

Assessment of Life Habit

General Short Form

77 items

■ Translation in Latvian

SPECIMEN



Dzīves paradumu novērtējums

(LIFE-H 3.1)

Īsā forma



Izstrādāja

Patrick Fougeyrollas
Luc Noreau

Sadarbībā ar

Monique Beaulieu C line Lepage Ginette St Michel
Sylvie-Anne Dion Marc S vigny Julie Tremblay

2003. gada jūnija izdevums
Edition June 2003 (versija anglaise)

SPECIMEN

RIPPH/INDCP
525, boul. Wilfrid-Hamel Est, local F-117.4
Québec (Québec)
Canada G1M 2S8

E-pasts: ripph@irdpq.qc.ca

© INDCP, 2002 – Visas tiesības aizsargātas

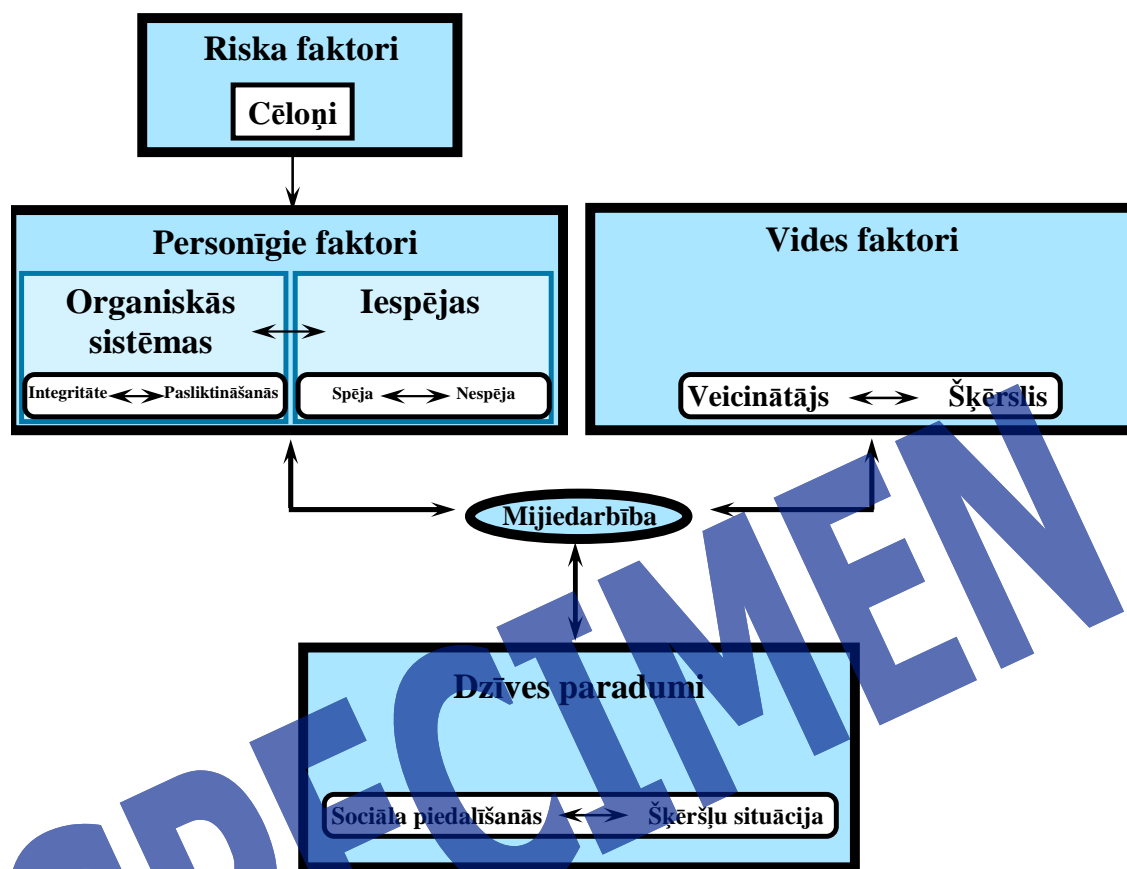
Legāls eksemplārs, 2004
Nacionālā Kvebekas bibliotēka
Nacionālā Kanādas bibliotēka
ISBN 2-922213-25-0 (versija anglaise)

Satura rādītājs

Nespējas Rašanās process: teorētiskais pamatojums	4
Instrukcija respondentiem.....	5
Aptaujas jautājumi un formāts	6
Veikšanas līmenis	7
Nepieciešamās asistēšanas veids	8
Dažu Dzīves Paradumu veikšanas piemēri.....	9
Apmierinātības līmenis.....	12
Personas identifikācija.....	13
Aptauja.....	14
Komentāri	20
Rezultātu kopsavilkums.....	21

SPECIMEN

Nespējas Rašanās process: teorētiskais pamatojums



© INDCP/CSICIDH 1998

Šis modelis ir pazīstams kā DCP, tas ļauj identificēt un izskaidrot slimību cēloņus un sekas, traumas, un personas attīstības traucējumus.

DCP demonstrē, ka dzīves paradumu izpilde ir ne tikai mūsu identitātes rezultāts, mūsu izvēles, mūsu orgānu darbības pasliktināšanās, mūsu spējas un nespēja, bet arī mūsu dzīves vides īpašības.

Tā dzīves paradumus var ietekmēt mūsu spēju nostiprināšanās un nespējas kompensēšana ar rehabilitāciju, kā arī šķēršļu samazināšana, ja gaidāms kaitējums, palīdzības vai resursu trūkums, vai mājas vai skolas vides pieejamības trūkums.

Tāpēc, vērtējot dzīves paradumus, jānoskaidro mijiedarbības rezultāts starp personu un viņa vai viņas apkārtējo vidi. Tādējādi mēs runājam par personas sociālās piedalīšanās kvalitāti vai šķēršļu situāciju intensitāti, ar ko sastopas šī persona.

DCP – ir pozitīvs modelis, kas neuzliek atbildību personai par nespēju.

© INDCP/CSICIDH, 1998

Instrukcija respondentiem

Lūdzu, izlasiet instrukciju ļoti uzmanīgi Please read these instructions very carefully. Tā iepazīstinās Jūs ar aptauju un ļaus Jums sniegt atbildes daudz vieglāk.

Vispārīgi runājot, šī aptauja ir paredzēta, lai ievāktu informāciju par dzīves paradumu grupu, kurus cilvēki veic savā vidē (māja, darbs, skola un kaimiņi/apkārtne).

Dzīves paradumi ir regulāras aktivitātes (ēšana, sazināšanās ar citiem, pārvietošanās) un sociālas lomas (strādājot, mācoties), kas nodrošina personas izdzīvošanu un labklājību sabiedrībā visā viņa/viņas dzīves laikā. Dzīves paradumi ir atkarīgi no cilvēka vecuma, viņa/viņas vides, un kultūrālu faktoru.

Respondentus lūdz norādīt, kā viņi parasti veic katru dzīves paradumu ikdienas dzīvē. **Aptaujas mērķis ir noskaidrot veidu, kā respondenti parasti veic dzīves paradumus.** Turklāt, respondentus lūdz norādīt apmierinātības līmeni ar dzīves paradumu veikšanu.

SPECIMEN

Piezīme respondentiem

Lūdzu, atbildiet uz aptaujas jautājumiem, balstoties uz Jūsu personīgo izpratni; nav pareizu vai nepareizu atbilžu. Ja Jums nav ērti atbildēt uz kādu no pārāk personiskiem jautājumiem, izlaidiet tos.

Aptaujas jautājumi un formāts

Te ir divi (2) jautājumi par katru dzīves paradumu:

Jautājums 1

noteiks katra cilvēka dzīves paraduma,

A veikšanas līmeni

un

B Asistēšanas veidu, lai to veiktu.

Lūdzu, ņemiet vērā, ka atbildes uz apakšjautājumiem (A un B) ir savstarpēji saistītas.

Jautājums 2

noteiks apmierinātības līmeni ar katru cilvēka dzīves paradumu (respondents, radnieks, aprūpētājs.).

Šī ir vērtējumu skala, ko Jūs atradīsiet aptaujas katras lappuses augšpusē.

Atbildiet uz sekojošiem diviem jautājumiem. (Atzīmēt atbilstošajā ailē.)	Jautājums 1				Jautājums 2									
	A Veikšanas līmenis (Atzīmējiet tikai vienu)		B Asistēšanas veids (Atzīmējiet 1 vai vairākas atbildes, ja nepieciešams)		Apmierinātības līmenis (Atzīmējiet tikai vienu)									
1 Par katru sekojošo dzīves paradumu norāda A. Kā persona to parasti veic, un B. kāda veida palīdzība vajadzīga, lai to veiktu.	Veic bez grūtībām	Veic ar grūtībām	Veic ar palīdzību	Neveic	Nav piemērojams	Bez asistēšanas	Palīgierīces	Pielāgošana	Ar citas personas palīdzību	Ļoti neapmierināts	Neapmierināts	Vairāk vai mazāk apmierināts	Apmierināts	Ļoti apmierināts
2 Par katru no turpmākajiem dzīves paradumiem norāda apmierinātību līmeni ar veidu, kādā tas tiek veikts. Piezīme: Atcerieties, ka atbildēs ir jāatspoguļo personas parastais dzīves paradumu veikšanas veids.														

Veikšanas līmeņi

Jautājums 1-A

Katram no sekojošiem dzīves paradumiem jānorāda veids, kurā attiecīgi persona parasti to veic.

Apakšjautājumos, lūdzu, atzīmējiet **tikai vienu veikšanas līmeni** par katru dzīves paradumu. Sekojošais apraksts paskaidros, kā katrs veikšanas līmenis ir definēts.

Veic bez grūtībām

Persona veic dzīves paradumus viegli vai ar nelielām grūtībām pat tad, ja tas prasa pielāgošanos* palīgierīču izmantošanu* vai cilvēka asistēšanu*

Veic ar grūtībām

Persona veic dzīves ieradumus ar grūtībām (diskomforts, daudz pūļu, uc.), pat tad, ja tas prasa pielāgošanos* palīgierīču izmantošanu* vai cilvēka asistēšanu*

Veic ar palīdzību

Cilvēks nevar aktīvi piedalīties dzīves paradumu veikšanā nespējas dēļ, kas ir pārāk smaga vai šķēršļu dēļ, kas ir pārāk lieli. Tā kā šis paradums ir **svārīgi** vairumā gadījumu (piemēram, mazgāšanās, apģērbšanās un pārvietošanās), lai to pilnībā paveiktu **nepieciešama citas personas palīdzība.**

Neveic

Persona nespēj izpildīt dzīves paradumus, jo

- 1) nespēja ir pārāk smaga,
- 2) šķēršļi ir pārāk lieli, vai
- 3) ir asistēšanas trūkums.

Tā kā vairumu gadījumos šie ir **maznozīmīgi** paradumi (piem., darbs, došanās uz kino), to nevar paveikt kāds cits.

Nav piemērojams

Šie dzīves paradumi nav daļa no personas ikdienas aktivitātēm, jo

- 1) Nekad to nav darījis, vai nav nepieciešamības to darīt (piemēram, lidot ar lidmašīnu, pārvāšanās plānošana, sabiedriskā transporta lietošana),
- 2) Vecuma un dzimuma dēļ (piemēram, bērna pieskatīšana, budžeta plānošana),
- 3) Personas vides dēļ (piemēram, balkona vai terases lietošana, ja viņai / viņam tāda nav),
- 4) Personīga, ģimenes vai sociokulturāla izvēle (piemēram, attiecībā uz kursiem, ja persona skolā nav piedalījies mākslinieciskās aktivitātēs: mūzika, dejošana, utt.).

• Definīcijas šiem terminiem var atrast nākamajā lappusē.

Nepieciešamās asistēšanas veids

Jautājums 1-B

Attiecībā uz katru no sekojošiem dzīves paradumiem, jānorāda veids, kurā persona parasti to veic.

Jūs varat atzīmēt vairāk nekā vienu aili (saskaņā **asistēšanas veidu**), ja tie visi atbilst veidam, kā persona veic dzīves paradumus. Šeit ir visu asistēšanas veidu definīcijas:

Bez asistēšanas

Persona veic dzīves paradums pats / pati, bez palīgierīcēm, pielāgošanas, vai asistenta palīdzības. Šajā situācijā, **nav jāatzīmē nevienu citu aili**.

Palīgierīces

Jebkāds (nedzīvs) atbalsts, kuru izmanto, lai palīdzētu veikt dzīves paradumus, piemēram, riteņkrēsls, vizuāls atbalsts, dzirdes atbalsts, vannas sēdeklis, medikamenti, vai citi piederumi. Vispārīgi runājot, **persona saņem atbalstu no šīs ierīces**.

Pielāgošana

Jebkādas izmaiņas personas vidē vai uzdevumā, lai veicinātu dzīves paradumu veikšanu, piemēram, uzbrauktuves, plašāka durvju aile, apgaismojuma izmaiņas, uzdevuma pielāgošana, dzīves paradumu modifikācija, **vai laika izmainīšana, kas atvēlēts, lai veiktu uzdevumu (ilgāks laika limits)**. Vispārīgi runājot, **persona nevar veikt uzdevumu bez fiziskas pielāgošanas**.

Ar citas personas palīdzību

Asistents ir jebkurš cilvēks, kas palīdz personai veikt dzīves paradumus, tai skaitā ģimenes locekļi, draugi, medicīniskais personāls, utt. Tā ir gan fiziska palīdzība vai uzraudzība, gan mutiski norādījumi, iedrošinājums, utt. Šī palīdzība var būt nepieciešama, ņemot vērā **personas nespēju vai vides šķēršļus**.

Piezīme

Aile **Palīgierīces** jāaizpilda tikai tad, ja persona tos lieto dzīves paradumu veikšanai (piem., riteņkrēslā pārvietojas, dzirdes palīgierīces saziņai).

Dažu dzīves paradumu veikšanas piemēri

	Veic bez grūtībām	Veic ar grūtībām	Veic ar palīdzību	Neveic	Nav piemērojams	Bez asistēšanas	Palīgierīces	Pielāgošana	Ar citas personas palīdzību	Ļoti neapmierināts	Neapmierināts	Vairāk vai mazāk apmierināts	Apmierināts	Ļoti apmierināts
Maltītes gatavošana														
Ja persona viegli veic šo dzīves paradumu, atzīmējiet aili Veic bez grūtībām .	√													
Ja personai maltītes gatavošana sagādā grūtības, atzīmējiet aili Veic ar grūtībām .		√												
Ja persona aktīvi nepiedalās dzīves paradumu veikšanā "Maltītes gatavošanā" pārāk smagas nespējas vai pārāk lielu šķēršļu dēļ, atzīmējiet aili Veic ar palīdzību .			√											
Ja persona nevar gatavot maltīti pārāk smagas nespējas vai pārāk lielu šķēršļu dēļ, atzīmējiet aili Neveic .				√										
Ja persona parasti nav atbildīga par maltītes gatavošanu personīgās izvēles dēļ (un nevis nespējas vai šķēršļu dēļ), šis dzīves paradums nav daļa no personas ikdienas aktivitātēm, tad atzīmējiet aili Nav piemērojams .					√									
Ja persona parasti veic šo dzīves paradumu vienatnē, tad atzīmējiet aili Veic bez palīdzības . Dzīves paradumi var tikt veikti bez palīdzības, pat ja Jūs veikšanas skalā atzīmējat Veic ar grūtībām .		√				√								
Ja persona izmanto īpašas ierīces (standziņas, ortozes, konservu attaisāmais, utt.), lai pagatavotu maltīti, tad atzīmējiet aili Palīgierīces .							√							
Ja personai nepieciešams vairāk laika, lai paveiktu dzīves paradumus, tad atzīmējiet aili Pielāgošana .								√						
Ja personai palīdz asistents nespējas dēļ, vai tādēļ, ka virtuve nav pielāgota maltītes gatavošanai, tad atzīmējiet aili Ar citas personas palīdzību .									√					

Dažu dzīves paradumu veikšanas piemēri

	Veic bez grūtībām	Veic ar grūtībām	Veic ar palīdzību	Neveic	Nav piemērojams	Bez asistēšanas	Palīgierīces	Pielāgošana	Ar citas personas palīdzību	Ļoti neapmierināts	Neapmierināts	Vairāk vai mazāk apmierināts	Apmierināts	Ļoti apmierināts
<p>Dušas vai vannas lietošana</p> <p>Ja persona izmanto dušas sēdekli, lai veiktu šo dzīves paradumu, tad atzīmējiet aili Palīgierīces. Ja personai nepieciešama palīdzība, lai veiktu šo dzīves paradumu, tad atzīmējiet aili Ar citas personas palīdzību. Ja personas vannas istaba ir pielāgota, tad atzīmējiet aili Pielāgošana.</p>							✓		✓					
<p>Iekļūšana un izkļūšana no Jūsu dzīvesvietas Iekļūšana un pārvietošanās atpūtas telpās Jūsu dzīvesvietas tuvumā.</p> <p>Ja persona pārvietojas ritenkrēslā, un vēlas piekļūt ēkai, bet nevar (nav uzbrauktuves vai lifta), tad atzīmējiet aili Neveic. Tas nozīmē, ka dzīves paradumus nevar veikt lielu šķēršļu vai asistēšanas trūkuma dēļ.</p>				✓										
<p>Ja persona izmanto uzbrauktuves, lai veiktu šos dzīves paradumus, tad atzīmējiet aili Pielāgošana.</p>								✓						
<p>Telefona lietošana (mājās vai pazīstamā vietā)</p> <p>Ja persona izmanto dzirdes aparātu, lai piezvanītu, tad atzīmējiet aili Palīgierīces.</p>							✓							

Dažu dzīves paradumu veikšanas piemēri

	Veic bez grūtībām	Veic ar grūtībām	Veic ar palīdzību	Neveic	Nav piemērojams	Bez asistēšanas	Palīgierīces	Pielāgošana	Ar citas personas palīdzību	Ļoti neapmierināts	Neapmierināts	Vairāk vai mazāk apmierināts	Apmierināts	Ļoti apmierināts
<p>Datora lietošana</p> <p>Ja persona izmanto redzes palīgierīces (teleskopiskā sistēma, dokumentu turētājs, palielināts rādītājs, fonu paplašināšanas programmatūra, utt), tad atzīmējiet aili Palīgierīces. Ja personai nepieciešams ilgāks laiks, lai veiktu uzdevumu, tad atzīmējiet aili Pielāgošana. Ja personai ir nepieciešama verbālās norādes vai pamudinājums, lai veiktu šo dzīves paradumu, kuru citi šādā pat vecumā veic vienatnē, tad atzīmējiet aili Ar citas personas palīdzību.</p>							✓	✓	✓					
<p>Rakstveida komunikācija (vēstulņu rakstīšana, zīņas, utt.)</p> <p>Ja personai nepieciešams ilgāks laiks, lai paveiktu šo dzīves paradumu, tad atzīmējiet aili Pielāgošana.</p>								✓						

Dažiem dzīves paradumiem ailes **Veic ar palīdzību**, **Neveic**, un **Nav piemērojams** nav jāatzīmē (piemēram, aizmigt un gulēt pareizi, staigāt), jo šie dzīves paradumi ir būtiski izdzīvošanai.

Piezīme

Dažiem dzīves paradumiem, kuri uzskaitīti aptaujā, konkrēti piemēri ir iekļauti iekavās tikai informatīvos nolūkos, bet neietver visas aktivitātes, kuras saistītas ar šiem dzīves paradumiem. Turklāt daži dzīves paradumi var neatbilst personas dzīvesveidam vai īpašībām. Šādos gadījumos, atzīmējiet aili **Nav piemērojams**, jo nav nepieciešams apskatīt visus dzīves paradumus, tikai tos, kuri attiecas uz personu.

Apmierinātības līmenis

Jautājums 2

Par katru no sekojošiem dzīves paradumiem norāda apmierinātības līmeni ar veikšanas veidu, kādā tas tiek paveikts.

Otrais jautājums ir saistīts ar dzīves paradumu veikšanas novērtējuma līmeni. Lūdzu, atbildiet brīvi, balstoties uz Jūsu ikdienu un dzīves pieredzi. Novērtējums attiecas uz respondenta identificēšanu nākamajā lappusē (7 jautājumi). Kur persona atbild pati, jo šis jautājums attiecas uz viņa / viņas personīgo dzīves paradumu veikšanas vērtējumu.

Vairāk vai mazāk apmierināts apmierinātības līmenis nozīmē to, ka noteiktās situācijās, vai dažās dienās Jūs esiet apmierināts, bet citās Jūs esat neapmierināts ar veikšanas līmeni.

Katra dzīves paraduma apmierinātības līmenis ir tikai indikators; galvenokārt, lai izņemtu iejaukšanās atbilstību, lai to izmainītu.

Pašlaik šis instruments neietver apmierinātības līmeņa pasliktināšanās integrācijas modalitāti, lai normalizētu dzīves paradumu veikšanas rezultātu izpildi.

SPECIMEN

Personas identifikācija

1 Vārds :

2 Dzimšanas dati : DD MM GGGG
/ /

3 Dzimums : Sieviešu Vīriešu

4 Vērtēšanas datums : DD MM GGGG
/ /

5 Kā tika aizpildīta aptauja :

- Patstāvīgi
- Intervija

6 Respondents ir :

- Persona
- Cits
- Speciālists (vārds un nodarbošanās veids)

7 Apmierinātības līmenis :

- Personas
- Cits
- Speciālists

Aptauja

Atbildiet uz sekojošiem diviem jautājumiem. (Atzīmēt atbilstošajā ailē.) 1 Par katru sekojošo dzīves paradumu norāda A. Kā persona to parasti veic, un B. kāda veida palīdzība vajadzīga, lai to veiktu. 2 Par katru no turpmākajiem dzīves paradumiem norāda apmierinātību līmeni ar veidu, kādā tas tiek veikts. Piezīme: Atcerieties, ka atbildēs ir jāatspoguļo personas parastais dzīves paradumu veikšanas veids.	Jautājums 1						Jautājums 2							
	A Veikšanas līmenis (Atzīmējiet tikai vienu)			B Asistēšanas veids (Atzīmējiet 1 vai vairākas atbildes, ja nepieciešams)			Apmierinātības līmenis (Atzīmējiet tikai vienu)							
	Veic bez grūtībām	Veic ar grūtībām	Veic ar palīdzību	Neveic	Nav piemērojams	Bez asistēšanas	Palīgierīces	Pielāgošana	Ar citas personas palīdzību	Ļoti neapmierināts	Neapmierināts	Vairāk vai mazāk apmierināts	Apmierināts	Ļoti apmierināts
Uzturs														
Attiecīgo pārtikas produktu izvēle Jūsu maltītei, saskaņā ar Jūsu gaumi un īpašām vajadzībām (daudzums, pārtikas veids).														1.1
Jūsu maltītes gatavošana (ieskaitot virtuves elektroierīču izmantošanu).														1.2
Maltītes ēšana (ieskaitot trauku un ēšanas piederumu lietošanu un galda kultūras ievērošanu).														1.3.1
Ēšana restorānā (ar apkalpošanu pie galda un ātra ēdināšana).														1.3.2
Fiziskā aktivitāte														
Iekļūšana un izkļūšana no gultas.														2.1
Gulēšana (komforts, ilgums, nepārtrauktība).														2.2
Piedalīšanās fiziskajās aktivitātēs, lai saglabātu vai uzlabotu Jūsu fizisko sagatavotību vai veselību (iešana kājām, individuāla vai grupu vingrošana).														2.3
Piedalīšanās rekreācijas, nomierinošās vai garīgi fokusētās aktivitātēs, lai nodrošinātu Jūsu psiholoģisko vai garīgo labklājību (joga, meditācija, personīgā izaugsme, šahs, utt.).														2.4
Pašaprūpe														
Pievēršanās Jūsu personiskai higiēnai (mazgāšana, matu sakārtošana, vannas vai dušas lietošana, utt.).														3.1
Vannas istabas un tualetes izmantošana Jūsu mājās (un citas ierīces).														3.2.1

Atbildiet uz sekojošiem diviem jautājumiem. (Atzīmēt atbilstošajā ailē.)

1 Par katru sekojošo dzīves paradumu norāda

A. Kā persona to parasti veic,
un
B. kāda veida palīdzība vajadzīga, lai to veiktu.

2 Par katru no turpmākajiem dzīves paradumiem norāda apmierinātību līmeni ar veidu, kādā tas tiek veikts.

Piezīme: Atcerieties, ka atbildēs ir jāatspoguļo personas parastais dzīves paradumu veikšanas veids .

	Jautājums 1					Jautājums 2									
	A Veikšanas līmenis (Atzīmējiet tikai vienu)					B Asistēšanas veids (Atzīmējiet 1 vai vairākas atbildes, ja nepieciešams)						Apmierinātības līmenis (Atzīmējiet tikai vienu)			
	Veic bez grūtībām	Veic ar grūtībām	Veic ar palīdzību	Neveic	Nav piemērojams	Bez asistēšanas	Palīgierīces	Pielāgošana	Ar citas personas palīdzību	Ļoti neapmierināts	Neapmierināts	Vairāk vai mazāk apmierināts	Apmierināts	Ļoti apmierināts	
Vannas istabas un tualetes izmantošana, ārpus Jūsu mājām (un citas ierīces).															3.2.2
Ķermeņa augšdaļas apģērbšana un noģērbšana (apģērbs, aksesuāri, ieskaitot apģērba izvēli).															3.3.1
Ķermeņa lejasdaļas apģērbšana un noģērbšana (apģērbs, aksesuāri, ieskaitot apģērba izvēli).															3.3.2
Jūsu palīgierīču uzlikšana, noņemšana un kopšana (ortozes, protēzes, kontaktlēcas, brilles utt.).															3.3.3
Rūpes par Jūsu veselību (pirmā palīdzība, ārstēšana, sekošana ārstēšanas norādījumiem utt.).															3.4.1
Pakalpojumu izmantošana, kurus sniedz medicīnas klīnika, slimnīca vai rehabilitācijas centrs.															3.4.2
Komunikācija															
Komunikācija ar citu personu mājās vai kopienā/sabiedrībā (izsakot vajadzības, sarunājoties utt.).															4.1.1
Komunikācija ar cilvēku grupu mājās vai kopienā (izteikt vajadzības, sarunājoties utt.).															4.1.2
Rakstveida komunikācija (vēstuļu, ziņojumu rakstīšana, utt.).															4.2.1
Lasīšana un rakstītās informācijas saprašana (laikraksti, grāmatas, vēstules, izkārtnes utt.). Piezīme: Ja Jūs lietojiet brilles lasīšanai, atzīmējiet Palīgierīces .															4.2.2
Telefona izmantošana mājās vai darbā.															4.3.1
Publiskā vai mobilā telefona izmantošana.															4.3.2
Datora izmantošana.															4.3.3
Radio, televizora vai skaņu sistēmu izmantošana.															4.3.4

Atbildiet uz sekojošiem diviem jautājumiem. (Atzīmēt atbilstošajā ailē.)

1 Par katru sekojošo dzīves paradumu norāda

A. Kā persona to parasti veic, un
 B. kāda veida palīdzība vajadzīga, lai to veiktu.

2 Par katru no turpmākajiem dzīves paradumiem norāda apmierinātību līmeni ar veidu, kādā tas tiek veikts.

Piezīme: Atcerieties, ka atbildēs ir jāatspoguļo personas parastais dzīves paradumu veikšanas veids .

Jautājums 1					Jautājums 2								
A Veikšanas līmenis (Atzīmējiet tikai vienu)					B Asistēšanas veids (Atzīmējiet 1 vai vairākas atbildes, ja nepieciešams)								
Apmierinātības līmenis (Atzīmējiet tikai vienu)													
Veic bez grūtībām	Veic ar grūtībām	Veic ar palīdzību	Neveic	Nav piemērojams	Bez asistēšanas	Palīgierīces	Pielāgošana	Ar citas personas palīdzību	Ļoti neapmierināts	Neapmierināts	Vairāk vai mazāk apmierināts	Apmierināts	Ļoti apmierināts

Mājsaimniecība

Dzīvesvietas izvēle, kas apmierina Jūsu vajadzības (māja, dzīvoklis, grupu māja).													5.1
Kārtības uzturēšana Jūsu mājā (tīrīšana, veļas mazgāšana nelielu remontu veikšana utt.).													5.2.1
Kārtības uzturēšana dzīvesvietas tuvumā (zāliens, dārzs, sniega nofīrīšana, utt.).													5.2.2
Lielu mājsaimniecības darbu veikšana (ģenerāltīrīšanas, krāsošana, liels remonts utt.).													5.2.3
Iekļūšana un izklūšana no mājas.													5.3.1
Pārvietošanās Jūsu mājā													5.3.2
Mēbeļu un mājas interjera iekārtu izmantošana Jūsu mājās (galds, termostats, apkures sistēma utt.).													5.3.3
Pārvietošanās ārpus Jūsu mājas (pagalms, dārzs utt.).													5.3.4

Mobilitāte/pārvietošanās

Pārvietošanās uz ielas vai ietves (ieskaitot ielas šķērsošanu).													6.1.1
Pārvietošanās uz slidenām vai nelīdzenām virsmām (sniegs, ledus, zāle, grants, utt.).													6.1.2
Transportlīdzekļa vadīšana.													6.2.1
Braukšana ar velosipēdu (pārvietošana, atpūta, utt.).													6.2.2
Būt par pasažieru transportlīdzeklī (automašīna, autobuss, taksometrs, utt.). Piezīme: adaptēts transports, atzīmējiet aili Pielāgošana .													6.2.3

Pienākumi

Atzīt naudas vērtību un pareizi izmantot dažādas vērtības monētas un papīra naudu.													7.1.1
Izmantot banku kartes un bankas automātus.													7.1.2

Atbildiet uz sekojošiem diviem jautājumiem. (Atzīmēt atbilstošajā ailē.)

1 Par katru sekojošo dzīves paradumu norāda
 A. Kā persona to parasti veic,
 un
 B. kāda veida palīdzība vajadzīga, lai to veiktu.

2 Par katru no turpmākajiem dzīves paradumiem norāda apmierinātību līmeni ar veidu, kādā tas tiek veikts.

Piezīme: Atcerieties, ka atbildēs ir jāatspoguļo personas parastais dzīves paradumu veikšanas veids .

	Jautājums 1					Jautājums 2									
	A Veikšanas līmenis (Atzīmējiet tikai vienu)					B Asistēšanas veids (Atzīmējiet 1 vai vairākas atbildes, ja nepieciešams)						Apmierinātības līmenis (Atzīmējiet tikai vienu)			
	Veic bez grūtībām	Veic ar grūtībām	Veic ar palīdzību	Neveic	Nav piemērojams	Bez asistēšanas	Palīgierīces	Pielāgošana	Ar citas personas palīdzību	Ļoti neapmierināts	Neapmierināts	Vairāk vai mazāk apmierināts	Apmierināts	Ļoti apmierināts	
Iepirkties (izvēloties preces, maksājuma veidu, iepirkties pa telefonu utt.).															7.1.3
Plānot savu budžetu atbilstošu jūsu finansiālajam saistībām (izdevumi, ietaupījumi, rēķinu apmaksu, utt.).															7.1.4
Izpildīt pienākumus pret citiem cilvēkiem un sabiedrību (tiesību ievērošana pret citu īpašumu, balsošana, likumu un nolikumu ievērošana utt.).															7.2
Uzņemties Jūsu personiskos vai ģimenes pienākumus.															7.3.1
Nodrošināt izglītību Jūsu bērniem.															7.3.2
Rūpēties par savu bērnu (veselību, ēdināšanu, apģērbu, u.c.).															7.3.3
Starppersonālās attiecības															
Saglabāt tuvas attiecības ar Jūsu partneri.															8.1
Uzturēt tuvas attiecības ar Jūsu bērniem.															8.2.1
Uzturēt tuvas attiecības ar Jūsu vecākiem.															8.2.2
Uzturēt tuvas attiecības at citiem Jūsu ģimenes locekļiem (brāļi, māšas, tēvoči utt.).															8.2.3
Uzturēt draudzību.															8.2.4
Uzturēt sociālās attiecības ar cilvēkiem Jums apkārt (kaimiņi, darba kolēģi, studiju biedri utt.).															8.2.5
Uzturēt seksuālās attiecības (veselīgs, atbilstošs, drošs sekss).															8.3
Kopienas dzīve															
Nokļūšana līdz publiskām ēkām jūsu kopienā (valsts un finanšu iestādes, tiesa, pasta, utt.).															9.1

Atbildiet uz sekojošiem diviem jautājumiem. (Atzīmēt atbilstošajā ailē.)

1 Par katru sekojošo dzīves paradumu norāda A. Kā persona to parasti veic, un B. kāda veida palīdzība vajadzīga, lai to veiktu. 2 Par katru no turpmākajiem dzīves paradumiem norāda apmierinātību līmeni ar veidu, kādā tas tiek veikts. Piezīme: Atcerieties, ka atbildēs ir jāatspoguļo personas parastais dzīves paradumu veikšanas veids.	Jautājums 1					Jautājums 2									
	A Veikšanas līmenis (Atzīmējiet tikai vienu)					B Asistēšanas veids (Atzīmējiet 1 vai vairākas atbildes, ja nepieciešams)					Apmierinātības līmenis (Atzīmējiet tikai vienu)				
	Veic bez grūtībām	Veic ar grūtībām	Veic ar palīdzību	Neveic	Nav piemērojams	Bez asistēšanas	Palīgierīces	Pielāgošana	Ar citas personas palīdzību	Ļoti neapmierināts	Neapmierināts	Vairāk vai mazāk apmierināts	Apmierināts	Ļoti apmierināts	
Iekļūšana un pārvietošanās sabiedriskās ēkās jūsu kopienā (valsts un finanšu iestādes, tiesa, pasts, utt.).														9.1.2__	
Publisku pakalpojumu izmantošana Jūsu kopienā (valsts un finanšu iestādes, tiesa, pasts, utt.).														9.1.3__	
Nokļūšana līdz komerciāliem uzņēmumiem jūsu kopienā (lielveikals, iepirkšanās centrs, veikals, utt.).														9.1.4__	
Iekļūšana un pārvietošanās komerciālajos uzņēmumos jūsu kopienā (lielveikalā, iepirkšanās centrā, veikalā, utt.).														9.1.5__	
Apkārtnes uzņēmumu pakalpojumu izmantošana (lielveikali, iepirkšanās centri, ķīmiskās tūrtavas, utt.).														9.1.6__	
Piedalīšanās sociālās vai kopienas grupās (sociālie klubi, labdarības vai reliģiozās grupās, utt.).														9.2.1__	
Piedalīšanās garīgos vai reliģiozos pasākumos.														9.2.2__	
Izglītība															
Piedalīšanās izglītojošās aktivitātēs vai profesionālā apmācībā vidusskolā (kursi, mājasdarbs, ārpusklases nodarbības, utt.).														10.1__	
Profesionālas apmācības uzsākšana (arodskola, universitāte, koledža).														10.2__	
Nodarbinātība															
Karjeras vai profesijas izvēle.														11.1__	
Darba meklēšana.														11.2__	
Apmaksātā darba veikšana. Piezīme: Ja Jūs nestrādājat, bet vēlētos strādāt, atzīmējiet aili Neveic .														11.3.1__	
Piedalīšanās neapmaksātās aktivitātēs (brīvprātīgais darbs).														11.3.2__	

Atbildiet uz sekojošiem diviem jautājumiem. (Atzīmēt atbilstošajā ailē.) 1 Par katru sekojošo dzīves paradumu norāda A. Kā persona to parasti veic, un B. kāda veida palīdzība vajadzīga, lai to veiktu. 2 Par katru no turpmākajiem dzīves paradumiem norāda apmierinātību līmeni ar veidu, kādā tas tiek veikts. Piezīme: Atcerieties, ka atbildēs ir jāatspoguļo personas parastais dzīves paradumu veikšanas veids .	Jautājums 1					Jautājums 2									
	A Veikšanas līmenis (Atzīmējiet tikai vienu)					B Asistēšanas veids (Atzīmējiet 1 vai vairākas atbildes, ja nepieciešams)					Apmierinātības līmenis (Atzīmējiet tikai vienu)				
	Veic bez grūtībām	Veic ar grūtībām	Veic ar palīdzību	Neveic	Nav piemērojams	Bez asistēšanas	Palīgierīces	Pielāgošana	Ar citas personas palīdzību	Ļoti neapmierināts	Neapmierināts	Vairāk vai mazāk apmierināts	Apmierināts	Ļoti apmierināts	
Nokļūšana līdz Jūsu galvenajai nodarbes vietai (darbs, skola, brīvprātīgo centrs, utt.).														11.4.1__	
Iekļūšana un pārvietošanās Jūsu galvenajā nodarbes vietā (darbs, skola, brīvprātīgo centrs, utt.).														11.4.2__	
Pakalpojumu izmantošana Jūsu galvenajā nodarbes vietā (darbs, skola), ieskaitot kafetēriju, personāla/studenta pakalpojumus, utt.														11.4.3__	
Jūsu galvenā nodarbošanās ir rūpes par ģimeni vai mājas sakopšanas uzdevumu veikšana.														11.4.4__	
Atpūta															
Piedalīšanās sporta vai atpūtas aktivitātēs (pastaigas, sports, spēles utt.).														12.1__	
Piedalīšanās mākslas, kultūras vai amatniecības aktivitātēs (mūzika, dejas, kokapstrāde, utt.).														12.2.1__	
Piedalīšanās sporta pasākumos (hokejs, beisbols utt.).														12.2.2__	
Mākslas vai kultūras pasākumu apmeklēšana (koncerti, filmas, teātris, utt.).														12.2.3__	
Piedalīšanās tūrisma aktivitātēs (ceļošana, dabas vai vēstures vietu apmeklēšana, kempings utt.).														12.2.4__	
Piedalīšanās aktivitātēs brīvā dabā (pārgājieni, kempings utt.).														12.2.5__	
Jūsu kaimiņu reģionu atpūtas pakalpojumu izmantošana (bibliotēka, pašvaldības atvēršanas centrs, utt.).														12.2.6__	

Komentāri

**Izmantojiet sekojošās līnijas komentāriem vai
piezīmēm, kas sevišķi attiecas uz vienu vai
vairākām kategorijām, attiecībā uz**

- a) veikšanas līmeni
 - b) nepieciešamās asistēšanas veidu
 - c) apmierinātības līmeni
- vai galvenajiem komentāriem, kas attiecas uz citiem
aspektiem šajā aptaujā.

SPECIMEN

Rezultātu kopsavilkums

SPECIMEN

Dzīves ieradumu veikšanas skala		
Punkti	Grūtību līmenis	Asistēšanas veids
9	Veic bez grūtībām	Bez palīdzības
8	Veic bez grūtībām	Palīgierīces (vai pielāgošana)
7	Veic ar grūtībām	Bez palīdzības
6	Veic ar grūtībām	Palīgierīces (vai pielāgošana)
5	Veic bez grūtībām	Ar citas personas palīdzību
4	Veic bez grūtībām	Palīgierīces (vai pielāgošanu) un citas personas palīdzība
3	Veic ar grūtībām	Ar citas personas palīdzību
2	Veic ar grūtībām	Palīgierīces (vai pielāgošana) un citas personas palīdzība
1	Veic ar palīdzību	
0	Neveic	
N/A	Nav piemērojams	

Formula: Veikšanas līmeņa aprēķināšanai (Nozīmes punkti)
 $(\Sigma \text{ punkti} \times 10) \div (\text{Piemērojamo ikdienas paradumu skaits} \times 9)$

Piemērs: Veikšanas līmeņa aprēķināšanai
 (Išā forma LIFE-H 3.1)

Punktu aprēķināšana			Piemērs		
Kategorijas	Piemērojamo ikdienas paradumu skaits	Punktu skaits (diapazons)	Piemērojamo ikdienas paradumu skaits	Neapstrādāto punktu skaits	Svarīguma punktu skaits (0-10)
Uzturs	4	0-36	4	26	7,2
Fiziskā aktivitāte	4	0-36	4	15	4,2
Pašaprūpe	8	0-72	8	36	5
Komunikācija	8	0-72	8	60	8,3
Mājsaimniecība	8	0-72	8	48	6,7
Pārvietošana	5	0-45	4	24	6,7
Pienākumi	8	0-72	7	28	4,4
Starppersonālas attiecības	7	0-63	7	50	7,9
Kopienas dzīve	8	0-72	8	42	5,8
Izglītība	2	0-18	2	16	8,9
Nodarbinātība	8	0-72	8	55	7,6
Atpūta	7	0-63	7	43	6,8
Kopā	77	0-693	75	443	6,6 / 10

Dzīves ieradumu kategorijas veikšanas līmenis

Veikšanas līmenis : 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Dzīves ieradumu kategorijas

Uzturs	7,2	Pienākumi	4,4
Fiziskā aktivitāte	4,2	Starppersonālas attiecības	7,9
Pašaprūpe	5	Kopienas dzīve	5,8
Komunikācija	8,3	Izglītība	8,9
Mājsaimniecība	6,7	Nodarbinātība	7,6
Pārvietošanās	6,7	Atpūta	6,8