

# Assessment of Life Habit

General Short Form

77 items

■ Translation in Turkish

---

**SPECIMEN**



# Yaşam Alışkanlıkları Değerlendirmesi

(16 yaş üstü için Life-H)

## Genel Kısa Form Kişinin Kimliği

1 İsim :

2 Doğum Tarihi : GG AA YYYY  
/ /

3 Cinsiyet :  Kız  Erkek

4 Değerlendirme Tarihi : GG AA YYYY  
/ /

5 Anket nasıl tamamlandığı :

- Kendisi Tarafından  
 Görüşme ile

6 Yanıtlayan :

- Kişinin Kendisi  
 Partner  
 Uzman (isim ve uzmanlığı)

7 Memnuniyet düzeyi:

- Kişinin Kendisi  
 Partner  
 Uzman

Sonuçlar			
Her bir yaşam alışkanlığı bölümünün tamamlanma seviyesi			
Yaşam Alışkanlığı Bölümleri	Uygun Yaşam Alışkanlıklarının Sayısı	Ham Puan (Puanların $\Sigma$ )	Ağırlıklı Puan (formüle bakınız)
Beslenme			
Fiziksel Uygunluk			
Kişisel Bakım			
İletişim			
Barınma			
Hareketlilik			
Sorumluluklar			
Kişilerarası İlişkiler			
Toplumsal Hayat			
Eğitim			
Boş Zaman Aktiviteleri			
<b>Toplam :</b>			<b>/10</b>

Yaşam Alışkanlığı Tamamlama Ölçeği		
Puan	Zorluk Seviyesi	Destek Şekli
9	Zorlanma yok	Yardımsız
8	Zorlanma yok	Yardımcı cihaz (ya da uyarlama)
7	Zorlukla	Yardımsız
6	Zorlukla	Yardımcı cihaz (ya da uyarlama)
5	Zorlanma yok	Birinin yardımıyla
4	Zorlanma yok	Yardımcı cihaz (ya da uyarlama), ek olarak birinin yardımı
3	Zorlukla	Birinin yardımıyla
2	Zorlukla	Yardımcı cihaz (ya da uyarlama), birinin yardımıyla
1	Yetkili tarafından tamamlandı	
0	Tamamlanmadı	
N/A	Uygulanmadı	

**Tamamlama Seviyesi Hesaplaması (Ağırlıklı Puan)**  
 $(\Sigma \text{Puanlar} \times 10) \div (\text{Uygulanabilir Yaşam Alışkanlıklarının Sayısı} \times 9)$

# Anket

Aşağıdaki iki soruyu yanıtlayınız.  
(Uygun kutucukları işaretleyiniz.)

1 Aşağıdaki yaşam alışkanlıklarından her biri için belirtiniz

- A. Kişi bu alışkanlığı genellikle nasıl tamamlar ve  
B. Bu alışkanlığı tamamlamak için gereken yardım tipi.

2 Aşağıdaki yaşam alışkanlıklarından her biri için, kişi bu alışkanlığı tamamlama yolundan ne kadar memnun olduğunuzu belirtiniz.

Not: Bu cevapların kişinin yaşam alışkanlıklarını gerçekleştirmek için genellikle kullandığı yolu yansıtmaması gerektiğini aklınızda bulundurun.

## Soru 1

### A Tamamlama Seviyesi

(Sadece birini işaretleyiniz)

### B Yardım Tipi

(Gerekliyse bir veya daha fazla şık işaretleyiniz)

## Soru 2

### Memnuniyet Seviyesi

(Sadece birini işaretleyiniz)

Zorlanma yok	Zorlukla	Bir başkası tarafından	Tamamlanamadı	Uygulanamaz	Yardımsız	Yardımcı Cihaz	Uyarılma	Ek-olarak-birinin-yardımu*	Hiç memnun değil	Memnun değil	Az çok memnun	Memnun	Çok memnun
--------------	----------	------------------------	---------------	-------------	-----------	----------------	----------	----------------------------	------------------	--------------	---------------	--------	------------

## Beslenme

Tadına ve ihtiyaca göre uygun yiyecekleri seçme. (yemeğin tipi ve miktarını)

1.1 \_\_\_\_

Yemeğinizi hazırlama (elektrikli mutfak gereçlerini kullanmak dahil)

1.2 \_\_\_\_

Yemek yeme (tabak ve kaşık, çatal kullanma, standart masa kuralları vb içerir)

1.3.1 \_\_\_\_

Restoranda yemek yeme (masaya servis ve fastfood)

1.3.2 \_\_\_\_

## Fiziksel Uygunluk

Yatağa yatma, yataktan kalkma

2.1 \_\_\_\_

Uyuma (konfor, süre, devamlılık vb.)

2.2 \_\_\_\_

Fiziksel sağlık ve uygunluğu korumak veya arttırmak için fiziksel aktivitelere katılma (yürüme, bireysel egzersizler ya da grup egzersizleri)

2.3 \_\_\_\_

Piskolojik ve zihinsel sağlığınıza korumak için rahatlatan, gevşeten ya da zihinsel odak gerektiren aktivitelere katılma (yoga, meditasyon, kişisel gelişim, satranç, vb.)

2.4 \_\_\_\_

## Kişisel Bakım

Kişisel hijyeninizi sağlamaya katılma (yıkama, saçınızı yapma, duş alma veya banyo yapma vb.)

3.1 \_\_\_\_

Evinizdeki banyo ve tuvaleti kullanma (ve diğer cihazları)

3.2.1 \_\_\_\_

Evinizin dışında banyo ve tuvaleti kullanma (ve diğer cihazları)

3.2.2 \_\_\_\_

**Aşağıdaki iki soruyu yanıtlayınız.  
(Uygun kutucukları işaretleyiniz.)**

**1 Aşağıdaki yaşam alışkanlıklarından her biri için belirtiniz**

- A. Kişi bu alışkanlığı genellikle nasıl tamamlar ve  
B. Bu alışkanlığı tamamlamak için gereken yardım tipi.

**2 Aşağıdaki yaşam alışkanlıklarından her biri için, kişi bu alışkanlığı tamamlama yolundan ne kadar memnun olduğunuzu belirtiniz.**

Not: Bu cevapların kişinin yaşam alışkanlıklarını gerçekleştirmek için genellikle kullandığı yolu yansıtmaması gerektiğini aklınızda bulundurun.

**Soru 1**

**A Tamamlama Seviyesi**

(Sadece birini işaretleyiniz)

**B Yardımın Tipi**

(Gerekliyse bir veya daha fazla şık işaretleyiniz)

**Soru 2**

**Memnuniyet Seviyesi**

(Sadece birini işaretleyiniz)

Zorlanma yok	Zorlukla	Bir başkası tarafından	Tamamlanamadı	Uygulanamaz	Yardımsız	Yardımcı Cihaz	Uyarılama	Ek olarak birinin yardımı*	Hiç memnun değil	Memnun değil	Az çok memnun	Memnun	Çok memnun
--------------	----------	------------------------	---------------	-------------	-----------	----------------	-----------	----------------------------	------------------	--------------	---------------	--------	------------

Üst gövde giyinme ve soyunma (giysiler, aksesuarlar ve kıyafetleri seçmeyi içerir)

3.3.1\_\_\_

Alt gövde giyinme ve soyunma (giysiler, aksesuarlar ve kıyafetleri seçmeyi içerir)

3.3.2\_\_\_

Yardımcı cihazlarınızı giyme, çıkarma ve bakımını yapma (ortez, protez, kontak lens, gözlük, vb.)

3.3.3\_\_\_

Kişisel sağlığınızı korumaya katılma (ilk yardım, ilaçlar, tedavi talimatlarına uyma, vb.)

3.4.1\_\_\_

Tıbbi bir klinik, hastane ya da rehabilitasyon merkezi tarafından sağlanan hizmetleri kullanma

3.4.2\_\_\_

**İletişim**

Başka bir kişi ile evde veya toplumda iletişim kurma (ihtiyaçlarını belirtme, sohbet etme, vb.)

4.1.1\_\_\_

Bir grup insanla evde veya toplumda iletişim kurma (ihtiyaçlarını belirtme, sohbet etme, vb.)

4.1.2\_\_\_

Yazılı iletişim (mektup, mesaj yazma vb.)

4.2.1\_\_\_

Yazılı iletişimi okuma ve anlama (gazete, kitap, mektup, işaret, vb.)

4.2.2\_\_\_

Not: Eğer okumak için gözlük kullanıyorsanız **yardımcı cihazları** işaretleyiniz.

Evde ya da işte telefon kullanma

4.3.1\_\_\_

Ankesörlü telefon ya da cep telefonu kullanma

4.3.2\_\_\_

Bilgisayar kullanma

4.3.3\_\_\_

Radyo, televizyon ya da ses sistemi kullanma

4.3.4\_\_\_

**Barınma**

İhtiyaçlarınıza uygun bir ev seçme (ev, daire, grup evi)

5.1\_\_\_

**Aşağıdaki iki soruyu yanıtlayınız.  
(Uygun kutucukları işaretleyiniz.)**

**1 Aşağıdaki yaşam alışkanlıklarından her biri için belirtiniz**

- A. Kişi bu alışkanlığı genellikle nasıl tamamlar ve  
B. Bu alışkanlığı tamamlamak için gereken yardım tipi.

**2 Aşağıdaki yaşam alışkanlıklarından her biri için, kişi bu alışkanlığı tamamlama yolundan ne kadar memnun olduğunuzu belirtiniz.**

Not: Bu cevapların kişinin yaşam alışkanlıklarını gerçekleştirmek için genellikle kullandığı yolu yansıtmaması gerektiğini aklınızda bulundurun.

**Soru 1**

**A Tamamlama Seviyesi**

(Sadece birini işaretleyiniz)

**B Yardımın Tipi**

(Gerekliyse bir veya daha fazla şık işaretleyiniz)

**Soru 2**

**Memnuniyet Seviyesi**

(Sadece birini işaretleyiniz)

Zorlanma yok

Zorlukla

Bir başkası tarafından

Tamamlanamadı

Uygulanamaz

Yardımsız

Yardımcı Cihaz

Uyarılama

Ek olarak birinin yardımı\*

Hiç memnun değil

Memnun değil

Az çok memnun

Memnun

Çok memnun

Evinizi düzenli tutma (temizlik, çamaşır, küçük tamirat, vb.)

5.2.1\_\_\_

Evinizin zemin bakımını yapma (çim, bahçe, kar temizleme, vb.)

5.2.2\_\_\_

Evin büyük işlerini yapma (bahar temizliği, boyama, büyük tamiratlar, vb.)

5.2.3\_\_\_

Eve girme ve evden çıkma

5.3.1\_\_\_

Evinizin içinde gezinme

5.3.2\_\_\_

Evinizdeki mobilyaları ve araçları kullanma (masa, termostat, radyatör sistemi, vb.)

5.3.3\_\_\_

Evin çevresinde gezme (arka bahçe, zemin vb.)

5.3.4\_\_\_

**Hareketlilik**

Sokakta ve kaldırımda hareket etme (karşıdan karşıya geçmek dahil)

6.1.1\_\_\_

Kaygan veya düzgün olmayan zeminlerde hareket etme (kar, buz, çimen, çakıl, vb.)

6.1.2\_\_\_

Araç kullanma

6.2.1\_\_\_

Bisiklet kullanma (ulaşım aracı olarak, eğlence için, vb.)

6.2.2\_\_\_

Bir araçta yolcu olma (otomobil, otobüs, taksi, vb.)

6.2.3\_\_\_

Not: (uyarlanmış taşıma adaptasyon sayılır)

**Sorumluluklar**

Paraların değerini bilme, maden ve kağıt paranın farklı çeşitlerini doğru bir şekilde kullanabilme

7.1.1\_\_\_

Banka kartı ve bankamatik kullanma (ATM)

7.1.2\_\_\_

Alışveriş yapma (eşyaları seçme, ödeme, telefonla satın alma, vb.)

7.1.3\_\_\_

Bütçenizi planlama, finansal sorumluluklarınızı yerine getirme (harcama, biriktirme, faturaları ödeme, vb.)

7.1.4\_\_\_

**Aşağıdaki iki soruyu yanıtlayınız.  
(Uygun kutucukları işaretleyiniz.)**

**1 Aşağıdaki yaşam alışkanlıklarından her biri için belirtiniz**

- A. Kişi bu alışkanlığı genellikle nasıl tamamlar ve  
B. Bu alışkanlığı tamamlamak için gereken yardım tipi.

**2 Aşağıdaki yaşam alışkanlıklarından her biri için, kişi bu alışkanlığı tamamlama yolundan ne kadar memnun olduğunuzu belirtiniz.**

Not: Bu cevapların kişinin yaşam alışkanlıklarını gerçekleştirmek için genellikle kullandığı yolu yansıtmaması gerektiğini aklınızda bulundurun.

**Soru 1**

**A Tamamlama Seviyesi**

(Sadece birini işaretleyiniz)

**B Yardımın Tipi**

(Gerekliyse bir veya daha fazla şık işaretleyiniz)

**Soru 2**

**Memnuniyet Seviyesi**

(Sadece birini işaretleyiniz)

Zorlanma yok	Zorlukla	Bir başkası tarafından	Tamamlanamadı	Uygulanamaz	Yardımsız	Yardımcı Cihaz	Uyarılama	Ek olarak birinin yardımı*	Hiç memnun değil	Memnun değil	Az çok memnun	Memnun	Çok memnun
--------------	----------	------------------------	---------------	-------------	-----------	----------------	-----------	----------------------------	------------------	--------------	---------------	--------	------------

Topluma ve başkalarına karşı kendi sorumluluğunu yerine getirme (başkasının mülküne ve haklarına saygı gösterme, oy kullanma, kanunlara ve yönetmeliklere uyma, vb.)

7.2\_\_\_\_

Kişisel ve ailesel sorumlulukları yerine getirme

7.3.1\_\_\_\_

Çocuklarınızın eğitimini sağlama

7.3.2\_\_\_\_

Çocuklarınıza bakma (sağlık, beslenme, giyinme, vb.)

7.3.3\_\_\_\_

**Kişilerarası İlişkiler**

Partnerinizle yakın bir ilişki sürdürme

8.1\_\_\_\_

Çocuklarınızla yakın bir ilişki sürdürme

8.2.1\_\_\_\_

Ebeveynlerinizle yakın bir ilişki sürdürme

8.2.2\_\_\_\_

Ailenizin diğer bireyleri ile yakın bir ilişki sürdürme

8.2.3\_\_\_\_

Arkadaşlıklarınızı sürdürme

8.2.4\_\_\_\_

Çevrenizdekilerle sosyal ilişkiler sürdürme (komşu, iş arkadaşları, yabancı öğrenciler, boş zaman aktiviteleri vb)

8.2.5\_\_\_\_

Cinsel ilişki içinde olma (sağlıklı, uygun, güvenli seks)

8.3\_\_\_\_

**Toplumsal Hayat**

Devlet binalarına gitme (resmi, mali, adli, posta vb)

9.1\_\_\_\_

Devlet binalarına girme ve gezme (resmi, mali, adli, posta vb)

9.1.2\_\_\_\_

Toplumunuzdaki kamu hizmetlerini kullanma (resmi, mali, hukuki, posta vb.)

9.1.3\_\_\_\_

Toplumunuzdaki ticari kuruluşlara gitme (süpermarket, alışveriş merkezi, bakkal, vb.)

9.1.4\_\_\_\_

**Aşağıdaki iki soruyu yanıtlayınız.  
(Uygun kutucukları işaretleyiniz.)**

**1 Aşağıdaki yaşam alışkanlıklarından her biri için belirtiniz**

- A. Kişi bu alışkanlığı genellikle nasıl tamamlar ve  
B. Bu alışkanlığı tamamlamak için gereken yardım tipi.

**2 Aşağıdaki yaşam alışkanlıklarından her biri için, kişi bu alışkanlığı tamamlama yolundan ne kadar memnun olduğunuzu belirtiniz.**

Not: Bu cevapların kişinin yaşam alışkanlıklarını gerçekleştirmek için genellikle kullandığı yolu yansıtmaması gerektiğini aklınızda bulundurun.

**Soru 1**

**A Tamamlama Seviyesi**

(Sadece birini işaretleyiniz)

**B Yardımın Tipi**

(Gerekliyse bir veya daha fazla şık işaretleyiniz)

**Soru 2**

**Memnuniyet Seviyesi**

(Sadece birini işaretleyiniz)

Zorlanma yok

Zorlukla

Bir başkası tarafından

Tamamlanamadı

Uygulanamaz

Yardımsız

Yardımcı Cihaz

Uyarılama

Ek olarak birinin yardımı\*

Hiç memnun değil

Memnun değil

Az çok memnun

Memnun

Çok memnun

Toplumunuzdaki ticari kuruluşlara girme ve çevresinde gezinme (süpermarket, alışveriş merkezi, bakkal, vb.)

9.1.5\_\_

Mahallenizdeki iş merkezlerini kullanma (süpermarket, alışveriş merkezi, kuru temizleme, vb.)

9.1.6\_\_

Sosyal ya da toplumsal gruplara katılma (sosyal kulüpler, yardım grupları, dini gruplar, vb.)

9.2.1\_\_

Ruhsal veya dini uygulamalara katılma

9.2.2\_\_

**Eğitim**

Eğitim ya da yüksek okul seviyesinde mesleki eğitim aktivitelerine katılma (kurslar, ev ödevi, ders dışı aktiviteler, vb.)

10.1\_\_

Mesleki eğitime katılma (meslek okulu, üniversite, halk eğitim merkezi)

10.2\_\_

**İş**

Uğraş ya da meslek seçme

11.1\_\_

İş arama

11.2\_\_

Maaşlı işe sahip olma

Not: henüz çalışmıyorsanız ama çalışmak istiyorsanız **tamamlanmadı** kutusunu işaretleyin

11.3.1\_\_

Maaşsız aktivitelerde görev alma (gönüllülük)

11.3.2\_\_

Asıl işyerinize gitme (iş, okul, gönüllü merkezi, vb.)

11.4.1\_\_

Asıl işyerinize girme, etrafında gezinme (iş, okul, gönüllü merkezi, vb.)

11.4.2\_\_

Asıl iş yerinizdeki (iş, okul) kafeterya, personel/öğrenci servisi vb. içeren hizmetleri kullanma

11.4.3\_\_

Ana meslek olarak aile ya da ev işlerini yürütme

11.4.4\_\_



**Aşağıdaki iki soruyu yanıtlayınız.  
(Uygun kutucukları işaretleyiniz.)**

**1 Aşağıdaki yaşam alışkanlıklarından her biri için belirtiniz**

- A. Kişi bu alışkanlığı genellikle nasıl tamamlar ve  
B. Bu alışkanlığı tamamlamak için gereken yardım tipi.

**2 Aşağıdaki yaşam alışkanlıklarından her biri için, kişi bu alışkanlığı tamamlama yolundan ne kadar memnun olduğunuzu belirtiniz.**

Not: Bu cevapların kişinin yaşam alışkanlıklarını gerçekleştirmek için genellikle kullandığı yolu yansıtmaması gerektiğini aklınızda bulundurun.

**Soru 1**

**A Tamamlama Seviyesi**

(Sadece birini işaretleyiniz)

**B Yardımın Tipi**

(Gerekliyse bir veya daha fazla şık işaretleyiniz)

**Soru 2**

**Memnuniyet Seviyesi**

(Sadece birini işaretleyiniz)

Zorlanma yok	Zorlukla	Bir başkası tarafından	Tamamlanamadı	Uygulanamaz	Yardımsız	Yardımcı Cihaz	Uyarılama	Ek olarak birinin yardımı*	Hiç memnun değil	Memnun değil	Az çok memnun	Memnun	Çok memnun

**Boş Zaman Aktiviteleri**

Spor aktiviteleri ya da boş zaman aktivitelerine katılma (yürüyüş, spor, oyun, vb.)														12.1__
Sanatsal, kültürel ya da el işi aktivitelerine katılma (müzik, dans, ağaç işleri vb)														12.2.1__
Sportif faaliyetlere katılma (hokey, baseball vb)														12.2.2__
Sanatsal ya da kültürel etkinliklere katılma (konser, sinema, tiyatro, vb.)														12.2.3__
Turistik aktivitelere katılma(seyahat, doğal ya da tarihi bölgeleri ziyaret, kamp yapma, vb.)														12.2.4__
Dış mekan aktivitelerine katılma (yürüyüş, kamp yapma, vb.)														12.2.5__
Mahallenizdeki boş zaman aktivitesi tesislerini kullanma (kütüphane, belediye lokali, vb.)														12.2.6__

# Yorumlar

---

**Aşağıdaki satırları çocukla ilgili olarak özellikle aşağıdaki başlıklardan biri ya da birkaçıyla ilgili olan genel yorumlarınız ya da düşünceleriniz için kullanınız.**

- a) Tamamlama seviyesi
- b) Gerekli olan yardımın tipi
- c) Memnuniyet seviyesi

ya da bu anketin diğer yönlerinden herhangi biri ile ilgili genel yorumlarınız için.

**SPECIMEN**

**SPECIMEN**

**SPECIMEN**

**SPECIMEN**