

Assessment of Life Habit

General Short Form

77 items

■ Translation in Hindi

SPECIMEN



जीवन शैली अवलोकन प्रश्नावली

(LIFE-H 3.1)

व्यक्ति की पहचान

1 नाम

2 जन्म - तारीख दिन / महिना / वर्ष
/ /

3 लिंग स्त्री पुरुष

4 परीक्षण कि तारीख दिन / महिना / वर्ष
/ /

5 प्रश्नावली कैसे पूरी की गयी

- स्वयं
 साक्षात्कार

6 उत्तर देने वाला

- स्वयं
 अन्य महत्वपूर्ण व्यक्ति द्वारा
 व्यवसायिक (नाम और व्यासाय)

7 यहाँ पर दिया गया सन्तुष्टि का स्तर

- व्यक्ति का है
 अन्य महत्वपूर्ण व्यक्ति द्वारा
 व्यवसायिक

प्रश्नावली

कृपया दोनों प्रश्नों के उत्तर दीजिये. सही उत्तर के डब्बे पर सही (✓) का चिन्ह लगायें

१ नीचे दी गयी हर एक जीवन शैली में बतायें
A- सामान्यतः यह व्यक्ति दी गयी जीवन शैली को कैसे पूरा / पूर्ण करता है

एवम्

B- जीवन शैली को पूरा / पूर्ण करने के लिये किस प्रकार कि सहायता लगती है

२ नीचे दी गयी हर एक जीवन शैली में बतायें कि जीवन शैली को पूरा / पूर्ण करते समय कितनी संतुष्टि होती है.

नोट: कृपया ध्यान रखें कि आपका उत्तर जीवन शैली को पूरा / पूर्ण करने के सामान्य तरीके को दर्शाये.

प्रश्न १		प्रश्न २	
A कार्य को पूरा करने का स्तर (सिर्फ एक विकल्प पर चिन्ह लगायें)	B सहायता के प्रकार (एक या अधिक विकल्प पर उत्तरानुसार चिन्ह लगायें)	संतुष्टि स्तर (सिर्फ एक विकल्प पर चिन्ह लगायें)	
कोई मुश्किल/अड़चन नहीं	कोई सहायता नहीं लगती	अति असंतुष्ट होना	असंतुष्ट होना
मुश्किल/अड़चन आती है	सहायक यंत्र या उपकरण की सहायता लेना	ठीक ठीक संतुष्टि होना	संतुष्ट
कोई दूसरा कार्य/काम को पूरा करता है	अनुकूलन करना / रूपान्तरण करना	बहुत संतुष्ट होना	
नहीं करते	मानवीय सहायता लेना		
लग नहीं होता			

आहार संबंधित

अपने मन पसंद तथा स्वादानुसार भोज्य पदार्थ लेना (स्वयं खाना परोसना, विभिन्न खाद्य चुनना, पर्याप्त मात्रा लेना)

अपने लिये भोजन / खाना पकाना / तैयार करना (गैस, तन्दूर या बिजली से चलने वाले उपकरणों का संचालन करना)

भोजन करना (बर्तन तथा प्लेट का उपयोग करना, तरीके से खाना)

रेस्तरा या होटल में भोजन करना

तन्दुरुस्ती

बिस्तर से उठना बैठना

नींद (समय से नींद आना, सामान्यतः सोना)

शारीरिक तन्दुरुस्ती बनाए रखने के लिये नियमित व्यायाम करना

1.1 _____

1.2 _____

1.3.1 _____

1.3.2 _____

2.1 _____

2.2 _____

2.3 _____

कृपया दोनो प्रश्नों के उत्तर दीजिये. सही उत्तर के डब्बे पर सही (✓) का चिन्ह लगायें

१ नीचे दी गयी हर एक जीवन शैली में बतायें
A- सामान्यतः यह व्यक्ति दी गयी जीवन शैली को कैसे पूरा / पूर्ण करता है
एवम्
B- जीवन शैली को पूरा / पूर्ण करने के लिये किस प्रकार कि सहायता लगती है

२ नीचे दी गयी हर एक जीवन शैली में बतायें कि जीवन शैली को पूरा / पूर्ण करते समय कितनी संतुष्टि होती है.

नोट: कृपया ध्यान रखें कि आपका उत्तर जीवन शैली को पूरा / पूर्ण करने के सामान्य तरीके को दर्शाये.

	प्रश्न १					प्रश्न २								
	A कार्य को पूरा करने का स्तर (सिर्फ एक विकल्प पर चिन्ह लगायें)		B सहायता के प्रकार (एक या अधिक विकल्प पर उत्तरानुसार चिन्ह लगायें)			संतुष्टि स्तर (सिर्फ एक विकल्प पर चिन्ह लगायें)								
	कोई मुश्किल/ अड़चन नहीं	मुश्किल/ अड़चन आती है	कोई दूसरा कार्य / काम को पूरा करता है	नहीं करते	लागू नहीं होता	कोई सहायता नहीं लगती	सहायक यंत्र या उपकरण की सहायता लेना	अनुकूलन करना / रूपान्तरण करना	मानवीय सहायता लेना	अति असंतुष्ट होना	असंतुष्ट होना	ठीक ठीक संतुष्टि होना	संतुष्ट	बहुत संतुष्ट होना
गतिविधियों में भाग लेना जिससे मानसिक आराम मिले, मन केन्द्रित हो और मन प्रसन्न रहे (योग, ध्यान)														2.4
निजी देखभाल करना														
निजी स्वच्छता का ध्यान रखना (जैसे नहाना, बाल, बनाना, कंघी करना, मुंह धोना)														3.1
अपने घर में बाथरूम, शौचालय का उपयोग करना या केथेटर, बेड पैन का उपयोग करना														3.2.1
अपने घर के अलावा किसी और जगह का बाथरूम या शौचालय का उपयोग करना केथेटर, बेड पैन का उपयोग करना														3.2.2
अपने कपड़े पहनना और उतारना जैसे कुर्ता, या कमीज़, टी शर्ट और बनियान पहनना, टाई लगाना														3.3.1
अपने कपड़े पहनना और उतारना (जैसे चड्डी, पैंट, पजामा या सलवार पहनना)														3.3.2
अपने सहायक उपकरण पहनना और उतारना जैसे चश्मा, लेंस या कृत्रिम अंग पहनना														3.3.3
अपनी तबियत का ख्याल रखना (प्राथमिक उपचार, खुद से दवाई लेना या लेने का तरीका)														3.4.1
अस्पताल या पुनर्वास केन्द्र जाना और डॉक्टर या फिज़ियोथेरेपिस्ट कि सलाह लेना														3.4.2

कृपया दोनो प्रश्नों के उत्तर दीजिये. सही उत्तर के डब्बे पर सही (✓) का चिन्ह लगायें

१ नीचे दी गयी हर एक जीवन शैली में बतायें
A- सामान्यतः यह व्यक्ति दी गयी जीवन शैली को कैसे पूरा / पूर्ण करता है
एवम्
B- जीवन शैली को पूरा / पूर्ण करने के लिये किस प्रकार कि सहायता लगती है

२ नीचे दी गयी हर एक जीवन शैली में बतायें कि जीवन शैली को पूरा / पूर्ण करते समय कितनी संतुष्टि होती है.

नोट: कृपया ध्यान रखें कि आपका उत्तर जीवन शैली को पूरा / पूर्ण करने के सामान्य तरीके को दर्शाये.

	प्रश्न १					प्रश्न २								
	A कार्य को पूरा करने का स्तर (सिर्फ एक विकल्प पर चिन्ह लगायें)		B सहायता के प्रकार (एक या अधिक विकल्प पर उत्तरानुसार चिन्ह लगायें)			संतुष्टि स्तर (सिर्फ एक विकल्प पर चिन्ह लगायें)								
	कोई मुश्किल/ अड़चन नहीं	मुश्किल/ अड़चन आती है	कोई दूसरा कार्य / काम को पूरा करता है	नहीं करते	लागू नहीं होता	कोई सहायता नहीं लगती	सहायक यंत्र या उपकरण की सहायता लेना	अनुकूलन करना / रूपान्तरण करना	मानवीय सहायता लेना	अति असंतुष्ट होना	असंतुष्ट होना	ठीक ठीक संतुष्टि होना	संतुष्ट	बहुत संतुष्ट होना
अपने घर की मरम्मत करना, पेंट या रंगाई, पुताई करना														5.2.3___
घर के अंदर या बाहर जाना														5.3.1___
घर के अंदर चलना														5.3.2___
घर में फर्नीचर, टेबल कुर्सी उपायोग करना														5.3.3___
अपने घर के बाहर आंगन या बगीचा में घूमना														5.3.4___
चलना														
रास्ते गलियों में चलना, रास्ता पार करना														6.1.1___
गीले फिसलन भरे, पथरिले रास्ते पर चलना														6.1.2___
गाड़ी चलना														6.2.1___
साईकल चलना (आने जाने, घूमने के लिये)														6.2.2___
टैक्सी, गाड़ी, बस या कार में बैठ कर जाना नोट - गाड़ी या वाहन में रूपान्तरण करना - अनुकूलन माना जायेगा														6.2.3___
उत्तरदायित्व / जिम्मेदारियाँ														
रुपयों का मूल्य जानना, और सही सही मूल्यों के नोटों का उपयोग करना														7.1.1___
बैंक के कार्ड का सही उपयोग करना और ए टी एम से पैसे निकालना														7.1.2___

कृपया दोनो प्रश्नों के उत्तर दीजिये. सही उत्तर के डब्बे पर सही (✓) का चिन्ह लगायें

१ नीचे दी गयी हर एक जीवन शैली में बतायें
A- सामान्यतः यह व्यक्ति दी गयी जीवन शैली को कैसे पूरा / पूर्ण करता है
एवम्
B- जीवन शैली को पूरा / पूर्ण करने के लिये किस प्रकार कि सहायता लगती है

२ नीचे दी गयी हर एक जीवन शैली में बतायें कि जीवन शैली को पूरा / पूर्ण करते समय कितनी संतुष्टि होती है.

नोट: कृपया ध्यान रखें कि आपका उत्तर जीवन शैली को पूरा / पूर्ण करने के सामान्य तरीके को दर्शाये.

	प्रश्न १					प्रश्न २							
	A कार्य को पूरा करने का स्तर (सिर्फ एक विकल्प पर चिन्ह लगायें)			B सहायता के प्रकार (एक या अधिक विकल्प पर उत्तरानुसार चिन्ह लगायें)		संतुष्टि स्तर (सिर्फ एक विकल्प पर चिन्ह लगायें)							
	कोई मुश्किल/ अड़चन नहीं	मुश्किल/ अड़चन आती है	कोई दूसरा कार्य / काम को पूरा करता है नहीं करते	लागू नहीं होता	कोई सहायता नहीं लगती	सहायक यंत्र या उपकरण की सहायता लेना	अनुकूलन करना / रूपान्तरण करना	मानवीय सहायता लेना	अति असंतुष्ट होना	असंतुष्ट होना	ठीक ठीक संतुष्टि होना	संतुष्ट	बहुत संतुष्ट होना
खरीददारी करना													7.1.3
बचत करना और बजट बनाना (खर्चा करना , बिल भरना)													7.1.4
समाज के प्रति जिम्मेदारियों को समझना (वोट देकर चुनना, नियम का पालन करना)													7.2
निजी व पारिवारिक जिम्मेदारियों को समझना													7.3.1
अपने बच्चों को शिक्षा उपलब्ध करना													7.3.2
अपने बच्चों का खयाल रखना (खाना खिलाना, कपड़े पहनाना)													7.3.3
संबंध													
अपने जीवन साथी के साथ अच्छे संबंध रखना													8.1
अपने बच्चों के साथ अच्छे संबंध रखना													8.2.1
अपने माता - पिता के साथ अच्छे संबंध रखना													8.2.2
अपने रिश्तेदारों के साथ अच्छे संबंध रखना													8.2.3
अपने मित्रों के साथ अच्छे संबंध रखना													8.2.4
पड़ोस के लोगों के साथ अच्छे सामाजिक संबंध रखना													8.2.5
आरोग्यदायी, योग्य, सुरक्षित यौन संबंध रखना													8.3

कृपया दोनो प्रश्नों के उत्तर दीजिये. सही उत्तर के डब्बे पर सही (✓) का चिन्ह लगायें

१ नीचे दी गयी हर एक जीवन शैली में बतायें
A- सामान्यतः यह व्यक्ति दी गयी जीवन शैली को कैसे पूरा / पूर्ण करता है
एवम्
B- जीवन शैली को पूरा / पूर्ण करने के लिये किस प्रकार कि सहायता लगती है

२ नीचे दी गयी हर एक जीवन शैली में बतायें कि जीवन शैली को पूरा / पूर्ण करते समय कितनी संतुष्टि होती है.

नोट: कृपया ध्यान रखें कि आपका उत्तर जीवन शैली को पूरा / पूर्ण करने के सामान्य तरीके को दर्शाये.

प्रश्न १		प्रश्न २	
A कार्य को पूरा करने का स्तर (सिर्फ एक विकल्प पर चिन्ह लगायें)	B सहायता के प्रकार (एक या अधिक विकल्प पर उत्तरानुसार चिन्ह लगायें)	संतुष्टि स्तर (सिर्फ एक विकल्प पर चिन्ह लगायें)	
कोई मुश्किल/ अड़चन नहीं	कोई सहायता नहीं लगती		
मुश्किल/ अड़चन आती है	सहायक यंत्र या उपकरण की सहायता लेना		
कोई दूसरा कार्य / काम को पूरा करता है	अनुकूलन करना / रूपान्तरण करना		
नहीं करते	मानवीय सहायता लेना		
लागू नहीं होता	अति असंतुष्ट होना		
	असंतुष्ट होना		
	ठीक ठीक संतुष्टि होना		
	संतुष्ट		
	बहुत संतुष्ट होना		

सामाजिक गतिविधियाँ / जीवन

सार्वजनिक भवन या ईमारतों तक जाना (डाक कार्यालय, बैंक, कचहरी या सरकारी प्रतिष्ठानों में जाना)										9.1	
सार्वजनिक भवन या ईमारतों में प्रवेश करना और ईंधर उधर जाना (डाक कार्यालय, बैंक, कचहरी या सरकारी प्रतिष्ठानों में जाना)										9.1.2	
सार्वजनिक सेवाओं का उपयोग करना (डाक कार्यालय, बैंक, कचहरी या सरकारी प्रतिष्ठानों में जाना)										9.1.3	
मार्केट, / बज़ार,, या मॉल तक जाना										9.1.4	
मार्केट, / बज़ार, या मॉल में ईंधर उधर जाना										9.1.5	
अपने पड़ोस के दुकानों में जाना और सामान खरीदना										9.1.6	
सामाजिक क्लब या धार्मिक समूह में भाग लेना										9.2.1	
धार्मिक और आत्मिक कार्यों में भाग लेना										9.2.2	
शिक्षा											
शाला के कार्यों या उच्च माध्यमिक शाला के स्तर पर व्यवसायिक प्रशिक्षण में भाग लेना (गृहकार्य करना)											10.1
व्यवसायिक प्रशिक्षण में भाग लेना											10.2

कृपया दोनो प्रश्नों के उत्तर दीजिये. सही उत्तर के डब्बे पर सही (✓) का चिन्ह लगायें

१ नीचे दी गयी हर एक जीवन शैली में बतायें
A- सामान्यतः यह व्यक्ति दी गयी जीवन शैली को कैसे पूरा / पूर्ण करता है
एवम्
B- जीवन शैली को पूरा / पूर्ण करने के लिये किस प्रकार कि सहायता लगती है

२ नीचे दी गयी हर एक जीवन शैली में बतायें कि जीवन शैली को पूरा / पूर्ण करते समय कितनी संतुष्टि होती है.

नोट: कृपया ध्यान रखें कि आपका उत्तर जीवन शैली को पूरा / पूर्ण करने के सामान्य तरीके को दर्शाये.

प्रश्न १		प्रश्न २	
A कार्य को पूरा करने का स्तर (सिर्फ एक विकल्प पर चिन्ह लगायें)	B सहायता के प्रकार (एक या अधिक विकल्प पर उत्तरानुसार चिन्ह लगायें)	संतुष्टि स्तर (सिर्फ एक विकल्प पर चिन्ह लगायें)	
कोई मुश्किल/ अड़चन नहीं	कोई सहायता नहीं लगती		
मुश्किल/ अड़चन आती है	सहायक यंत्र या उपकरण की सहायता लेना		
कोई दूसरा कार्य / काम को पूरा करता है	अनुकूलन करना / रूपान्तरण करना		
नहीं करते	मानवीय सहायता लेना		
लागू नहीं होता	अति असंतुष्ट होना		
	असंतुष्ट होना		
	ठीक ठीक संतुष्टि होना		
	संतुष्ट		
	बहुत संतुष्ट होना		

रोज़गार

अपना व्यवसाय या करियर / पेशा चुनना										11.1
रोज़गार ढूँढना										11.2
नौकरी करना अगर आप अभी काम नहीं कर रहे हैं और भविष्य में नौकरी करना चाहते हैं तो नहीं करते पर निशान लगायें										11.3.1
वेतन के बिना स्वेच्छा से कार्य में मदद करना										11.3.2
मुख्य काम करने कि जगह या स्कूल जाना										11.4.1
मुख्य काम करने कि जगह या स्कूल जाना और अपने काम करने कि जगह के आस पास आना जाना										11.4.2
मुख्य काम करने कि जगह (क्यालय, स्कूल) पर सेवाओं का लाभ लेना (या कॉफी पीने जाना, या छात्र शाखा जाना,)										11.4.3
पारिवारिक व्यवसाय या घर गृहस्ती के काम करना										11.4.4

कृपया दोनो प्रश्नों के उत्तर दीजिये. सही उत्तर के डब्बे पर सही (✓) का चिन्ह लगायें

१ नीचे दी गयी हर एक जीवन शैली में बतायें

A- सामान्यतः यह व्यक्ति दी गयी जीवन शैली को कैसे पूरा / पूर्ण करता है

एवम्

B- जीवन शैली को पूरा / पूर्ण करने के लिये किस प्रकार कि सहायता लगती है

२ नीचे दी गयी हर एक जीवन शैली में बतायें कि जीवन शैली को पूरा / पूर्ण करते समय कितनी संतुष्टि होती है.

नोट: कृपया ध्यान रखें कि आपका उत्तर जीवन शैली को पूरा / पूर्ण करने के सामान्य तरीके को दर्शाये.

	प्रश्न १					प्रश्न २								
	A कार्य को पूरा करने का स्तर (सिर्फ एक विकल्प पर चिन्ह लगायें)					B सहायता के प्रकार (एक या अधिक विकल्प पर उत्तरानुसार चिन्ह लगायें)					संतुष्टि स्तर (सिर्फ एक विकल्प पर चिन्ह लगायें)			
	कोई मुश्किल/ अड़चन नहीं	मुश्किल/ अड़चन आती है	कोई दूसरा कार्य / काम को पूरा करता है	नहीं करते	लागू नहीं होता	कोई सहायता नहीं लगती	सहायक यंत्र या उपकरण की सहायता लेना	अनुकूलन करना / रूपान्तरण करना	मानवीय सहायता लेना	अति असंतुष्ट होना	असंतुष्ट होना	ठीक ठीक संतुष्टि होना	संतुष्ट	बहुत संतुष्ट होना
मनोरंजन														
मनोरंजनात्मक, खेलकूद की गतिविधियों में भाग लेना (पैदल घूमने जाना, खेलना)														12.1___
कलात्मक सांस्कृतिक कार्यक्रम में भागलेना (जैसे संगीत, नृत्य, लकड़ी मिट्टी के खिलौने, शिल्प बनाना, चित्रकारी करना)														12.2.1___
खेलकूद की प्रतियोगिता देखने जाना (या दूसरे बच्चों को खेलते हुए देखना)														12.2.2___
कलात्मक और सांस्कृतिक कार्यक्रम में जाना या त्यौहारों का आनंद लेना														12.2.3___
पर्यटन करने में सहभागी होना या मंदिर और तीर्थ स्थानों के दर्शन करने जाना														12.2.4___
घर के बाहर कि गतिविधिओं में भाग लेना(जैसे पहाड़ चढ़ना, कॅम्प करना, तीर्थ पर जाना)														12.2.5___
मनोरंजन के लिए सामाजिक सुविधाओं का उपयोग करना (जैसे- वाचनालय, जिमखाना, सिनेमा देखना, नाटक देखना, कठपुतली का खेल देखना)														12.2.6___