

GYVENIMO KOKYBĖS INDEKSAS
ŠIRDIES VERSIJA – IV

I dalis. Prašome parinkti kiekvienam iš pateiktų klausimų atsakymą, geriausiai parodanti, ar esate **patenkinti** ta savo gyvenimo sritimi. Pasirinkdami atsakymą, apibraukite jo skaičių apskritimu. Čia nėra teisingų ar klaidingų atsakymų.

	Visai nepatenkinti	Vidutiniškai nepatenkinti	Šiek tiek nepatenkinti	Šiek tiek patenkinti	Vidutiniškai patenkinti	Labai patenkinti
AR ESATE PATENKINTI:						
1. Savo sveikata?	1	2	3	4	5	6
2. Jums teikiamomis sveikatos priežiūros paslaugomis?	1	2	3	4	5	6
3. Krūtinės skausmo (anginos) laipsniu?	1	2	3	4	5	6
4. Savo gebėjimu kvėpuoti nejudant dusulio?	1	2	3	4	5	6
5. Savo energijos kiekiu kasdienei veiklai?	1	2	3	4	5	6
6. Gebėjimu rūpintis savimi be kitų pagalbos?	1	2	3	4	5	6
7. Tuo, kaip valdote savo gyvenimą?	1	2	3	4	5	6
8. Savo tikimybe gyventi taip ilgai, kaip norėtumėte?	1	2	3	4	5	6
9. Savo šeimos sveikata?	1	2	3	4	5	6
10. Savo vaikais?	1	2	3	4	5	6
11. Savo šeimos laime?	1	2	3	4	5	6
12. Savo seksualiniu gyvenimu?	1	2	3	4	5	6
13. Savo sutuoktiniu (-e), mylimuoju (-aja) ar partneriu (-e)	1	2	3	4	5	6
14. Savo draugais?	1	2	3	4	5	6
15. Emocine parama, gaunama iš savo šeimos?	1	2	3	4	5	6
16. Emocine parama, gaunama ne iš šeimos narių?	1	2	3	4	5	6

(prašome versti puslapi)

		Visai nepatenkinti	Vidutiniškai nepatenkinti	Šiek tiek nepatenkinti	Šiek tiek patenkinti	Vidutiniškai patenkinti	Labai patenkinti
	AR ESATE PATENKINTI:						
17.	Savo gebėjimu atlikti pareigas šeimoje?	1	2	3	4	5	6
18.	Tuo, kiek naudingas esate kitiems?	1	2	3	4	5	6
19.	Tuo, kiek turite rūpesčių?	1	2	3	4	5	6
20.	Savo santykiais su kaimynais?	1	2	3	4	5	6
21.	Savo namu, butu ar kita gyvenamąja vieta?	1	2	3	4	5	6
22.	Savo darbu (jei dirbate)?	1	2	3	4	5	6
23.	Savo nedarbu (jei esate bedarbis, pensininkas ar neįgalus)	1	2	3	4	5	6
24.	Savo išsilavinimu?	1	2	3	4	5	6
25.	Tuo, kaip gebate tvarkyti savo finansinius reikalus?	1	2	3	4	5	6
26.	Savo pramogomis?	1	2	3	4	5	6
27.	Laimingos ateities tikimybe?	1	2	3	4	5	6
28.	Savo dvasios ramybe?	1	2	3	4	5	6
29.	Savo tikėjimu Dievu?	1	2	3	4	5	6
30.	Savo tikslų pasiekimu?	1	2	3	4	5	6
31.	Savo laimės pojūčiu?	1	2	3	4	5	6
32.	Savo gyvenimu apskritai?	1	2	3	4	5	6
33.	Savo išvaizda?	1	2	3	4	5	6
34.	Pačiu savimi?	1	2	3	4	5	6
35.	Savo gyvenimo pokyčiais, kurių turėjote imtis dėl širdies problemų (pavyzdžiui, mitybos, fizinio aktyvumo ir/ar rūkymo)?	1	2	3	4	5	6

(prašome versti puslapi)

		Visai nesvarbu	Vidutiniškai nesvarbu	Šiek tiek nesvarbu	Šiek tiek svarbu	Vidutiniškai svarbu	Labai svarbu
	KAIP SVARBU JUMS YRA:						
1.	Jūsų sveikata?	1	2	3	4	5	6
2.	Jūsų sveikatos priežiūra?	1	2	3	4	5	6
3.	Nejausti krūtinės skausmo (anginos)?	1	2	3	4	5	6
4.	Kvėpuoti be dusulio?	1	2	3	4	5	6
5.	Turėti pakankamai energijos kasdienei veiklai?	1	2	3	4	5	6
6.	Pasirūpinti savimi be kitų pagalbos?	1	2	3	4	5	6
7.	Kontroliuoti savo gyvenimą?	1	2	3	4	5	6
8.	Gyventi taip ilgai, kaip norėtumėte?	1	2	3	4	5	6
9.	Jūsų šeimos sveikata?	1	2	3	4	5	6
10.	Jūsų vaikai?	1	2	3	4	5	6
11.	Jūsų šeimos laimė?	1	2	3	4	5	6
12.	Jūsų seksualinis gyvenimas?	1	2	3	4	5	6
13.	Jūsų sutuoktinis (-ė), mylimasis (-oji) ar partneris (-ė)	1	2	3	4	5	6
14.	Jūsų draugai?	1	2	3	4	5	6
15.	Emocinė parama, gaunama iš savo šeimos?	1	2	3	4	5	6
16.	Emocinė parama, gaunama ne iš šeimos narių?	1	2	3	4	5	6
17.	Atlikti savo pareigas šeimoje?	1	2	3	4	5	6

(prašome versti puslapi)

		Visai nesvarbu	Vidutiniškai nesvarbu	Šiek tiek nesvarbu	Šiek tiek svarbu	Vidutiniškai svarbu	Labai svarbu
	KAIP SVARBU JUMS YRA:						
18.	Būti naudingi kitiems?	1	2	3	4	5	6
19.	Neturėti rūpesčių?	1	2	3	4	5	6
20.	Jūsų santykiai su kaimynais?	1	2	3	4	5	6
21.	Jūsų namas, butas ar kita gyvenamoji vieta?	1	2	3	4	5	6
22.	Jūsų darbas (jeigu dirbate)?	1	2	3	4	5	6
23.	Dirbti (jei nedirbate, esate pensininkas ar turite negalia)?	1	2	3	4	5	6
24.	Jūsų išsilavinimas?	1	2	3	4	5	6
25.	Gebėti tvarkyti savo finansinius reikalus?	1	2	3	4	5	6
26.	Pramogauti?	1	2	3	4	5	6
27.	Sulaukti laimingos ateities?	1	2	3	4	5	6
28.	Dvasios ramybė?	1	2	3	4	5	6
29.	Jūsų tikėjimas Dievu?	1	2	3	4	5	6
30.	Pasiekti savo tikslus?	1	2	3	4	5	6
31.	Jūsų laimė apskritai?	1	2	3	4	5	6
32.	Jūsų pasitenkinimas gyvenimu?	1	2	3	4	5	6
33.	Jūsų išvaizda?	1	2	3	4	5	6
34.	Jūs pats sau?	1	2	3	4	5	6
35.	Pokyčiai gyvenime, kurių ėmėtės dėl širdies problemų (pavyzdžiui, mitybos, fizinio aktyvumo, ir/ar rūkymo)	1	2	3	4	5	6