

# Assessment of Life Habit

Adapted for children 5 to 13 years

**Children Short Form**

64 items

■ Translation in Turkish

**SPECIMEN**



# Yaşam Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi

(LIFE-H 5-13 yaş arası çocuklar için, 1,0)

5-13 yaş arası çocuklar için uygulanmıştır

## Çocuklar için kısa Form

**1** Adı Soyadı : \_\_\_\_\_

**2** Doğum Tarihi :      Gün    Ay    Yıl  
   /    /

**3** Cinsiyeti :     Kadın     Erkek

**4** Değerlendirme Tarihi :      Gün    Ay    Yıl  
   /    /

**5** Soru anketi nasıl tamamlandı :  
 Kendi başına  
 Mülakat

**6** Yanıt veren hakkında bilgi:  
 Çocuk  
 Bir ebeveyn  
 Bir Meslek uzmanı (adı ve branşı)

**7** Memnuniyet düzeyi kime aitti?:  
 Çocuga  
 Ebeveyne  
 Meslek uzmanına

Yaşam Alışkanlıklarının bölümleri	Uygulanabilir Yaşam Alışkanlıklarının Sayısı	Kaba Puan	Yaşam Alışkanlıklarının bölümleri
Beslenme			
Sağlıklı Yaşam (Fitness)			
Kişisel Bakım			
İletişim			
Konaklama			
Hareketlilik (mobilité)			
Sorumluluklar			
Kişiler arası İlişkiler			
Toplumsal Yaşam			
Eğitim			
İstihdam			
Serbest zaman aktiviteleri (Eğlence)			
<b>Toplam:</b>			<b>/10</b>

Yaşam Alışkanlıklarını Yerine Getirme Cetveli		
Notu	Zorluk Düzeyi	Yardım Şekli
9	Zorluk Yok	Yardımsız
8	Zorluk Yok	Yardımcı araç (veya adaptasyon)
7	Zorlukla	Yardımsız
6	Zorlukla	Yardımcı araç (veya adaptasyon)
5	Zorluk Yok	İnsan yardımı
4	Zorluk Yok	Araç (veya adaptasyon) ve insan yardımı
3	Zorlukla	İnsan yardımı
2	Zorlukla	Araç (veya adaptasyon) ve insan yardımı
1	Yardımcı ile yapılır	
0	yapılamadı	
N/A	Uygun değil	

**Gerçekleştirme Seviyesinin Hesaplanması (Ağırlıklı Puan)**  
**(  $\sum$  Puanları x 10)  $\div$  (Uygulanabilir yaşam alışkanlıklarının sayısı x 9)**

# ANKET

**Aşağıdaki iki soruyu yanıtlayınız  
(Uygun kutuları işaretleyiniz)**

**1 Aşağıdaki yaşam alışkanlıklarının herbiri için işaretleyiniz.**

- A. Çocuk onu genellikle nasıl gerçekleştirdiği  
ve  
B. Onu gerçekleştirmek için gereken yardımın türü

**2 Aşağıdaki her bir yaşam alışkanlığı için çocuğun gerçekleştirme konusundaki memnuniyetinizi değerlendiriniz.**

*\*Bu husus çocuk ile aynı yaşta bir çocuğun ihtiyacı olan yardımı ile ilgilidir.*

N.B. Yanıtların genç insanın yaşam alışkanlıklarını olağan biçimde yerine getirme yollarını yansıtmaması gerektiğini unutmayınız.

	Soru 1						Soru 2							
	A Gerçekleştirme Düzeyi (Yalnızca bir tanesini işaretleyiniz)			B Yardım Türü (istendiği şekilde bir ya da daha fazlasını işaretleyiniz)			Memnuniyet Seviyesi (Sadece birini işaretleyiniz)							
	Zorluk yok	Zorlukla	Yardımcı eşliğinde yapılır	Yapılmıyor	Uygun değil	Yardım Yok	Yardımcı cihaz	Adaptasyon	Ek insan yardımı*	Hiç memnun değil	Memnun değil	Az çok memnun	Memnun	Çok memnun
<b>Beslenme</b>														
Atıştırma ve öğünler için tatmak veya belli ihtiyaçlara göre uygun yiyeceğin seçilmesi (miktar, yiyecek türü vb.)														1.1 _____
Yemek hazırlanmasına katılmak (belli mutfak gereçlerinin kullanılması dahil)														1.2 _____
Öğünlerin yenmesi (tabakların ve sofraların gereçlerinin kullanılması, sofranın adabı dahil)														1.3.1 _____
Dışarıda restoranda yemek (masa servisi ve fast-food restoranlarında)														1.3.2 _____
<b>Sağlıklı Yaşam (Fitness)</b>														
Uyumak için yatmak ve sabah yataktan kalkmak														2.1 _____
Uyuma (Rahatlığı, süresi, sağlık)														2.2 _____
Fiziksel sağlık ve sağlıklı yaşamı geliştirmek için fiziksel faaliyetleri sürdürmeye katılım														2.3 _____
Rahatlatıcı ve dikkat isteyen sessiz faaliyetlere katılma (Müzik veya hikaye dinlemek veya hafıza oyunları oynamak vb.)														2.4 _____
<b>Kişisel Bakım</b>														
Kişisel sağlığa dikkat etmek (elleri yıkamak, dişleri fırçalamak, saçları taramak, banyo veya duş yapmak vb.)														3.1 _____
Evde tuvaleti kullanmak (sifonu çekmek dahil)														3.2.1 _____
Tuvaleti evde değil de başka bir yerde kullanmak (sifonu çekmek dahil)														3.2.2 _____

**Aşağıdaki iki soruyu yanıtlayınız  
(Uygun kutuları işaretleyiniz)**

**1 Aşağıdaki yaşam alışkanlıklarının herbiri için işaretleyiniz.**  
A. Çocuk onu genellikle nasıl gerçekleştirdiği  
ve  
B. Onu gerçekleştirmek için gereken yardımın türü

**2 Aşağıdaki her bir yaşam alışkanlığı için çocuğun gerçekleştirme konusundaki memnuniyetinizi değerlendiriniz.**  
*\*Bu husus çocuk ile aynı yaştaki bir çocuğun ihtiyacı olan yardımı ile ilgilidir.*  
N.B. Yanıtların genç insanın yaşam alışkanlıklarını olağan biçimde yerine getirme yollarını yansıtmaması gerektiğini unutmayınız.

	Soru 1					Soru 2								
	A Gerçekleştirme Düzeyi (Yalnızca bir tanesini işaretleyiniz)					B Yardım Türü (İstendiği şekilde bir ya da daha fazlasını işaretleyiniz)					Memnuniyet Seviyesi (Sadece birini işaretleyiniz)			
	Zorluk yok	Zorlukla	Yardımcı eşliğinde yapılıır	Yapılamıyor	Uygun değil	Yardım Yok	Yardımcı cihaz	Adaptasyon	Ek İnsan yardımı*	Hiç memnun değil	Memnun değil	Az çok memnun	Memnun	Çok memnun
Vücut üst yarısının kıyafetini giymek ve çıkarmak (Düğmelerin iliklenmesi, fermuarın kapatılması ve kıyafet seçimi dahil).														
Vücut alt yarısının kıyafetini giymek ve çıkarmak (Düğmelerin iliklenmesi, fermuarın kapatılması ve kıyafet seçimi bağcıkların bağlanması dahil).														
Kişisel sağlık bakımında yer alma (ilk yardım, tedavi talimatlarına uymak, ilaç kullanımı, vb.)														
Yardımcı cihazların takılması, çıkarılması ve bakımı (Ortotiklerin ve işitme cihazları, kontak lensler ve gözlükler vb.)														
Klinik, hastane, rehabilitasyon merkezi, toplum sağlığı merkezleri, tarafından sağlanan hizmetleri kullanmak (CLSC CCAC).														
<b>İletişim</b>														
Evde veya toplumdabir yetişkin ile iletişim kurmak (ihtiyaçların ifade edilmesi, karşılıklı konuşma vb.)														
Evde veya toplumda çocukla ile iletişim kurmak (ihtiyaçların ifade edilmesi, karşılıklı konuşma vb.)														
Evde veya toplumda bir grup insanla iletişim kurmak (fikirlerin ifade edilmesi, karşılıklı konuşma vb.)														
Yazılı iletişim (sözcükleri, cümleleri ve kısa bir metni yazmak, vb.)														
Yazılı bilgiyi okumak ve anlamak (kelimeler, kitaplar, resimli yazılar, yazılı talimatlar, işaretler vb.)														
Evde telefonu kullanmak														
Bilgisayar kullanmak														
Televizyon, video kayıt cihaz, ses sistemi, disk oynatıcıyı kullanmak														

**Aşağıdaki iki soruyu yanıtlayınız  
(Uygun kutuları işaretleyiniz)**

**1 Aşağıdaki yaşam alışkanlıklarının herbiri için işaretleyiniz.**  
A. Çocuk onu genellikle nasıl gerçekleştirdiği  
ve  
B. Onu gerçekleştirmek için gereken yardımın türü

**2 Aşağıdaki her bir yaşam alışkanlığı için çocuğun gerçekleştirme konusundaki memnuniyetinizi değerlendiriniz.**  
*\*Bu husus çocuk ile aynı yaşta bir çocuğun ihtiyacı olan yardımı ile ilgilidir.*  
N.B. Yanıtların genç insanın yaşam alışkanlıklarını olağan biçimde yerine getirme yollarını yansıtmaması gerektiğini unutmayınız.

Soru 1								Soru 2					
A Gerçekleştirme Düzeyi (Yalnızca bir tanesini işaretleyiniz)				B Yardım Türü (İstendiği şekilde bir ya da daha fazlasını işaretleyiniz)				Memnuniyet Seviyesi (Sadece birini işaretleyiniz)					
Zorluk yok	Zorlukla	Yardımcı eşliğinde yapılır	Yapılmıyor	Uygun değil	Yardım Yok	Yardımcı cihaz	Adaptasyon	Ek insan yardımı*	Hiç memnun değil	Memnun değil	Az çok memnun	Memnun	Çok memnun

**Konaklama**

Ev işlerine katılma (yatak yapma, ortalığı düzenleme vb.)														5.2.1
Evin dışındaki işlere katılma (çim biçme veya karın süpürülmesi vb.)														5.2.2
Eve giriş ve çıkış														5.3.1
Evin çevresinde dolaşma														5.3.2
Evdeki mobilyaların ve ekipmanların kullanılması (masa, depo alanları, ışıklandırma, açık hava oyunu ekipmanları vb.)														5.3.3
Evin çevresinde dolaşma ( bahçe vb.)														5.3.4

**Hareketlilik**

Sokaklarda ve kaldırımlarda dolaşma (karşıdan karşıya geçişler dahil).														6.1.1
Kaygan ve düzensiz yüzeyli zeminlerde dolaşmak (kar, buz, çim, çakıl vb.)														6.1.2
Bisiklete binme (serbest zamanlarda ulaşım aracı olarak vb.)														6.2.1
Bir taşıtta yolcu olmak (otomobil, otobüs, taksi vb.)														6.2.2

**Sorumluluklar**

Metal paraların ve banknotların değerini tanımak ve doğru biçimde kullanmak														7.1.1
Harçlığın yönetilmesi (biriktirme ve küçük alışverişler vb.)														7.1.2
Banka kartı veya ATM kartının kullanılması														7.1.3
Alışveriş, sipariş verme (satın alınacak ürünlerin seçilmesi ve bedellerinin ödenmesi, mağazalara erişim vb.)														7.1.4



**Aşağıdaki iki soruyu yanıtlayınız  
(Uygun kutuları işaretleyiniz)**

**1 Aşağıdaki yaşam alışkanlıklarının herbiri için işaretleyiniz.**  
 A. Çocuk onu genellikle nasıl gerçekleştirdiği  
 ve  
 B. Onu gerçekleştirmek için gereken yardımın türü

**2 Aşağıdaki her bir yaşam alışkanlığı için çocuğun gerçekleştirme konusundaki memnuniyetinizi değerlendiriniz.**  
*\*Bu husus çocuk ile aynı yaştaki bir çocuğun ihtiyacı olan yardımı ile ilgilidir.*  
 N.B. Yanıtların genç insanın yaşam alışkanlıklarını olağan biçimde yerine getirme yollarını yansıtmaması gerektiğini unutmayınız.

	Soru 1					Soru 2									
	A Gerçekleştirme Düzeyi (Yalnızca bir tanesini işaretleyiniz)					B Yardım Türü (İstendiği şekilde bir ya da daha fazlasını işaretleyiniz)					Memnuniyet Seviyesi (Sadece birini işaretleyiniz)				
	Zorluk yok	Zorlukla	Yardımcı eşliğinde yapılıır	Yapılmıyor	Uygun değil	Yardım Yok	Yardımcı cihaz	Adaptasyon	Ek İnsan yardımı*	Hiç memnun değil	Memnun değil	Az çok memnun	Memnun	Çok memnun	
Başka insanların eşyalarına ve haklarına saygı göstermek (şahsi eşyalar ve görgü kuralları vb.)															7.2.1
Kendi işini görmek, kendi haklarını savunmak															7.2.2
Evde diğer bireylere yardım etmek (anne babaya veya diğer aile üyelerine hizmet etmek)															7.3
<b>Kişiler arası ilişkiler</b>															
Ana baba ile sevgi ilişkisini sürdürmek															8.1.1
Ailenin diğer fertleri ile sevgi ilişkisini sürdürmek (kız kardeşler, erkek kardeşler vb.)															8.1.2
Diğer akrabalarla sosyal ilişkilerde sevgi ilişkisini sürdürmek (dedeler, nineler, kuzenler vb.)															8.1.3
Cinsel farkındalık ile ilgilenme veya katılma (bilgi alışverişi, tartışma, fiziksel temaslar)															8.1.4
Diğer çocuklarla sosyal ve arkadaşlık bağlarının sürdürülmesi (Okul, serbest zaman eğlence faaliyetleri vb.)															8.2.1
Yetişkinlerle sosyal bağların sürdürülmesi (öğretmenler, okutmanlar vb.)															8.2.2
<b>Toplumsal Yaşam</b>															
Toplumsal gruplarının veya öğrenci derneklerinin faaliyetlerine katılma (izci, sınıf toplulukları ve muhtelif örgütler vb.)															9.1.1
Dinsel ve ruhani faaliyetlere katılma															9.1.2
<b>Eğitim</b>															
Okula ulaşma, okula ve okul bahçesine girme ve dolaşma (okul çantasının taşınması dahil).															10.1

**Aşağıdaki iki soruyu yanıtlayınız  
(Uygun kutuları işaretleyiniz)**

**1 Aşağıdaki yaşam alışkanlıklarının herbiri için işaretleyiniz.**  
A. Çocuk onu genellikle nasıl gerçekleştirdiği  
ve  
B. Onu gerçekleştirmek için gereken yardımın türü

**2 Aşağıdaki her bir yaşam alışkanlığı için çocuğun gerçekleştirme konusundaki memnuniyetinizi değerlendiriniz.**  
*\*Bu husus çocuk ile aynı yaştaki bir çocuğun ihtiyacı olan yardımı ile ilgilidir.*  
N.B. Yanıtların genç insanın yaşam alışkanlıklarını olağan biçimde yerine getirme yollarını yansıtmaması gerektiğini unutmayınız.

	Soru 1						Soru 2							
	A Gerçekleştirme Düzeyi (Yalnızca bir tanesini işaretleyiniz)			B Yardım Türü (istendiği şekilde bir ya da daha fazlasını işaretleyiniz)			Memnuniyet Seviyesi (Sadece birini işaretleyiniz)							
	Zorluk yok	Zorlukla	Yardımcı eşliğinde yapılıır	Yapılamıyor	Uygun değil	Yardım Yok	Yardımcı cihaz	Adaptasyon	Ek İnsan yardımı*	Hiç memnun değil	Memnun değil	Az çok memnun	Memnun	Çok memnun
Okuldaki öğrenme faaliyetlerine katılma (çalışma grupları, derslere ve ödev faaliyetlerine ve sınavlar vb katılma).														10.2
Özel sınıflara katılma (beden eğitimi ve müzik gibi vb.)														10.3
Okul imkanlarının kullanılması (kafeterya, okul bahçesi, kapalı spor salonu, gündüz bakım merkezi vb.)														10.4
Ev ödevlerinin yapılması														10.5
Okul faaliyetlerine katılma (müfredat programı dışı, geziler, araziye çıkma vb.)														10.6
<b>İş</b>														
Düşük ücretli ya da ücretsiz işlerin yapılması														11.3.1
<b>Eğlence</b>														
Sportif veya eğlence faaliyetlerine katılma. (sporlar ve oyunlar ve açık hava eğlence faaliyetleri).														12.1.1
Açık havada ve kapalı mekanlarda gruplu ve bireysel oyunları oynamak. (İskambil kartı oyunları, video oyunları ve top oyunları vb.)														12.1.2
Sportif faaliyetlere katılma (Futbol, basketbol vb.)														12.1.3
Sanatsal, kültürel veya el becerisi gerektiren faaliyetlere katılma (Müzik, dans, güzel sanatlar ve el sanatları vb.)														12.2.1
Sanatsal ve kültürel olaylara katılma (konserler, filmler, tiyatrolar vb.)														12.2.2
Turistik faaliyetlere katılmak (doğal ve tarihi seyahatler ve ziyaretler)														12.2.3
Eğlence tesislerine gitmek, girmek ve dolaşmak														12.2.4
Eğlence imkânlarını kullanmak ( kütüphane, belediyelere ait eğlence tesisleri vb.)														12.2.5



# 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**