



Aprūpētāja pašvērtējums*

Izdegšanas/noguruma pazīmes	Nekad	Reizēm	Bieži	Vienmēr
Es nevaru aizmigt vai bieži pamostos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dienā man trūkst enerģijas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es ēdu pārāk daudz vai pārāk maz.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es biežāk slimoju (gripa, saaukstēšanās, galvassāpes).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Esmu nepacietīgs vai viegli uzbudināms.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es jūtos vainīgs, ka nedaru pietiekami daudz.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Man ir grūti koncentrēties vienkāršiem ikdienas uzdevumiem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es kļūstu aizvien aizmārīgāks.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es pārtraucu nodarboties ar aktivitātēm, kas man agrāk sagādāja prieku.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Esmu sociāli nošķirts no draugiem un ģimenes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es jūtos skumjš vai nomākts.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es jūtu trauksmi vai esmu noraizējies.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Esmu zaudējis interesi kaut ko darīt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ja esat atzīmējis atbildi „bieži” vai „vienmēr” kādā no iepriekš minētajiem apgalvojumiem, iespējams, ir pienācis laiks vērsties pēc palīdzības pie veselības aprūpes speciālista, jo arī Jums ir jārūpējas par sevi.

* Šis materiāls nav medicīniskas konsultācijas aizstājējs. Lūdzu, konsultējieties ar ārstu, ja Jums ir veselības problēmas.

Sagatavoja UAB Teva Baltics filiāle Latvijā

Šī brošūra ir paredzēta tikai informatīviem nolūkiem kā vispārējs izglītības palīg līdzeklis. Tā neaizstāj licencēta veselības aprūpes speciālista padomu, diagnozi vai ārstēšanu. Šī brošūra neaizstāj ieteikumus, kurus sniedz veselības aprūpes speciālists, kurš pārziņa Jūsu veselības stāvokli un medicīnas datus. Vienmēr lūdziet padomu savam veselības aprūpes speciālistam par visiem jautājumiem, kas varētu attiekties uz Jūsu veselības stāvokli vai ārstēšanas iespējām. Nekad neignorējiet veselības aprūpes speciālistu ieteikumus un nekavējieties ar šāda padoma meklēšanu, paļaujoties uz šajā brošūrā ietvertu informāciju. Sagatavoja UAB Teva Baltics filiāle Latvijā.

NPS-LV-NP-00066

teva.lv → Rūpes par veselību

