

Assessment of Life Habit

General Short Form

77 items

■ Translation in Norwegian

SPECIMEN



Kartlegging av livsvaner

(LIFE-H 3.1)

Generell kort versjon



Utviklet av

Patrick Fougeyrollas
Luc Noreau

I samarbeid med

Monique Beaulieu
Sylvie-Anne Dion
Céline Lepage

Marc Sévigny
Ginette St Michel
Julie Tremblay

Oversatt til norsk av
Gunvor Lilleholt Klevberg
Reidun Jahnsen

English Original Version
Edition June 2003

Engelsk originalversjon
Juni 2003 utgave

SPECIMEN

INDCP/ RIPPH
525, boul. Wilfrid-Hamel Est, A-08
Quebec (Quebec)
Canada G1M 2S8

Email: ripph@irdpq.qc.ca

www.ripph.qc.ca

© INDCP, 2002 – All rights reserved

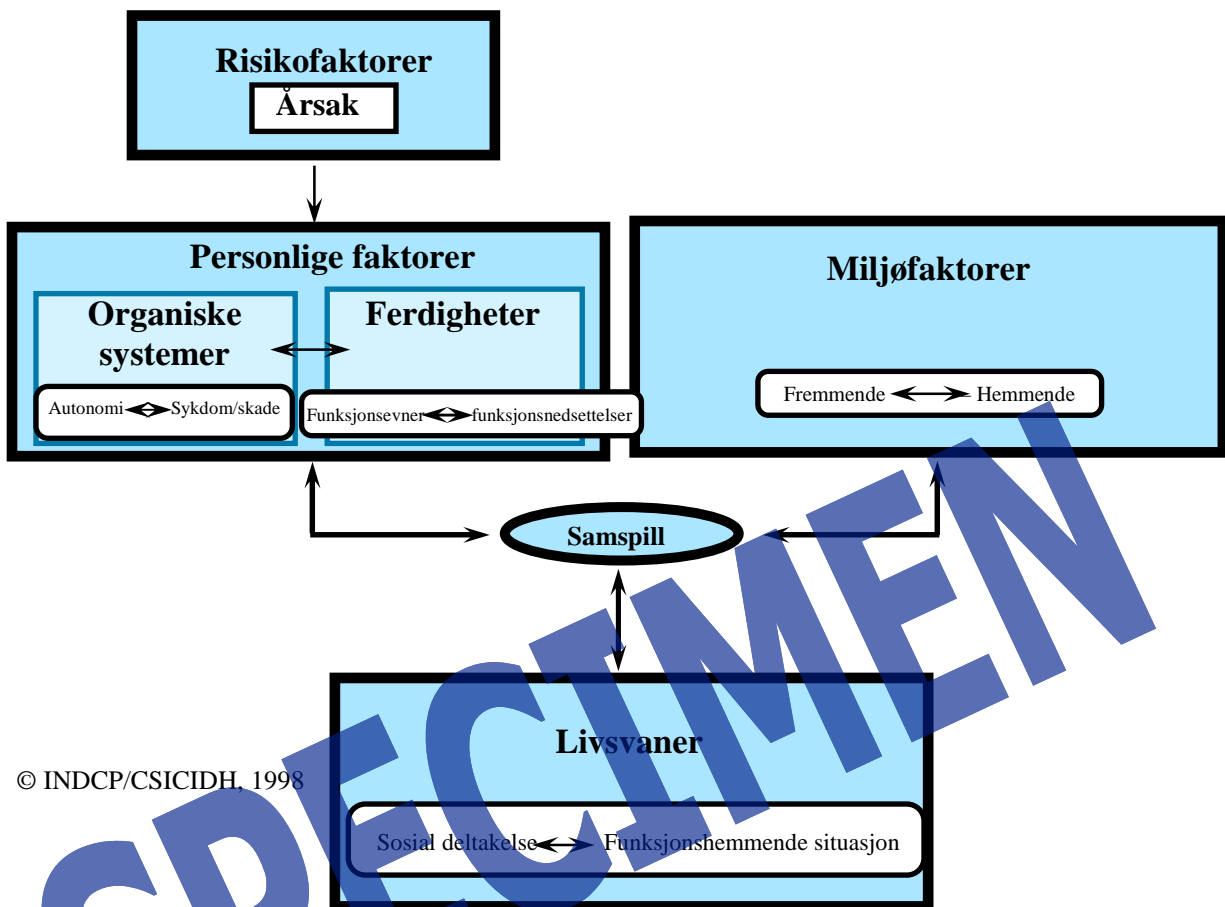
Legal deposit, 2004
Bibliothèque nationale du Québec
National Library of Canada
ISBN 2-922213-25-0 (Engelsk originalversjon)

Innholdsfortegnelse

| | |
|---|----|
| Den funksjonshemmende utviklingsprosessen: Referansemodellen..... | 4 |
| Instruksjoner til respondentene..... | 5 |
| Spørreskjemaets spørsmål og format..... | 6 |
| Nivåer for utførelse..... | 7 |
| Type nødvendig assistanse..... | 8 |
| Eksempler på utførelsen av noen livsvaner..... | 9 |
| Grad av tilfredshet..... | 12 |
| Personidentifisering..... | 13 |
| Spørreskjema..... | 14 |
| Kommentarer..... | 20 |
| Oppsummering av resultatene..... | 21 |

SPECIMEN

Den funksjonshemmende utviklingsprosessen: Referansemodellen



© INDCP/CSICIDH, 1998

Denne modellen, kjent som DCP, gjør en istand til å identifisere og forklare årsakene og konsekvensene av sykdom, skade og forstyrrelser i en persons utvikling.

DCP viser at utførelsen av livsvaner ikke bare er resultatet av vår identitet, våre valg, sykdom/skader på våre organer, våre funksjonsevner og funksjonsnedsettelse, men også egenskapene ved miljøet vi lever i.

Utførelsen av livsvaner i seg selv kan påvirkes av forsterkningen av våre ferdigheter og kompensasjon for våre funksjonsnedsettelse gjennom rehabilitering, så vel som ved reduksjon av hindringer som skyldes fordommer, mangel på assistanse eller ressurser, eller mangel på tilgjengelighet innen hjem eller skole.

Måling av utførelsen av livsvaner innebærer å identifisere resultatet av samspillet mellom personen og hans eller hennes miljø. Vi snakker derfor om kvaliteten på personens sosiale deltakelse eller intensiteten av de funksjonshemmende situasjoner personen opplever.

DCP er dermed en positiv model, som ikke legger ansvaret for funksjonsnedsettelse på personen.

© INDCP/CSICIDH, 1998

Instruksjoner til respondentene

Vennligst les instruksjonene grundig. De vil gjøre deg kjent med spørreskjemaet og gjøre det lettere for deg å besvare det.

Generelt sagt har dette spørreskjemaet til hensikt å samle informasjon om en gruppe livsvaner som mennesker utfører i sitt miljø (hjem, arbeid, skole og nabolag).

Livsvaner er *vanlige aktiviteter* (spise måltider, kommunisere med andre, bevege seg omkring) og *sosiale roller* (ha en jobb, studere) som sikrer en persons overlevelse og velferd i samfunnet gjennom hans/hennes livsløp. Utførelsen av livsvaner avhenger av personens alder, forventninger fra hans/hennes miljø, og kulturelle faktorer.

Respondentene blir bedt om å angi hvordan de vanligvis utfører hver livsvane i dagliglivet. **Hensikten med dette spørreskjemaet er å fastslå hvordan respondentene vanligvis utfører disse livsvanene.** I tillegg bes respondenten angi graden av tilfredshet med hvordan de utfører livsvanen.

SPECIMEN

Merknad til respondentene

Vær vennlig å besvare spørreskjemaet fritt, ut fra dine egne oppfatninger; det er ingen riktige eller gale svar. Hvis du ikke er komfortabel med å besvare enkelte av de mer personlige spørsmålene, hopp gjerne over dem.

Questions and Format of the Questionnaire

Spørreskjemaets spørsmål og format

Spørsmål 1

vil avgjøre følgende for hver av personens livsvaner:

A nivå for utførelse

og

B type assistanse som trengs for å utføre den

Vær oppmerksom på at svarene på delspørsmålene (A & B) er beslektet.

Spørsmål 2

vil avgjøre graden av tilfredshet med hver av personens livsvaner (respondenten, nærmeste pårørende, omsorgsperson)

Dette er vurderingsskalaen du finner øverst på hver side i spørreskjemaet.

| Besvar følgende to spørsmål (kryss av i aktuelle bokser) | | Spørsmål 1 | | | | | Spørsmål 2 | | | | | | |
|---|--|--|--------------------|--|-------------|--------------|---|--------------|------------|-------------|-----------------|-----------|---------------------------|
| <p>1 For hver av de følgende livsvanene, kryss av</p> <p>A. Hvordan personen vanligvis utfører den, og</p> <p>B. Type assistanse som trengs for å utføre den..</p> <p>2 For hver av de følgende livsvanene, kryss av for graden av tilfredshet med hvordan den blir utført.</p> <p>Merknad: Husk at svarene skal reflektere personens vanlig måte å utføre livsvanene på.</p> | | A Nivå for utførelse (Sett bare 1 kryss) | | B Type assistanse (Sett 1 eller flere kryss, om nødvendig) | | | Grad av tilfredshet (Sett bare 1 kryss) | | | | | | |
| | | Uten vanskeligheter | Med vanskeligheter | Utført av en annen person | Ikke utført | Ikke aktuelt | Ingen assistanse | Hjelpemiddel | Tilpasning | Personhjelp | Svært utilfreds | Utilfreds | Mer eller mindre tilfreds |

Nivå for utførelse

Spørsmål 1-A

For hver av de følgende livsvanene, kryss av hvordan personen vanligvis utfører den.

For dette delspørsmålet, vennligst **kryss av kun et utførelsesnivå** for hver livsvane i skjemaet. De følgende beskrivelsene forklarer hvordan hvert utførelsesnivå blir definert.

Uten vanskeligheter

Personen utfører livsvanen med letthet eller med lite vanskeligheter selv om det krever en tilpasning*, et hjelpemiddel*, eller personhjelp.

Med vanskeligheter

Personen utfører livsvanen med vanskeligheter (ubehag, mye krefter, etc.) selv om det krever et hjelpemiddel, tilpasning, eller personhjelp.

Utført av en annen person

Personen kan ikke delta aktivt i gjennomføringen av livsvanen på grunn av funksjonsnedsettelse som er for alvorlige eller hindringer som er for store. Siden denne vanen er **grunnleggende** i de fleste tilfeller (for eksempel å vaske seg, kle på seg, bevege seg omkring), blir den **i sin helhet utført av en annen person**.

Ikke utført

Personen kan ikke utføre livsvanen fordi

- 1) Funksjonsnedsettelsene er for alvorlige
- 2) Hindringene er for store, eller
- 3) Det er mangel på assistanse

Siden dette **ikke** er en **grunnleggende** livsvane i de fleste tilfeller (f.eks. ha en jobb, gå på kino), kan den ikke utføres av andre.

Ikke aktuelt

Denne livsvanen er ikke del av personens daglige aktiviteter på grunn av

- 1) Har aldri gjort den eller behøvd å gjøre den (for eksempel reist med fly, planlagt flytting, brukt offentlig transport)
- 2) Alder eller kjønn (for eksempel, når respondenten er barn, planlegge budsjett)
- 3) Personens omgivelser (for eksempel å bruke balkong eller hage hvis han/hun ikke har en), eller
- 4) Et personlig, familiært eller sosiokulturelt valg (for eksempel delta på kurs hvis personen ikke går på skole, delta i kunstneriske aktiviteter: musikk, maling, dans etc.).

* Definisjoner av disse begrepene finnes på neste side.

Type nødvendig assistanse

Spørsmål 1-B

For hver av de følgende livsvanene, kryss av hvordan personen vanligvis utfører den.

Du kan krysse av i mer enn en boks (under **Type assistanse**) hvis alle passer for måten personen utfører livsvanen. Her er definisjoner av hver type assistanse:

Ingen assistanse

Personen utfører livsvanen selv uten hjelpemiddel, tilpasning eller personhjelp. I denne situasjonen skal **ingen annen boks krysses av**.

Hjelpemiddel

Hvilken som helst (ikke-menneskelig) støtte brukt til å bistå i utførelsen av livsvaner, slik som en rullestol, et synshjelpemiddel, et hørselshjelpemiddel, et badekarsete, medikamenter eller annet utstyr. Generelt; **personen kan ta hjelpemiddelet med seg**.

Tilpasning

En hvilken som helst modifisering av personens omgivelser eller oppgaver for å fremme utførelsen av livsvanen, slik som en rampe, bredere døråpning, lystilpasninger, tilpasning av oppgaven, modifisering av livsvanen, eller **den avsatte tiden til å utføre den (ha mer tid til å fullføre den)**. Generelt; **personen kan ikke ta med seg de fysiske tilpasningene**.

Personhjelp

Dette defineres som en hvilken som helst person som hjelper til med utførelsen av livsvanene, og inkluderer familiemedlemmer, venner, helsepersonell etc. Dette innebærer fysisk hjelp eller veiledning, verbal støtte, oppmuntring etc. Denne hjelpen må være nødvendig, gitt **personens funksjonsnedsettelse** eller **miljømessige hindringer**.

Merknad

Boksen for "hjelpemiddel" skal bare krysses av dersom personens utførelse av livsvanen krever bruk av dette (for eksempel en rullestol for å bevege seg omkring, et hørselshjelpemiddel for å kommunisere).

Eksempler på utførelsen av noen livsvaner

| | Uten vanskeligheter | Med vanskeligheter | Utført av en annen person | Ikke utført | Ikke aktuelt | Ingen assistanse | Hjelpemiddel | Tilpasning | Personhjelp* | Svært utifreds | Utifreds | Mer eller mindre tilfreds | Tilfreds | Svært tilfreds |
|--|---------------------|--------------------|---------------------------|-------------|--------------|------------------|--------------|------------|--------------|----------------|----------|---------------------------|----------|----------------|
| Tilberede et måltid Hvis personen utfører denne livsvanen med letthet, kryss av i boksen for "uten vanskeligheter". | ✓ | | | | | | | | | | | | | |
| Hvis det er vanskelig for personen å tilberede måltider, kryss av i boksen for "med vanskeligheter". | | ✓ | | | | | | | | | | | | |
| Hvis personen ikke deltar aktivt i utførelsen av livsvanen "tilberede et måltid" på grunn av funksjonsnedsettelse som er for alvorlige eller hindringer som er for store, kryss av i boksen for "utført av en annen person". | | | ✓ | | | | | | | | | | | |
| Hvis personen ikke kan tilberede et måltid på grunn av funksjonsnedsettelse som er for alvorlige eller hindringer som er for store, kryss av i boksen for "ikke utført". | | | | ✓ | | | | | | | | | | |
| Hvis personen etter eget valg vanligvis ikke er ansvarlig for å tilberede måltider (og ikke på grunn av funksjonsnedsettelse eller hindringer) er ikke denne livsvanen del av deres daglige aktiviteter, og boksen "ikke aktuelt" skal krysses av. | | | | | ✓ | | | | | | | | | |
| Hvis personen generelt ikke utfører denne livsvanen alene, kryss av i boksen for "ingen assistanse". Livsvanen kan utføres uten assistanse, selv om du krysser av for "med vanskeligheter" i utførelsesskalaen. | | ✓ | | | | ✓ | | | | | | | | |
| Hvis personen bruker spesialutstyr (tang, ortoser, lokkåpner etc.) for å tilberede et måltid, kryss av i boksen for "hjelpemiddel". | | | | | | | ✓ | | | | | | | |
| Hvis personen trenger mer tid til å utføre denne livsvanen, kryss av i boksen for "tilpasning". | | | | | | | | ✓ | | | | | | |
| Hvis personen blir hjulpet av andre enten på grunn av sin funksjonsnedsettelse eller fordi kjøkkenet ikke er tilpasset for å tilberede et måltid, kryss av i boksen for "personlig hjelp". | | | | | | | | | ✓ | | | | | |

Eksempler på utførelsen av noen livsvaner

| | Uten vanskeligheter | Med vanskeligheter | Utført av en annen person | Ikke utført | Ikke aktuelt | Ingen assistanse | Hjelpemiddel | Tilpasning | Personhjelp* | Svært utifreds | Utifreds | Mer eller mindre tilfreds | Tilfreds | Svært tilfreds |
|---|---------------------|--------------------|---------------------------|-------------|--------------|------------------|--------------|------------|--------------|----------------|----------|---------------------------|----------|----------------|
| <p>Bade eller dusje</p> <p>Hvis personen bruker en dusjstol for å utføre denne livsvanen, kryss av i boksen for "hjelpemiddel". Hvis personen trenger hjelp til å utføre livsvanen, kryss i tillegg av i boksen for "personhjelp". På samme måte, hvis personens bad er tilpasset, kryss av i boksen for "tilpasning".</p> | | | | | | | ✓ | | ✓ | | | | | |
| <p>Komme inn og ut av boligen din Komme inn og bevege seg omkring i fritidssentre i nabolaget ditt</p> <p>Hvis personen beveger seg omkring i en rullestol og ønsker å ha tilgang til en bygning uten å ha det (ingen rampe eller heis), kryss av i boksen for "ikke utført". Dette betyr at livsvanen ikke utføres på grunn av store hindringer eller mangel på assistanse.</p> | | | ✓ | | | | | | | | | | | |
| <p>Hvis personen bruker en rampe for å utføre disse livsvanene, kryss av i boksen for "tilpasning".</p> | | | | | | | | ✓ | | | | | | |
| <p>Bruke telefon (hjemme eller på et kjent sted)</p> <p>Hvis personen bruker et hørselshjelpemiddel for å ringe, kryss av i boksen for "hjelpemiddel".</p> | | | | | | | ✓ | | | | | | | |
| <p>Bruke datamaskin</p> <p>Hvis personen bruker et synshjelpemiddel (teleskopsystem, kopiholder, forstørrelsespeker, software for skriftforstørrelse etc.), kryss av i boksen for "Hjelpemiddel". Hvis personen trenger mer tid til å utføre oppgaven, kryss av i boksen for "Tilpasning". Hvis personen trenger verbal støtte eller oppmuntring for å utføre denne livsvanen, som andre på samme alder utfører alene, kryss av i boksen for "Personhjelp"</p> | | | | | | | ✓ | | ✓ | | | | | ✓ |

Exemplos de Realização de Alguns Hábitos de Vida

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Skriftlig kommunikasjon (skrive et brev, en melding etc.) Hvis personen bruker lenger tid på å utføre denne livsvanen, kryss av i boksen for "Tilpasning". | Uten vanskeligheter | Med vanskeligheter | Utført av en annen person | Ikke utført | Ikke aktuelt | Ingen assistanse | Hjelpemiddel | Tilpasning | Personhjelp* | Svært utilfreds | Utilfreds | Mer eller mindre tilfreds | Tilfreds | Svært tilfreds |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

For enkelte livsvaner skal boksene "Utført av en annen person", "Ikke utført" og "Ikke aktuelt" ikke krysses ut (f.eks. falle i søvn, sove godt, våkne) fordi disse livsvanene er avgjørende for å overleve.

Merknad

For enkelte livsvaner i spørreskjemaet er spesifikke eksempler satt i parentes for informasjonens skyld, men omfatter ikke alle aktivitetene knyttet til disse livsvanene. Videre vil enkelte livsvaner kanskje ikke passe personens livsstil eller personlige egenskaper. I slike tilfeller, kryss av i boksen for "Ikke aktuelt", ettersom det ikke er noen forpliktelse å utføre alle livsvanene, bare de som er relevante for den enkelte.

Grad av tilfredshet

Spørsmål 2

For hver av de følgende livsvanene, kryss av graden av tilfredshet med hvordan de blir utført.

Dette andre spørsmålet er knyttet til evalueringen av utførelsesnivået for personens livsvaner. Vennligst svar fritt, basert på din daglige virkelighet og livserfaring. Evalueringen viser til respondentens oppfatning, identifisert på neste side (spørsmål nr.7). Når respondenten er personen selv, angår dette spørsmålet hans/hennes personlige oppfatning av livsvanens utførelse.

Nivået ”Mer eller mindre tilfreds” betyr at i enkelte situasjoner eller enkelte dager er du tilfreds mens andre dager er du utilfreds med utførelsesnivået.

Hvert tilfredshetsnivå for livsvanene er bare en indikator, hovedsakelig for å avgjøre relevansen av en intervensjon for modifisering av en livsvane.

Foreløpig inkluderer ikke dette instrumentet en integrasjonsmodalitet for å implementere tilfredshetsnivå i de normaliserte resultatene for utførelsen av livsvaner.

SPECIMEN

Personidentifisering

1 Navn : _____

2 Fødselsdato: DD MM ÅÅÅÅ
/ /

3 Kjønn : Kvinne Mann

4 Dato for vurdering : DD MM ÅÅÅÅ
/ /

5 Hvordan spørreskjemaet ble besvart :

- Selvadministrert
- Intervju

6 Respondenten er :

- Personen selv
- En pårørende
- En fagperson (navn og yrke)

7 Grad av tilfredshet er opplevd av :

- Personen selv
- En pårørende
- Fagpersonen

SPECIMEN

Spørreskjema

| Besvar følgende to spørsmål (kryss av i aktuelle bokser) | Spørsmål 1 | | | | | Spørsmål 2 | | | | | | | | | | |
|--|--|--------------------|--------------------|-------------|--------------|--|--------------|------------|-------------|-----------------|---|---------------------------|----------|----------------|--|-------|
| | A Nivå for utførelse (Sett bare 1 kryss) | | | | | B Type assistanse (Sett 1 eller flere kryss, om nødvendig) | | | | | Grad av tilfredshet (Sett bare 1 kryss) | | | | | |
| | Uten vanskeligheter | Med vanskeligheter | Utført av en annen | Ikke utført | Ikke aktuelt | Ingen assistanse | Hjelpemiddel | Tilpasning | Personhjelp | Svært utilfreds | Utilfreds | Mer eller mindre tilfreds | Tilfreds | Svært tilfreds | | |
| 1 For hver av de følgende livsvanene, kryss av A. Hvordan personen vanligvis utfører den og B. Type assistanse som trengs for å utføre den. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 For hver av de følgende livsvanene, kryss av for graden av tilfredshet med hvordan den blir utført. Merknad: Husk at svarene skal reflektere personens vanlig måte å utføre livsvanene på. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ernæring | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Velger ut passende mat til måltidene dine, ut fra smaken din og spesifikke behov (mengde, type mat) | | | | | | | | | | | | | | | | 1.1 |
| Tilbereder måltidene dine (inkludert bruk av elektriske kjøkkenapparater) | | | | | | | | | | | | | | | | 1.2 |
| Spiser måltider (inkludert bruken av service, bestikk og allmenn bordskikk) | | | | | | | | | | | | | | | | 1.3.1 |
| Spiser på restauranter (bordsservering og "fast-food") | | | | | | | | | | | | | | | | 1.3.2 |
| Fysisk form | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kommer inn og ut av sengen | | | | | | | | | | | | | | | | 2.1 |
| Sover (velvære, varighet, kontinuitet etc.) | | | | | | | | | | | | | | | | 2.2 |
| Deltar i fysisk aktivitet for å vedlikeholde eller forbedre din fysiske form eller helse (gange, individuell- eller gruppetrening) | | | | | | | | | | | | | | | | 2.3 |
| Deltar i avslapning, avspenning eller mental trening for å sikre ditt psykologiske eller mentale velvære (yoga, meditasjon, personlig utvikling, sjakk etc.) | | | | | | | | | | | | | | | | 2.4 |
| Egenomsorg | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tar deg av din personlige hygiene (vasker deg, stiller håret ditt, bader eller dusjer, etc.) | | | | | | | | | | | | | | | | 3.1 |
| Bruker badet og toalettet i hjemmet ditt (og annet utstyr for eliminering) | | | | | | | | | | | | | | | | 3.2.1 |

Besvar følgende to spørsmål (kryss av i aktuelle bokser)

1 For hver av de følgende livsvanene, kryss av

A. Hvordan personen vanligvis utfører den og
 B. Type assistanse som trengs for å utføre den.

2 For hver av de følgende livsvanene, kryss av for graden av tilfredshet med hvordan den blir utført.

Merknad: Husk at svarene skal reflektere personens vanlig måte å utføre livsvanene på.

| | Spørsmål 1 | | | | | Spørsmål 2 | | | | | | | | | |
|---|---|--------------------|--------------------|-------------|--------------|---|--------------|------------|--|-----------------|-----------|---------------------------|----------|----------------|-------|
| | A Nivå for utførelse (Sett bare 1 kryss) | | | | | B Type assistanse (Sett 1 eller flere kryss, om nødvendig) | | | Grad av tilfredshet (Sett bare 1 kryss) | | | | | | |
| | Uten vanskeligheter | Med vanskeligheter | Utført av en annen | Ikke utført | Ikke aktuelt | Ingen assistanse | Hjelpemiddel | Tilpasning | Personhjelp | Svært utilfreds | Utilfreds | Mer eller mindre tilfreds | Tilfreds | Svært tilfreds | |
| Bruker badet og toalettet i hjemmet ditt (og annet utstyr for eliminering) | | | | | | | | | | | | | | | 3.2.2 |
| Kler på og av deg på overkroppen (klær, tilbehør, inkludert valg av klær) | | | | | | | | | | | | | | | 3.3.1 |
| Kler på og av deg på nedre del av kroppen (klær, tilbehør, inkludert valg av klær) | | | | | | | | | | | | | | | 3.3.2 |
| Tar på, fjerner og vedlikeholder hjelpemidlene dine (ortoser, proteser, kontaktlinser, briller etc.) | | | | | | | | | | | | | | | 3.3.3 |
| Tar vare på helsen din (førstehjelp, medisiner, følger behandlingsinstruksjoner etc.) | | | | | | | | | | | | | | | 3.4.1 |
| Benytter tilbudet ved en medisinsk klinikk, sykehus eller rehabiliteringssenter | | | | | | | | | | | | | | | 3.4.2 |
| Kommunikasjon | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kommuniserer med en annen person hjemme eller i lokalsamfunnet (uttrykker behov, fører en samtale etc.) | | | | | | | | | | | | | | | 4.1.1 |
| Kommuniserer med en gruppe mennesker hjemme eller i lokalsamfunnet (uttrykker behov, fører en samtale etc.) | | | | | | | | | | | | | | | 4.1.2 |
| Skriftlig kommunikasjon (skriver et brev, beskjed etc.) | | | | | | | | | | | | | | | 4.2.1 |
| Leser og forstår skriftlig informasjon (aviser, bøker, brev, skilt etc.) Merknad: Hvis du bruker briller for å lese, kryss av for "hjelpemidler" | | | | | | | | | | | | | | | 4.2.2 |
| Bruker telefon hjemme eller på jobb | | | | | | | | | | | | | | | 4.3.1 |
| Bruker offentlig telefon eller mobiltelefon | | | | | | | | | | | | | | | 4.3.2 |
| Bruker datamaskin | | | | | | | | | | | | | | | 4.3.3 |
| Bruker radio, TV eller lydanlegg | | | | | | | | | | | | | | | 4.3.4 |

Besvar følgende to spørsmål (kryss av i aktuelle bokser)

1 For hver av de følgende livsvanene, kryss av

A. Hvordan personen vanligvis utfører den og
 B. Type assistanse som trengs for å utføre den.

2 For hver av de følgende livsvanene, kryss av for graden av tilfredshet med hvordan den blir utført.

Merknad: Husk at svarene skal reflektere personens vanlig måte å utføre livsvanene på.

| Spørsmål 1 | | | | | Spørsmål 2 | | | | | | | | |
|---|--------------------|--------------------|-------------|--------------|---|--------------|------------|-------------|-----------------|-----------|---------------------------|----------|----------------|
| A Nivå for utførelse (Sett bare 1 kryss) | | | | | B Type assistanse (Sett 1 eller flere kryss, om nødvendig) | | | | | | | | |
| Grad av tilfredshet (Sett bare 1 kryss) | | | | | | | | | | | | | |
| Uten vanskeligheter | Med vanskeligheter | Utført av en annen | Ikke utført | Ikke aktuelt | Ingen assistanse | Hjelpemiddel | Tilpasning | Personhjelp | Svært utilfreds | Utilfreds | Mer eller mindre tilfreds | Tilfreds | Svært tilfreds |

Bolig

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------|
| Velger en bolig som passer for dine behov (hus, leilighet, bofellesskap) | | | | | | | | | | | | | | 5.1 |
| Ivaretar hjemmet ditt (rengjøring, klesvask, små reparasjoner etc.) | | | | | | | | | | | | | | 5.2.1 |
| Ivaretar uteområdene ved boligen din (plen, hage, snørydding etc.) | | | | | | | | | | | | | | 5.2.2 |
| Gjør større husholdningsoppgaver (vårrengjøring, maling, større reparasjoner etc.) | | | | | | | | | | | | | | 5.2.3 |
| Kommer inn og ut av boligen din | | | | | | | | | | | | | | 5.3.1 |
| Beveger deg omkring i boligen din | | | | | | | | | | | | | | 5.3.2 |
| Bruker møblene og innredningen i boligen din (skrivebord, termostat, radiatorsystem etc.) | | | | | | | | | | | | | | 5.3.3 |
| Beveger deg omkring utenfor boligen din (gårds plass, nærområder etc.) | | | | | | | | | | | | | | 5.3.4 |

Mobilitet

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------|
| Kommer deg rundt på gater eller fortau (inkludert å krysse gater) | | | | | | | | | | | | | | 6.1.1 |
| Kommer deg rundt på glatt eller ujevnt underlag (snø, is, gress, grus etc.) | | | | | | | | | | | | | | 6.1.2 |
| Kjører et kjøretøy | | | | | | | | | | | | | | 6.2.1 |
| Sykler (som transport, rekreasjon etc.) | | | | | | | | | | | | | | 6.2.2 |
| Være passasjer i et kjøretøy (bil, buss, taxi etc.) | | | | | | | | | | | | | | 6.2.3 |

Ansvarsområder

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------|
| Er klar over verdien av penger, og bruker de ulike seddel- og myntenhetene korrekt | | | | | | | | | | | | | | 7.1.1 |
| Bruker bankkort og minibank | | | | | | | | | | | | | | 7.1.2 |

**Besvar følgende to spørsmål
(kryss av i aktuelle bokser)**

1 For hver av de følgende livsvanene, kryss av
 A. Hvordan personen vanligvis utfører den og
 B. Type assistanse som trengs for å utføre den.

2 For hver av de følgende livsvanene, kryss av for graden av tilfredshet med hvordan den blir utført.

Merknad: Husk at svarene skal reflektere personens vanlig måte å utføre livsvanene på.

Spørsmål 1

A Nivå for utførelse
 (Sett bare 1 kryss)

B Type assistanse
 (Sett 1 eller flere kryss, om nødvendig)

Spørsmål 2

Grad av tilfredshet
 (Sett bare 1 kryss)

| | Uten vanskeligheter | Med vanskeligheter | Utført av en annen | Ikke utført | Ikke aktuelt | Ingen assistanse | Hjelpemiddel | Tilpasning | Personhjelp | Svært utilfreds | Tilfreds | Mer eller mindre tilfreds | Tilfreds | Svært tilfreds | |
|--|---------------------|--------------------|--------------------|-------------|--------------|------------------|--------------|------------|-------------|-----------------|----------|---------------------------|----------|----------------|-------|
| Bruker bankkort og minibank | | | | | | | | | | | | | | | 7.1.3 |
| Gjør innkjøp (velger varer, betalingsmåter, handler over telefon etc.) | | | | | | | | | | | | | | | 7.1.4 |
| Påtar deg dine forpliktelser overfor andre og sam | | | | | | | | | | | | | | | 7.2 |
| Påtar deg dine personlige eller familiære forpliktelser | | | | | | | | | | | | | | | 7.3.1 |
| Sørger for dine barns utdanning | | | | | | | | | | | | | | | 7.3.2 |
| Tar vare på barna dine (helse, mat, klær etc.) | | | | | | | | | | | | | | | 7.3.3 |

Mellommenneskelige forhold

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------|
| Opprettholder et nært forhold til partneren din | | | | | | | | | | | | | | | 8.1 |
| Opprettholder nære forhold til barna dine | | | | | | | | | | | | | | | 8.2.1 |
| Opprettholder nære forhold til foreldrene dine | | | | | | | | | | | | | | | 8.2.2 |
| Opprettholder nære forhold til andre familiemedlemmer (brødre, søstre, onkler, etc.) | | | | | | | | | | | | | | | 8.2.3 |
| Opprettholder vennskap | | | | | | | | | | | | | | | 8.2.4 |
| Opprettholder sosiale relasjoner med mennesker rundt deg (naboer, samarbeidspartnere, medstudenter, i fritidsaktiviteter etc.) | | | | | | | | | | | | | | | 8.2.5 |
| Har et seksuelt forhold (sunn, passende, sikker sex) | | | | | | | | | | | | | | | 8.3 |

Livet i lokalsamfunnet

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-----|
| Kommer deg til offentlige bygninger i lokalsamfunnet (statlige, økonomiske, juridiske, posten etc.) | | | | | | | | | | | | | | | 9.1 |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-----|

**Besvar følgende to spørsmål
(kryss av i aktuelle bokser)**

1 For hver av de følgende livsvanene, kryss av
 A. Hvordan personen vanligvis utfører den og
 B. Type assistanse som trengs for å utføre den.

2 For hver av de følgende livsvanene, kryss av for graden av tilfredshet med hvordan den blir utført.

Merknad: Husk at svarene skal reflektere personens vanlig måte å utføre livsvanene på.

Spørsmål 1

A Nivå for utførelse
(Sett bare 1 kryss)

B Type assistanse
(Sett 1 eller flere kryss, om nødvendig)

Spørsmål 2

Grad av tilfredshet
(Sett bare 1 kryss)

| Uten vanskeligheter | Med vanskeligheter | Utført av en annen | Ikke utført | Ikke aktuelt | Ingen assistanse | Hjelpemiddel | Tilpasning | Personhjelp | Svært utilfreds | Utilfreds | Mer eller mindre tilfreds | Tilfreds | Svært tilfreds |
|---------------------|--------------------|--------------------|-------------|--------------|------------------|--------------|------------|-------------|-----------------|-----------|---------------------------|----------|----------------|
|---------------------|--------------------|--------------------|-------------|--------------|------------------|--------------|------------|-------------|-----------------|-----------|---------------------------|----------|----------------|

Kommer inn og omkring i offentlige bygninger i lokalsamfunnet (statlige, økonomiske, juridiske, postvesenet etc.)

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

9.1.2___

Bruker offentlige tilbud i lokalsamfunnet ditt (statlige, økonomiske, juridiske, postvesenet etc.)

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

9.1.3___

Kommer deg til kommersielle virksomheter i lokalsamfunnet ditt (supermarked, kjøpesenter, lokalbutikker etc.)

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

9.1.4___

Kommer inn og beveger deg omkring i kommersielle virksomheter i lokalsamfunnet ditt (supermarked, kjøpesenter, lokalbutikker etc.)

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

9.1.5___

Bruker næringsvirksomhetene i nabolaget ditt (supermarked, kjøpesentersenter, renseri etc.)

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

9.1.6___

Deltar i sosiale lag og foreninger i lokalsamfunnet (sosiale klubber, veldedighet eller religiøse organisasjoner etc.)

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

9.2.1___

Deltar i åndelige eller religiøse praksiser

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

9.2.2___

Utdanning

Deltar i skoleaktiviteter eller yrkesutdanning på nivå med videregående skole (kurs, hjemmearbeid, aktiviteter utenom pensum etc.)

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

10.1___

Gjennomfører yrkesutdanning (handelsskole, universitet, folkeuniversitet)

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

10.2___

Arbeid

Velger karriere eller yrke

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

11.1___

Søker arbeid

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

11.2___

Har en betalt jobb
 Merknad: Hvis du for tiden ikke jobber men ønsker å arbeide, kryss av i boksen for **Ikke utført**

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

11.3.1___

Tar del i ulønnete aktiviteter (frivillig arbeid)

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

11.3.2___

**Besvar følgende to spørsmål
(kryss av i aktuelle bokser)**

1 For hver av de følgende livsvanene, kryss av
 A. Hvordan personen vanligvis utfører den og
 B. Type assistanse som trengs for å utføre den.

2 For hver av de følgende livsvanene, kryss av for graden av tilfredshet med hvordan den blir utført.

Merknad: Husk at svarene skal reflektere personens vanlig måte å utføre livsvanene på.

| | Spørsmål 1 | | | | | Spørsmål 2 | | | | | | | | |
|--|---|--------------------|--------------------|-------------|--------------|---|--------------|------------|--|-----------------|-----------|---------------------------|----------|----------------|
| | A Nivå for utførelse (Sett bare 1 kryss) | | | | | B Type assistanse (Sett 1 eller flere kryss, om nødvendig) | | | Grad av tilfredshet (Sett bare 1 kryss) | | | | | |
| | Uten vanskeligheter | Med vanskeligheter | Utført av en annen | Ikke utført | Ikke aktuelt | Ingen assistanse | Hjelpemiddel | Tilpasning | Personhjelp | Svært utilfreds | Utilfreds | Mer eller mindre tilfreds | Tilfreds | Svært tilfreds |
| Kommer deg til dit du har din hovedbeskjeftigelse (jobb, skole, frivillighetsentral etc.) | | | | | | | | | | | | | | 11.4.1__ |
| Kommer deg inn og beveger deg rundt der du har din hovedbeskjeftigelse (jobb, skole, frivillighetsentral etc.) | | | | | | | | | | | | | | 11.4.2__ |
| Bruker tjenestene der du har din hovedbeskjeftigelse (jobb, skole), inkludert kantina, personal-/studenttjenester etc. | | | | | | | | | | | | | | 11.4.3__ |
| Gjennomfører familie- eller oppgaver i hjemmet som din hovedbeskjeftigelse | | | | | | | | | | | | | | 11.4.4__ |
| Recreação | | | | | | | | | | | | | | |
| Deltar i sports- eller fritidsaktiviteter (gå tur, sport, spill etc.) | | | | | | | | | | | | | | 12.1__ |
| Deltar i kunstneriske, kulturelle eller formingsaktiviteter (musikk, dans, trearbeid etc.) | | | | | | | | | | | | | | 12.2.1__ |
| Går på idrettsarrangement (fotball, hockey etc.) | | | | | | | | | | | | | | 12.2.2__ |
| Går på kunst- eller kulturarrangement (konserter, kino, teater etc.) | | | | | | | | | | | | | | 12.2.3__ |
| Deltar i turistaktiviteter (reiser, besøker natur eller historiske steder, camping etc.) | | | | | | | | | | | | | | 12.2.4__ |
| Tar del i friluftaktiviteter (vandring, camping etc.) | | | | | | | | | | | | | | 12.2.5__ |
| Bruker fritidstilbud i nabolaget (bibliotek, kommunalt fritidssenter etc.) | | | | | | | | | | | | | | 12.2.6__ |

Kommentarer

Bruk følgende linjer til generelle kommentarer eller merknader knyttet spesifikt til en eller flere av kategoriene, relatert til

- a) Utførelsesnivå
- b) Type nødvendig assistanse
- c) Grad av tilfredshet

eller til generelle kommentarer vedrørende andre deler av spørreskjemaet.

SPECIMEN

Oppsummering av resultater

SPECIMEN

| Livsvaner - skala for utførelse | | |
|--|------------------------------|---|
| Skåre | Vanskelighetsnivå | Type assistanse |
| 9 | Uten vanskeligheter | Ingen assistanse |
| 8 | Uten vanskeligheter | Hjelpemiddel (eller tilpasning) |
| 7 | Med vanskeligheter | Ingen assistanse |
| 6 | Med vanskeligheter | Hjelpemiddel (eller tilpasning) |
| 5 | Ingen vanskeligheter | Menneskelig assistanse |
| 4 | Ingen vanskeligheter | Hjelpemiddel (eller tilpasning) og menneskelig assistanse |
| 3 | Med vanskeligheter | Menneskelig assistanse |
| 2 | Med vanskeligheter | Hjelpemiddel (eller tilpasning) og menneskelig assistanse |
| 1 | Utført gjennom stedfortreder | Ingen assistanse |
| 0 | Ikke utført | Hjelpemiddel (eller tilpasning) |
| N/A | Ikke aktuelt | |

Formel: Beregning av utførelsesnivå (Vektet skåre)

$$(\sum \text{Skåre} \times 10) \div (\text{Antall aktuelle livsvaner} \times 9)$$

| Eksempel: Beregning av utførelsesnivå (LIFE-H Generell kort versjon 3.1) | | | | | |
|--|----------------------------------|----------------------|----------------------------------|----------------|----------------------------|
| Beregning av skåre | | | Eksempel | | |
| Kategorier | Antall aktuelle livsvaner | Skåre (range) | Antall aktuelle livsvaner | Råskåre | Vektet skåre (0-10) |
| Ernæring | 4 | 0-36 | 4 | 26 | 7,2 |
| Fitness (fysisk form??) | 4 | 0-36 | 4 | 15 | 4,2 |
| Personlig omsorg | 8 | 0-72 | 8 | 36 | 5 |
| Kommunikasjon | 8 | 0-72 | 8 | 60 | 8,3 |
| Bolig | 8 | 0-72 | 8 | 48 | 6,7 |
| Mobilitet | 5 | 0-45 | 4 | 24 | 6,7 |
| Ansvarsoppgaver | 8 | 0-72 | 7 | 28 | 4,4 |
| Mellommenneskelige forhold | 7 | 0-63 | 7 | 50 | 7,9 |
| Samfunnsliv | 8 | 0-72 | 8 | 42 | 5,8 |
| Utdanning | 2 | 0-18 | 2 | 16 | 8,9 |
| Arbeid | 8 | 0-72 | 8 | 55 | 7,6 |
| Fritid | 7 | 0-63 | 7 | 43 | 6,8 |
| Total | 77 | 0-693 | 75 | 443 | 6,6 / 10 |

| Kategorier for livsvaner | Utførelsesnivå: |
|---------------------------------|------------------------|
| Ernæring | 7,2 |
| Fitness | 4,2 |
| Personlig omsorg | 5 |
| Kommunikasjon | 8,3 |
| Bolig | 6,7 |
| Mobilitet | 6,7 |
| Ansvarsoppgaver | 4,4 |
| Mellommenneskelige forhold | 7,9 |
| Samfunnsliv | 5,8 |
| Utdanning | 8,9 |
| Arbeid | 7,6 |
| Fritid | 6,8 |