināts



6. Izmantot abas rokas ēšanas laikā.

Nemaz neesmu
pārliecināts

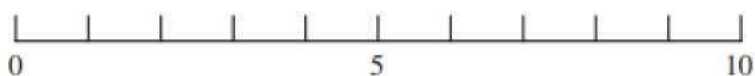
Ļoti pārliecināts



7. Patstāvīgi apģērbties un noģērbties pat tad, ja jūtaties noguris.

Nemaz neesmu
pārliecināts

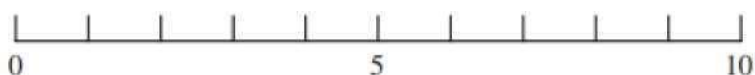
Ļoti pārliecināts



8. Pagatavot sev maltīti, kādu vēlaties.

Nemaz neesmu
pārliecināts

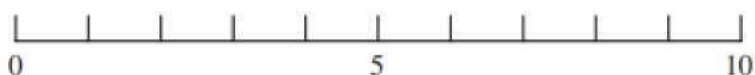
Ļoti pārliecināts



9. Neatļaidīgi turpināt atveseļošanos pēc insulta arī pēc terapijas pabeigšanas.

Nemaz neesmu
pārliecināts

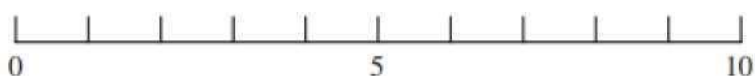
Ļoti pārliecināts



10. Katru dienu patstāvīgi veikt vingrojumu programmu.

Nemaz neesmu
pārliecināts

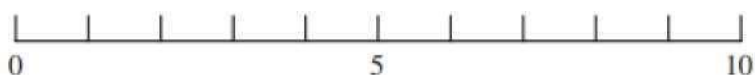
Ļoti pārliecināts



11. Tikt galā ar neapmierinātību, ko rada nespēja veikt dažas darbības pēc insulta.

Nemaz neesmu
pārliecināts

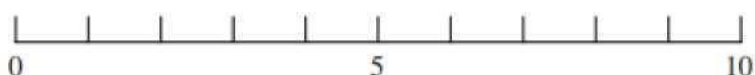
Ļoti pārliecināts



12. Turpināt veikt lielāko daļu darbību, kas jums patika pirms insulta.

Nemaz neesmu
pārliecināts

Ļoti pārliecināts



13. Ātrāk tikt galā ar uzdevumiem, kas pēc insulta padevās lēnāk.

Nemaz neesmu
pārliecināts

Ļoti pārliecināts

