

Assessment of Life Habit

General Short Form

77 items

Translation in Malaysian

SPECIMEN



Keputusan			
Tahap Pencapaian Setiap Kategori Aktiviti Kehidupan Harian			
Kategori Aktiviti Kehidupan Harian	Jumlah Aplikasi Aktiviti Kehidupan Harian	Jumlah Kasar (Σ markah)	Jumlah Keseluruhan (Rujuk formula)
Nutrisi			
Kecergasan			
Penjagaan Diri			
Komunikasi			
Rumah			
Mobiliti			
Tanggungjawab			
Hubungan Interpersonal			
Kehidupan Bermasyarakat			
Pendidikan			
Pekerjaan			
Rekreasi			
Jumlah :			/ 10

Skala Pencapaian Aktiviti Kehidupan Harian		
Markah	Tahap Kesukaran	Jenis Bantuan
9	Tiada kesukaran	Tiada bantuan
8	Tiada kesukaran	Bantuan peralatan (atau adaptasi)
7	Sukar	Tiada bantuan
6	Sukar	Bantuan peralatan (atau adaptasi)
5	Tiada kesukaran	Bantuan manusia
4	Tiada kesukaran	Bantuan peralatan (atau adaptasi) dan manusia
3	Sukar	Bantuan manusia
2	Sukar	Bantuan peralatan (atau adaptasi) dan manusia
1	Dicapai oleh proksi	
0	Tidak dicapai	
N/A	Tidak berkaitan	

Pengiraan Tahap Pencapaian Setiap Kategori Aktiviti Kehidupan Harian (Jumlah Keseluruhan)
 $(\Sigma \text{ Markah} \times 10) \div (\text{Markah Skala} \times 9)$

Borang Soal Selidik

Sila jawab dua soalan berikut. (Sila tanda pada kotak yang sesuai.)	Soalan 1						Soalan 2								
<p>1 Bagi setiap aktiviti kehidupan harian berikut, sila nyatakan</p> <p>A. Bagaimana seorang individu mencapai secara Am, dan</p> <p>B. Jenis bantuan yang diperlukan untuk mencapai aktiviti kehidupan harian.</p> <p>2 Bagi setiap aktiviti kehidupan harian berikut, sila nyatakan tahap kepuasan dengan pencapaian.</p> <p>Nota: Jawapan haruslah menggambarkan cara kebiasaan seseorang individu menjalankan aktiviti kehidupan harian</p>	A Tahap Pencapaian (Tanda 1 sahaja)					B Jenis Bantuan (Tanda 1 atau lebih, jika perlu)			Tahap Kepuasan (Tanda 1 sahaja)						
	Tiada kesukaran	Dengan Kesukaran	Dicapai oleh proksi	Tidak dapat dicapai	Tidak berkenaan	Tiada bantuan	Alatan bantuan	Adaptasi	Bantuan manusia	Sangat tidak berpuas hati	Tidak berpuas hati	Lebih atau kurang berpuas hati	Berpuas hati	Sangat berpuas hati	
Nutrisi															
Pilih makanan yang sesuai mengikut cita rasa dan keperluan (kuantiti, jenis makanan)															1.1
Penyediaan makanan (termasuk penggunaan alat elektrik dapur)															1.2
Pengambilan makanan (termasuk penggunaan pinggan mangkuk, peralatan dapur dan tingkah laku semasa makan)															1.3.1
Makan di restoran (servis dan makanan segera)															1.3.2
Kecergasan															
Tidur dan bangun dari katil															2.1
Tidur (selesa, tempoh, yang berterusan dan sebagainya)															2.2
Penglibatan dalam aktiviti fizikal untuk mengekalkan dan meningkatkan kecergasan fizikal dan kesihatan (berjalan, individu atau berkumpulan)															2.3
Penglibatan dalam aktiviti relaksasi, atau aktiviti berfokuskan mental untuk memastikan kestabilan psikologi dan kesihatan mental (yoga, meditasi, peningkatan sendiri, catur, dan sebagainya)															2.4
Penjagaan Diri															
Menjaga kebersihan diri (membersihkan diri, menguruskan rambut, mandi, dan sebagainya)															3.1
Menggunakan bilik air dan tandas di rumah anda (dan peralatan lain untuk perkumuhan)															3.2.1
Menggunakan bilik air dan tandas selain daripada di rumah anda (dan peralatan lain untuk perkumuhan)															3.2.2

**Sila jawab dua soalan berikut.
(Sila tanda pada kotak yang sesuai.)**

1 Bagi setiap aktiviti kehidupan harian berikut, sila nyatakan

- A. Bagaimana seorang individu mencapai secara Am, dan
- B. Jenis bantuan yang diperlukan untuk mencapai aktiviti kehidupan harian.

2 Bagi setiap aktiviti kehidupan harian berikut, sila nyatakan tahap kepuasan dengan pencapaian.

Nota: Jawapan haruslah menggambarkan cara kebiasaan seseorang individu menjalankan aktiviti kehidupan harian

Soalan 1

Soalan 2

A Tahap Pencapaian

(Tanda 1 sahaja)

B Jenis Bantuan

(Tanda 1 atau lebih, jika perlu)

Tahap Kepuasan

(Tanda 1 sahaja)

Tiada kesukaran	Dengan Kesukaran	Dicapai oleh proksi	Tidak dapat dicapai	Tidak berkenaan	Tiada bantuan	Alatan bantuan	Adaptasi	Bantuan manusia	Sangat tidak berpuas hati	Tidak berpuas hati	Lebih atau kurang berpuas hati	Berpuas hati	Sangat berpuas hati
-----------------	------------------	---------------------	---------------------	-----------------	---------------	----------------	----------	-----------------	---------------------------	--------------------	--------------------------------	--------------	---------------------

Memakai dan menanggalkan pakaian pada bahagian atas tubuh (pakaian, aksesori, termasuk pilihan pakaian)

3.3.1 ___

Memakai dan menanggalkan pakaian untuk bahagian bawah tubuh (pakaian, aksesori, termasuk pilihan pakaian)

3.3.2 ___

Memakai, menanggalkan dan mengekalkan peralatan bantuan (orthotik, prostetik, kanta lekap, cermin mata, dan sebagainya)

3.3.3 ___

Menjaga kesihatan anda (pertolongan cemas, ubatan, mengikut arahan rawatan, dan sebagainya)

3.4.1 ___

Menggunakan perkhidmatan yang disediakan oleh klinik perubatan, hospital atau pusat rehabilitasi

3.4.2 ___

Komunikasi

Berkomunikasi dengan orang lain di rumah atau dalam komuniti (menyuarakan keperluan, berbual, dan sebagainya)

4.1.1 ___

Berkomunikasi secara berkumpulan di rumah atau dalam komuniti (menyuarakan keperluan, berbual, dan sebagainya)

4.1.2 ___

Komunikasi bertulis (menulis surat, pesanan, dan sebagainya)

4.2.1 ___

Membaca dan memahami informasi bertulis (surat khabar, buku, surat, papan tanda dan lain-lain). Nota: Jika menggunakan kaca mata untuk membaca, tandakan pada **Peralatan bantuan**.

4.2.2 ___

Menggunakan telefon di rumah atau di tempat kerja

4.3.1 ___

Menggunakan telefon awam atau telefon bimbit

4.3.2 ___

Menggunakan komputer

4.3.3 ___

Menggunakan radio, televisyen atau sistem audio

4.3.4 ___

Rumah

Memilih rumah yang memenuhi keperluan anda (rumah, flat/pangsapuri, rumah berkelompok)

5.1 ___

**Sila jawab dua soalan berikut.
(Sila tanda pada kotak yang sesuai.)**

1 Bagi setiap aktiviti kehidupan harian berikut, sila nyatakan

- A. Bagaimana seorang individu mencapai secara Am, dan
- B. Jenis bantuan yang diperlukan untuk mencapai aktiviti kehidupan harian.

2 Bagi setiap aktiviti kehidupan harian berikut, sila nyatakan tahap kepuasan dengan pencapaian.

Nota: Jawapan haruslah menggambarkan cara kebiasaan seseorang individu menjalankan aktiviti kehidupan harian

Soalan 1

Soalan 2

A Tahap Pencapaian

(Tanda 1 sahaja)

B Jenis Bantuan

(Tanda 1 atau lebih, jika perlu)

Tahap Kepuasan

(Tanda 1 sahaja)

Tiada kesukaran	Dengan Kesukaran	Dicapai oleh proksi	Tidak dapat dicapai	Tidak berkenaan	Tiada bantuan	Alatan bantuan	Adaptasi	Bantuan manusia	Sangat tidak berpuas hati	Tidak berpuas hati	Lebih atau kurang berpuas hati	Berpuas hati	Sangat berpuas hati
-----------------	------------------	---------------------	---------------------	-----------------	---------------	----------------	----------	-----------------	---------------------------	--------------------	--------------------------------	--------------	---------------------

Penjagaan rumah (membersihkan rumah, dobi, membaiki kerosakan kecil, dan sebagainya) 5.2.1 ___

Penjagaan halaman rumah (taman, dan sebagainya) 5.2.2 ___

Membuat kerja rumah yang berat (membersihkan seluruh rumah, mengecat, membaiki kerosakan besar, dan sebagainya) 5.2.3 ___

Masuk dan keluar dari rumah anda 5.3.1 ___

Bergerak di dalam rumah anda 5.3.2 ___

Menggunakan perabot dan alat perhiasan rumah (meja, dan sebagainya) 5.3.3 ___

Bergerak di luar rumah anda (halaman, taman, kawasan lapang, dan sebagainya) 5.3.4 ___

Mobiliti

Berjalan di jalan atau tepi jalan (termasuk melintas jalan) 6.1.1 ___

Berjalan di atas permukaan yang licin atau tidak rata (permukaan basah, rumput, batu kelikir, dan sebagainya) 6.1.2 ___

Memandu kenderaan 6.2.1 ___

Menunggang basikal (sebagai pengangkutan, rekreasi, dan sebagainya) 6.2.2 ___

Sebagai penumpang dalam kenderaan (kereta, bas, teksi, dan sebagainya). 6.2.3 ___

Nota: kenderaan yang diubahsuai adalah adaptasi

Tanggungjawab

Mengenal pasti nilai mata wang dan menggunakan wang kertas dan syiling yang berbeza dengan betul 7.1.1 ___

Menggunakan kad bank dan mesin wang automatik (ATM) 7.1.2 ___

Membeli-belah (memilih barangan, kaedah bayaran pembelian melalui telefon, dan sebagainya) 7.1.3 ___

Merancang bajet dan memenuhi tanggungan kewangan (berbelanja, menyimpan, pembayaran bil, dan sebagainya) 7.1.4 ___

**Sila jawab dua soalan berikut.
(Sila tanda pada kotak yang sesuai.)**

1 Bagi setiap aktiviti kehidupan harian berikut, sila nyatakan

- A. Bagaimana seorang individu mencapai secara Am, dan
- B. Jenis bantuan yang diperlukan untuk mencapai aktiviti kehidupan harian.

2 Bagi setiap aktiviti kehidupan harian berikut, sila nyatakan tahap kepuasan dengan pencapaian.

Nota: Jawapan haruslah menggambarkan cara kebiasaan seseorang individu menjalankan aktiviti kehidupan harian

Soalan 1

Soalan 2

A Tahap Pencapaian

(Tanda 1 sahaja)

B Jenis Bantuan

(Tanda 1 atau lebih, jika perlu)

Tahap Kepuasan

(Tanda 1 sahaja)

A Tahap Pencapaian					B Jenis Bantuan				Tahap Kepuasan				
(Tanda 1 sahaja)					(Tanda 1 atau lebih, jika perlu)				(Tanda 1 sahaja)				
Tiada kesukaran	Dengan Kesukaran	Dicapai oleh proksi	Tidak dapat dicapai	Tidak berkenaan	Tiada bantuan	Alatan bantuan	Adaptasi	Bantuan manusia	Sangat tidak berpuas hati	Tidak berpuas hati	Lebih atau kurang berpuas hati	Berpuas hati	Sangat berpuas hati

Menyedari tanggungjawab anda terhadap orang lain dan masyarakat (menghormati hak dan harta benda orang lain, mengundi, mematuhi peraturan dan undang-undang, dan sebagainya)

7.2___

Menyedari tanggungjawab anda atau keluarga

7.3.1___

Memastikan pendidikan anak anda

7.3.2___

Menjaga anak (kesihatan, pemakanan, pakaian, dan sebagainya)

7.3.3___

Hubungan Interpersonal

Mengekalkan hubungan rapat dengan pasangan anda

8.1___

Mengekalkan hubungan rapat dengan anak anda

8.2.1___

Mengekalkan hubungan rapat dengan ibu bapa anda

8.2.2___

Mengekalkan hubungan rapat dengan ahli keluarga anda (abang, kakak, pak cik, dan sebagainya)

8.2.3___

Mengekalkan persahabatan

8.2.4___

Mengekalkan hubungan sosial dengan orang di sekeliling anda (jiran, rakan sekerja, pelajar, semasa aktiviti masa lapang)

8.2.5___

Mengadakan hubungan seksual (sihat, sesuai, selamat)

8.3___

Kehidupan Bermasyarakat

Pergi ke bangunan awam dalam komuniti anda (kerajaan, kewangan, kehakiman, pejabat pos, dan sebagainya)

9.1___

Masuk dan berjalan-jalan dalam bangunan awam dalam komuniti anda (kerajaan, kewangan, kehakiman, pejabat pos, dan sebagainya)

9.1.2___

Menggunakan perkhidmatan awam dalam komuniti anda (kerajaan, kewangan, kehakiman, pejabat pos, dan sebagainya)

9.1.3___

Pergi ke bangunan komersial dalam komuniti anda (pasar raya, pusat beli belah, kedai kemudahan (convenience), dan sebagainya)

9.1.4___

**Sila jawab dua soalan berikut.
(Sila tanda pada kotak yang sesuai.)**

1 Bagi setiap aktiviti kehidupan harian berikut, sila nyatakan

- A. Bagaimana seorang individu mencapai secara Am, dan
B. Jenis bantuan yang diperlukan untuk mencapai aktiviti kehidupan harian.

2 Bagi setiap aktiviti kehidupan harian berikut, sila nyatakan tahap kepuasan dengan pencapaian.

Nota: Jawapan haruslah menggambarkan cara kebiasaan seseorang individu menjalankan aktiviti kehidupan harian

Soalan 1

Soalan 2

A Tahap Pencapaian

(Tanda 1 sahaja)

B Jenis Bantuan

(Tanda 1 atau lebih, jika perlu)

Tahap Kepuasan

(Tanda 1 sahaja)

Tiada kesukaran	Dengan Kesukaran	Dicapai oleh proksi	Tidak dapat dicapai	Tidak berkenaan	Tiada bantuan	Alatan bantuan	Adaptasi	Bantuan manusia	Sangat tidak berpuas hati	Tidak berpuas hati	Lebih atau kurang berpuas hati	Berpuas hati	Sangat berpuas hati
-----------------	------------------	---------------------	---------------------	-----------------	---------------	----------------	----------	-----------------	---------------------------	--------------------	--------------------------------	--------------	---------------------

Masuk dan berjalan-jalan di dalam bangunan komersial dalam komuniti anda (pasar raya, pusat beli-belah, kedai kemudahan (convenience), dan sebagainya)

9.1.5__

Berbelanja di kawasan kediaman anda (pasar raya, pusat beli-belah, kedai dobi, dan sebagainya)

9.1.6__

Menyertai aktiviti sosial atau komuniti berkumpul kelab (sosial, kebajikan, keagamaan, dan sebagainya)

9.2.1__

Mengambil bahagian dalam aktiviti rohani atau agama

9.2.2__

Pendidikan

Menyertai aktiviti pendidikan atau latihan vokasional di peringkat sekolah menengah (kursus, kerja rumah, aktiviti luar kurikulum, dan sebagainya)

10.1__

Menjalani latihan vokasional (sekolah perniagaan, universiti, kolej komuniti, dan sebagainya)

10.2__

Pekerjaan

Memilih kerjaya atau profesion

11.1__

Mencari pekerjaan

11.2__

Memegang jawatan bergaji. Nota: Jika anda tidak bekerja sekarang tetapi berhasrat hendak bekerja, tanda pada kotak **Tidak dapat dicapai**.

11.3.1__

Menyertai aktiviti tanpa bayaran (sukarela)

11.3.2__

Pergi ke tempat pekerjaan (pejabat, sekolah, pusat sukarela, dan sebagainya)

11.4.1__

Masuk dan bergerak di tempat pekerjaan (pejabat, sekolah, pusat sukarela, dan sebagainya)

11.4.2__

Menggunakan servis di tempat kerja anda (pejabat, sekolah) termasuk cafeteria, perkhidmatan personal/pelajar, dan sebagainya

11.4.3__

Melakukan kerja-kerja suri rumah sebagai kerja utama

11.4.4__

**Sila jawab dua soalan berikut.
(Sila tanda pada kotak yang sesuai.)**

- 1** Bagi setiap aktiviti kehidupan harian berikut, sila nyatakan
- A. Bagaimana seorang individu mencapai secara Am, dan
- B. Jenis bantuan yang diperlukan untuk mencapai aktiviti kehidupan harian.

- 2** Bagi setiap aktiviti kehidupan harian berikut, sila nyatakan tahap kepuasan dengan pencapaian.

Nota: Jawapan haruslah menggambarkan cara kebiasaan seseorang individu menjalankan aktiviti kehidupan harian

Soalan 1

Soalan 2

A Tahap Pencapaian

(Tanda 1 sahaja)

B Jenis Bantuan

(Tanda 1 atau lebih, jika perlu)

Tahap Kepuasan

(Tanda 1 sahaja)

A Tahap Pencapaian					B Jenis Bantuan			Tahap Kepuasan					
(Tanda 1 sahaja)					(Tanda 1 atau lebih, jika perlu)			(Tanda 1 sahaja)					
Tiada kesukaran	Dengan Kesukaran	Dicapai oleh proksi	Tidak dapat dicapai	Tidak berkenaan	Tiada bantuan	Alatan bantuan	Adaptasi	Bantuan manusia	Sangat tidak berpuas hati	Tidak berpuas hati	Lebih atau kurang berpuas hati	Berpuas hati	Sangat berpuas hati

Rekreasi

- Menyertai aktiviti sukan atau rekreasi (berjalan, bersukan, permainan, dan sebagainya)
- Menyertai aktiviti seni, budaya atau kraftangan (muzik, tarian, pertukangan kayu, dan sebagainya)
- Meyertai acara sukan (hoki, bola sepak dan sebagainya)
- Meyertai acara seni atau kebudayaan (konsert, pawagam, teater, dan sebagainya)
- Menyertai aktiviti pelancongan (melancong, melawat tempat alam semula jadi atau bersejarah, perkhemahan, dan sebagainya)
- Menyertai aktiviti luar (mendaki, berkhemah, dan sebagainya)
- Menggunakan kemudahan rekreasi di kawasan kediaman anda (perpustakaan, pusat rekreasi, dan sebagainya)

12.1 ____

12.2.1 ____

12.2.2 ____

12.2.3 ____

12.2.4 ____

12.2.5 ____

12.2.6 ____

SPECIMEN

SPECIMEN

SPECIMEN