

BATAMATSSKALI / RAS-DS

(RECOVERY ASSESSMENT SCALE – DOMAINS AND STAGES) TRADITIONAL ICELANDIC TRANSLATION

Íslensk þýðingin unnin af Margréti Eiríksdóttur í samvinnu við meðlimi Vinjar, bata og fræðsluseturs. 16th June 2017 the final Icelandic version:
Prepared by Margrét Eiríksdóttir and members of Vin- Clubhouse, Reykjavík <https://www.raudikrossinn.is/hvad-gerum-vid/gedheilsa/vin/>

Leiðbeiningar: Hér fyrir neðan er listi fullyrðinga sem lýsa því hvernig fólki getur liðið með sjálft sig og tilveruna. Vinsamlegast lestu hverja fullyrðingu vandlega . Dragðu hring utan um töluna sem lýsir því best hvernig viðkomandi fullyrðing á við þig núna. Merktu aðeins við eina tölu fyrir hverja fullyrðingu. Ekki sleppa neinni fullyrðingu.

Að hve miklu leyti eiga eftirfarandi fullyrðingarnar við þig?	Alls ekki	Að einhverju leyti	Að mestu leyti	Fullkomlega
---	-----------	--------------------	----------------	-------------

Að gera það sem ég met mikils / Doing things I value

Það er mikilvægt að gera eitthvað skemmtilegt	1	2	3	4
Það er mikilvægt að hafa heilbrigðar venjur	1	2	3	4
Ég geri það sem skiptir mig máli	1	2	3	4
Eg held áfram að finna mér ný áhugamál	1	2	3	4
Ég geri ýmislegt sem er mikilvægt fyrir aðra og hjálpar þeim	1	2	3	4
Ég geri ýmislegt sem veitir mér mikla ánægju (gleði)	1	2	3	4

Að horfa fram á við / Looking forward

Ég get ráðið við það ef ég veikist aftur	1	2	3	4
Ég get stuðlað að eigin bata	1	2	3	4
Ég hef löngun til að ná árangri	1	2	3	4
Ég hef markmið í lífinu sem mig langar að ná	1	2	3	4
Ég tel mig geta náð núverandi markmiðum mínum	1	2	3	4
Ég get ráðið við það sem gerist í lífi mínu	1	2	3	4
Ég er sátt / sáttur við sjálfa / sjálfan mig	1	2	3	4
Ég hef tilgang með lífinu	1	2	3	4
Fólki mundi líka vel við mig ef það þekkti mig í raun og veru	1	2	3	4
Ef ég held áfram að reyna, þá heldur mér áfram að batna	1	2	3	4
Ég hef ákveðna hugmynd um hvað ég vil verða	1	2	3	4
Eitthvað gott mun gerast að lokum	1	2	3	4
Ég er sá sem ber mesta ábyrgð á framförum mínum	1	2	3	4
Ég er vongóð/ góður um eigin framtíð	1	2	3	4
Ég veit hvenær ég á að biðja um hjálp	1	2	3	4
Ég bið um hjálp þegar ég þarf á því að halda	1	2	3	4
Ég veit hvað hjálpar mér að batna	1	2	3	4
Ég get lært af mistökum mínum	1	2	3	4

Að hve miklu leyti eiga eftirfarandi fullyrðingarnar við þig?	Alls ekki	Að einhverju leyti	Að mestu leyti	Fullkomlega
---	-----------	--------------------	----------------	-------------

Að ná stjórn á veikindunum / Mastering my illness

Ég get greint fyrstu merki þess að ég sé að veikjast	1	2	3	4
Ég hef mína eigin áætlun um hvernig ég ætla að viðhalda eða ná bata	1	2	3	4
Ég hef ýmsar leiðir til að takast á við óæskileg einkenni	1	2	3	4
Ég veit að það er til staðar geðheilbrigðis þjónusta sem getur komið mér til aðstoðar	1	2	3	4
Þó sjúkdómseinkenni mín versni veit ég að ég get tekist á við þau	1	2	3	4
Einkenni mín trufla líf mitt minna og minna	1	2	3	4
Einkenni mín virðast valda vanda í styttri tíma í hvert sinn sem ég fæ þau	1	2	3	4

Að tengjast og tilheyra / Connecting and belonging

Ég á fólk að sem ég get treyst á	1	2	3	4
Jafnvel þegar ég hef ekki trú á sjálfum mér gera það aðrir	1	2	3	4
Það er mikilvægt að eiga margskonar vini	1	2	3	4
Ég á vini sem einnig hafa reynslu af geðrænum veikindum	1	2	3	4
Ég á vini sem ekki eiga við geðræn vandamál að stríða	1	2	3	4
Ég á vini sem geta treyst á mig	1	2	3	4
Ég er sáttur við fjölskylduaðstæður mínar	1	2	3	4