

Assessment of Life Habit

General Short Form

77 items

■ Translation in Serbian

SPECIMEN



Procena životnih navika

(LIFE-H 3.1)

Opšta kratka forma



Autori

Patrick Fougeyrollas
Luc Noreau

U saradnji sa

Monique Beaulieu	Céline Lepage	Ginette St Michel
Sylvie-Anne Dion	Marc Sévigny	Julie Tremblay

English Original Version
Edition June 2003

SPECIMEN

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

E-mail : ripph@irdpq.qc.ca

© INDCP, 2002 – All rights reserved

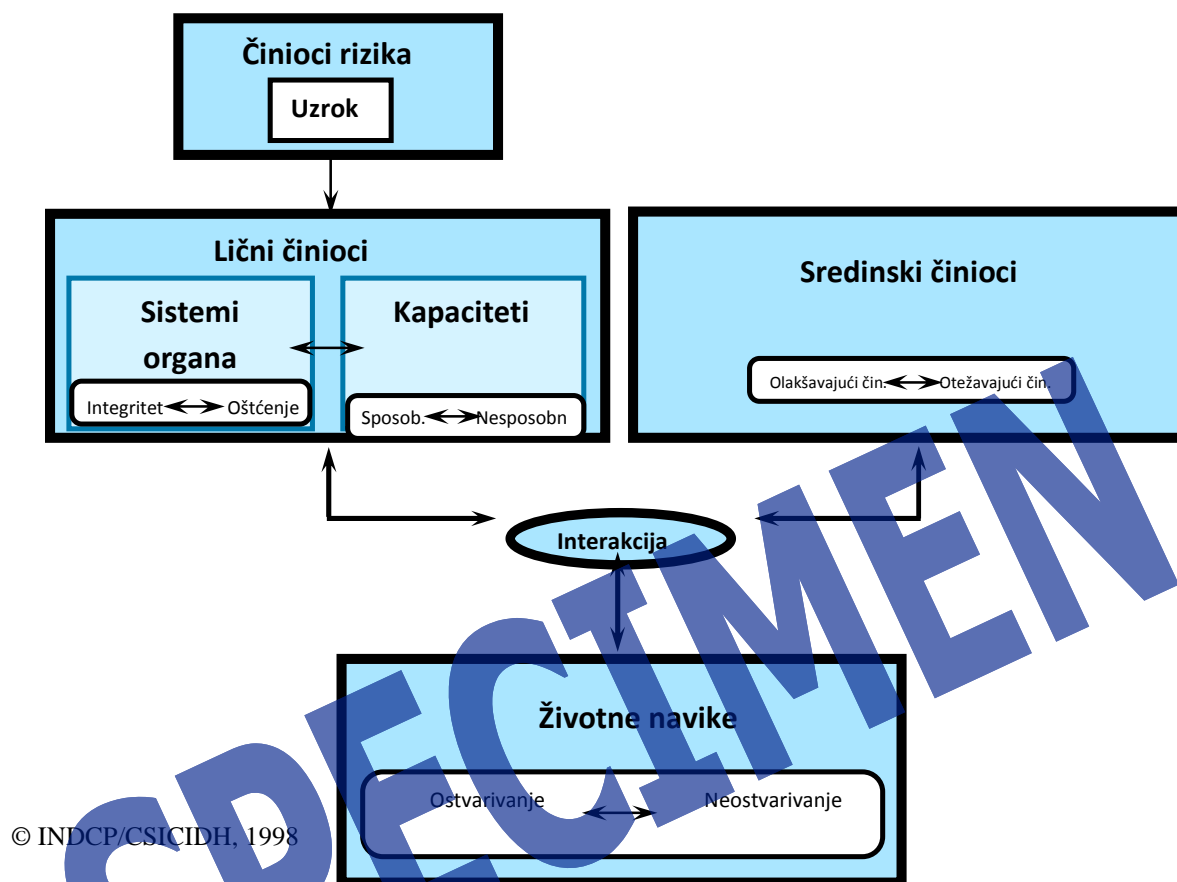
Legal deposit, 2004
Bibliothèque nationale du Québec
National Library of Canada
ISBN 2-922213-25-0 (English Original Version)

Sadržaj

Proces nastanka hendikepa: referentni okvir	4
Uputstva za ispitanike	5
Pitanja i format upitnika	6
Nivoi ostvarivanja.....	7
Vrsta potrebne pomoći	8
Primeri ostvarivanja nekih životnih navika	9
Nivo zadovoljstva	12
Podaci o ispitaniku.....	13
Upitnik.....	14
Komentari	21
Rezultati.....	22

SPECIMEN

Nastajanje situacije hendikepa (NSH): Referentni model



Ovaj model, poznat kao NSH, omogućava identifikaciju i objašnjenje uzroka i posledica oboljenja, traume i poremećaja razvoja pojedinca.

NSH pokazuje da ostvarivanje životnih navika nije rezultat samo identiteta pojedinca, njegovih izbora, oštećenja organa, sposobnosti i nesposobnosti, već i karakteristika sredine u kojoj živi.

S obzirom na to, na ostvarivanje životnih navika može uticati jačanje sposobnosti i kompenzovanje invaliditeta kroz proces rehabilitacije, kao i smanjenje prepreka koje postoje usled predrasuda, nedostatka pomoći ili resursa ili zbog toga što kuća ili škola nisu pristupačne.

Zbog toga merenje ostvarivanja životnih navika podrazumeva identifikovanje rezultata interakcije između pojedinca i njegove/njene sredine. Na taj način se razgovara o kvalitetu socijalne participacije pojedinca ili o intenzitetu situacije hendikepa koju pojedinac doživljava.

NSH je pozitivan model koji ne pripisuje pojedincu odgovornost za postojeći hendikep.

Uputstva za ispitanike

Molimo Vas da veoma pažljivo pročitate uputstva. Preko uputstava ćete se upoznati sa upitnikom i biće Vam lakše da ga popunite.

Generalno govoreći, cilj ovog upitnika je da prikupi informacije o grupi životnih navika koje ljudi realizuju u svojim okruženjima (kod kuće, na poslu, u školi, u zajednici/u susedstvu).

Životne navike su uobičajene aktivnosti (uzimanje obroka/ishrana, komunikacija sa drugim ljudima, kretanje) i socijalne (društvene) uloge (zapošljavanje/zasnivanje radnog odnosa, studiranje) koje obezbeđuju blagostanje i opstanak pojedinca u društvu tokom njegovog života. Realizovanje životnih navika zavisi od uzrasta osobe, od očekivanja (njegovog/njenog) okruženja i od kulturalnih faktora.

Od ispitanika se traži da odgovore kako realizuju životne navike tokom svakodnevnog života. Svrha ovog upitnika je da odredi način na koji ispitanici najčešće realizuju ove životne navike. Dodatno, od ispitanika se traži da izraze u kom stepenu su zadovoljni realizacijom životnih navika.

SPECIMEN

Napomena ispitanicima

Molimo Vas da iskreno odgovarate na pitanja, u skladu sa svojom percepcijom; ovde nema tačnih ili pogrešnih odgovora. Ako Vam nije prijatno da odgovorite na neka pitanja lične prirode, slobodno ih preskočite.

Pitanja i format upitnika

Postoje dve (2) pitanja za svaku životnu naviku.

Pitanje 1

za svaku životnu naviku pojedinca određuje:

A Nivo postignuća,

i

B Tip pomoći potreban za realizaciju.

Pitanje 2

se odnosi na nivo zadovoljstva svakom od životnih navika pojedinca (ispitanik, neko od najbliže rodbine, stručnjak).

Ova skala ocena će se naći na vrhu svake strane upitnika.

Odgovorite na sledeća dva pitanja. (Označiti odgovarajući kvadrat.)	Pitanje 1					Pitanje 2								
	A Nivo ostvarenja (označiti samo 1 odgovor)		B Tip podrške (označiti 1 ili više odgovora, prema potrebi)			Nivo zadovoljstva (označiti samo jedan odgovor)								
1 Za svaku sledeću životnu naviku označite A. kako je osoba obično postiže i B. koja vrsta pomoći je potrebna za njeno postizanje.	Bez teškoća	Sa teškoćama	Uz pomoć zastupnika	Ne ostvaruje se	Neprimenjiva	Bez pomoći	Tehnološka pomoć	Prilagođavanje	Pomoć ljudi	Veoma nezadovoljavajući	Nezadovoljavajući	Više ili manje zadovoljavajući	Zadovoljavajući	Veoma zadovoljavajući
	2 Za svaku sledeću životnu naviku označite stepen Vašeg zadovoljstva njenim ostvarenjem. Napomena: Imajte na umu da se vaši odgovori odnose na uobičajen način ostvarivanja životnih navika													

Nivoi ostvarivanja

Pitanje 1-A

Za svaku od navedenih životnih navika označiti na koji način je osoba obično realizuje.

Za ovo podpitanje, molimo Vas da označite **samo jedan nivo postignuća/realizacije** za svaku životnu naviku u tabeli. Slede opisi koji objašnjavaju kako se koji nivo postignuća definiše.

Bez teškoća

Osoba realizuje životnu naviku lako ili sa malo teškoća, čak i kada su potrebni adaptacija*, tehnološka pomoć* ili pomoć drugih ljudi*, u zavisnosti od potreba.

Sa teškoćama

Osoba realizuje životnu naviku sa teškoćama (uz nelagodnost, mnogo truda, itd.) čak i kada zahteva tehnološku pomoć, adaptaciju ili pomoć drugih ljudi, u zavisnosti od potreba.

Uz pomoć zastupnika

Osoba ne može aktivno da učestvuje u realizovanju životnih navika usled postojanja teškog stepena invaliditeta ili usled prisutnih velikih prepreka. S obzirom na to da su navike u većini slučajeva **od suštinskog značaja** (npr. pranje, oblačenje, kretanje), one se **u potpunosti realizuju od strane druge osobe**.

Ne ostvaruje se

Osoba ne može da realizuje životnu naviku zbog:

- 1) teškog stepena invaliditeta,
- 2) prevelikih prepreka, ili
- 3) nedostatka asistencije/pomoći.

Neprimenjiva

Životna navika nije deo svakodnevnih aktivnosti pojedinca zbog:

- 1) Nikada nije realizovana niti mu je potrebna (let avionom, planiranje seldbe, korišćenje javnog prevoza),
- 2) Uzrasta ili pola (npr., ako je ispitanik dete, takva aktivnost bi bila planiranje budžeta),
- 3) Okoline/okruženja u kom živi (npr., korišćenje balkona ili otvorenog dvorišta, ako ga osoba nema) ili
- 4) Ličnog, porodičnog ili socio-kulturnog izbora (npr. pohađanje kursa ako osoba nije u školi, učestvovanje u umetničkim aktivnostima: muzika, slikanje, ples itd.).

* Definicije ovih termina će biti date na sledećoj strani.

Vrsta potrebne pomoći

Pitanje 1-B

Objasnite na koji način osoba obično realizuje svaku od sledećih životnih navika.

Možete označiti više od jednog odgovora (kada se radi o **tipu podrške**), ukoliko svi oni odgovaraju načinu na koji pojedinac realizuje životnu naviku. Slede definicije tipova podrške.

Bez pomoći

Osoba realizuje životnu naviku sama bez tehnološke pomoći, prilagođavanja ili pomoći drugih ljudi. U ovom slučaju **ne treba označiti ni jedan drugi odgovor.**

Tehnološka pomoć

Bilo kakva podrška (sem podrške drugih ljudi) koja se koristi da bi osoba mogla da realizuje životnu naviku, kao što su kolica, vizuelno pomagalo, slušno pomagalo, sedište za kadu, lek ili neko drugo sredstvo. Generalno govoreći, **osoba takvu vrstu pomoći treba da može da ponese sa sobom.**

Prilagođavanje

Bilo kakvo prilagođavanje okoline ili zadatka koje olakšava realizaciju životne navike, kao što su pristupna rampa, širi ulaz, prilagođavanje osvetljenja, prilagođavanje zadatka, modifikacija životne navike ili vremena predviđenog za realizaciju zadatka (dati nekome više vremena za obavljanje zadatka). Generalno govoreći, osoba ne može da ponese sa sobom (ove) fizičke adaptacije (prilagođavanja).

Pomoć ljudi

Definiše se kao bilo koja osoba koja pomaže pojedincu u realizovanju životne navike, uključujući članove porodice, prijatelje, medicinsko osoblje itd. Ova pomoć može biti neophodna usled **invaliditeta ili sredinskih prepreka.**

Napomena

Polje **tehnološki uređaj** treba označiti samo ako pojedinac mora da koristi taj uređaj/sredstvo da bi realizovao životnu naviku (kolica za kretanje, slušno pomagalo za komunikaciju).

Primeri ostvarivanja nekih životnih navika

	Bez teškoća	Sa teškoćama	Uz pomoć zastupnika	Ne ostvaruje se	Neprimenjiva	Bez pomoći	Tehnološka pomoć	Prilagodavanje	Pomoć ljudi	Veoma nezadovoljavajući	Nezadovoljavajući	Više ili manje zadovoljavajući	Zadovoljavajući	Veoma zadovoljavajući
Priprema obroka														
Ako osoba realizuje ovu životnu naviku, treba označiti polje bez teškoća .	√													
Ako je osobi teško da učestvuje u pripremi hrane, treba označiti polje sa teškoćama .		√												
Ako osoba ne učestvuje aktivno u realizaciji životne navike „Priprema obroka“ zbog težine invaliditeta ili zbog prevelikih prepreka, treba označiti polje uz pomoć zastupnika .			√											
Ako pojedinac ne može da pripremi obrok zbog težine invaliditeta ili zbog prevelikih prepreka, potrebno je označiti polje ne ostvaruje se .				√										
Ako osoba obično nije odgovorna za pripremanje obroka na osnovu ličnog izbora (ne zbog prisutnog invaliditeta ili zbog prepreka), ova životna navika nije deo njenih svakodnevnih aktivnosti i potrebno je označiti polje neprimenjiva .					√									
Ako osoba obično sama realizuje životnu naviku, označava se polje bez pomoći . Životna navika može biti realizovana bez pomoći, čak i ako se na skali postignuća označi polje sa teškoćama .		√				√								
Ako osoba koristi specijalne uređaje/sredstva (hvataljke, ortoze, otvarač konzervi itd.) u pripremi obroka, potrebno je označiti polje tehnološka pomoć .							√							
Ako je osobi potrebno više vremena da realizuje životnu naviku, označiti polje prilagodavanje .								√						
Ako osobi neko pomaže ili zbog prisutnog invaliditeta ili zato što kuhinja nije prilagođena za pripremu obroka, označiti polje pomoć ljudi .									√					

Primeri ostvarivanja nekih životnih navika

	Bez teškoća	Sa teškoćama	Uz pomoć zastupnika	Ne ostvaruje se	Neprimenjiva	Bez pomoći	Tehnološka pomoć	Prilagodavanje	Pomoć ljudi	Veoma nezadovoljavajući	Nezadovoljavajući	Više ili manje zadovoljavajući	Zadovoljavajući	Veoma zadovoljavajući
<p>Kupanje ili tuširanje</p> <p>Ako osoba koristi sedište za kadu da bi realizovala ovu životnu naviku, označiti polje tehnološka pomoć. Ako joj je potrebna pomoć da bi realizovala ovu životnu naviku, treba označiti i polje pomoć ljudi. Slično tome, ako je kupatilo prilagođeno, označiti polje prilagodavanje.</p>							✓		✓					
<p>Ulaženje i izlaženje iz kuće/stana</p> <p>Ulazak i kretanje po prostorijama za rekreaciju u bližem okruženju</p> <p>Ako koristi kolica i ako želi da uđe u zgradu, ali ne može (ne postoje lift ili pristupna rampa), treba označiti polje ne ostvaruje se. Ovo znači da osoba ne realizuje životnu naviku zbog značajnih prepreka ili zbog nedostatka pomoći.</p>				✓										
<p>Ako osoba koristi pristupnu rampu da realizuje ove životne navike, treba obeležiti polje prilagodavanje.</p>								✓						
<p>Korišćenje telefona (kod kuće ili na nekom poznatom mestu)</p> <p>Ako osoba koristi slušno pomagalo da bi pozvala nekoga telefonom, obeležiti polje tehnološka pomoć.</p>							✓							

Primeri ostvarivanja nekih životnih navika

	Bez teškoća	Sa teškoćama	Uz pomoć zastupnika	Ne ostvaruje se	Neprimenjiva	Bez pomoći	Tehnološka pomoć	Prilagodavanje	Pomoć ljudi	Veoma nezadovoljavajući	Nezadovoljavajući	Više ili manje zadovoljavajući	Zadovoljavajući	Veoma zadovoljavajući
<p>Korišćenje kompjutera</p> <p>Ako osoba koristi vizuelno pomagalo (teleskopski sistem, držač papira, uvećani kursor na ekranu, softver za uvećanje teksta itd.) treba označiti polje tehnološka pomoć. Ako su osobi potrebni verbalni nagoveštaji ili ohrabrenja da bi realizovala ovu životnu naviku, koju druge osobe istog uzrasta realizuju samostalno, označiti polje pomoć ljudi.</p>							✓	✓	✓					
<p>Pisana komunikacija (pisanje pisma, poruke itd.)</p> <p>Ako osobi treba više vremena da realizuje ovu životnu naviku, treba označiti polje prilagodavanje.</p>								✓						

Za određene životne navike nije moguće označiti polja **uz pomoć zastupnika**, **ne ostvaruje se** i **neprimenjiva** (npr. spavanje i zdrav san, buđenje) jer su te životne navike suštinske za preživljavanje.

Napomena :

Za određene životne navike navedene u upitniku u zagradama su dati specifični primeri, ali samo u svrhu informisanja, oni ne uključuju sve aktivnosti koje su u vezi sa konkretnim životnim navikama. Dalje, određene životne navike možda ne odgovaraju stilu života ili karakteristikama osobe. U takvim slučajevima treba označiti polje **neprimenjiva**, jer ne postoji obaveza ostvarivanja svih životnih navika, već samo onih koje su relevantne za pojedinca.

Nivo zadovoljstva

Pitanje 2

Za svaku od navedenih životnih navika označite nivo zadovoljstva načinom na koji ona je realizovana.

Ovo drugo pitanje odnosi se na procenu nivoa realizacije životnih navika pojedinca. Molimo Vas da odgovore zasnovate na svakodnevnom aktivnostima i na životnom iskustvu. Ova evaluacija odnosi se na procenu ispitanika koji je označen na sledećoj strani (pitanje #7). Ukoliko (na pitanja) odgovara sam ispitanik, ovo pitanje se odnosi na ličnu procenu realizacije životne navike.

Više ili manje zadovoljavajući nivo zadovoljstva znači da je osoba u određenim situacijama ili određenim danima zadovoljna, a u drugim nije zadovoljna nivoom realizacije.

Nivo zadovoljstva realizacijom životne navike je samo indikator; on uglavnom služi da se proceni značaj intervencije za modifikaciju životne navike.

Trenutno u ovom upitniku ne postoji modalitet koji će uključiti i nivo zadovoljstva u normalizovane rezultate realizacije životnih navika.

SPECIMEN

Podaci o ispitaniku

1 Ime :

2 Datum rođenja : dan mesec godina
 / /

3 Pol : Ženski Muški

4 Datum procene : dan mesec godina
 / /

5 Način popunjavanja upitnika :

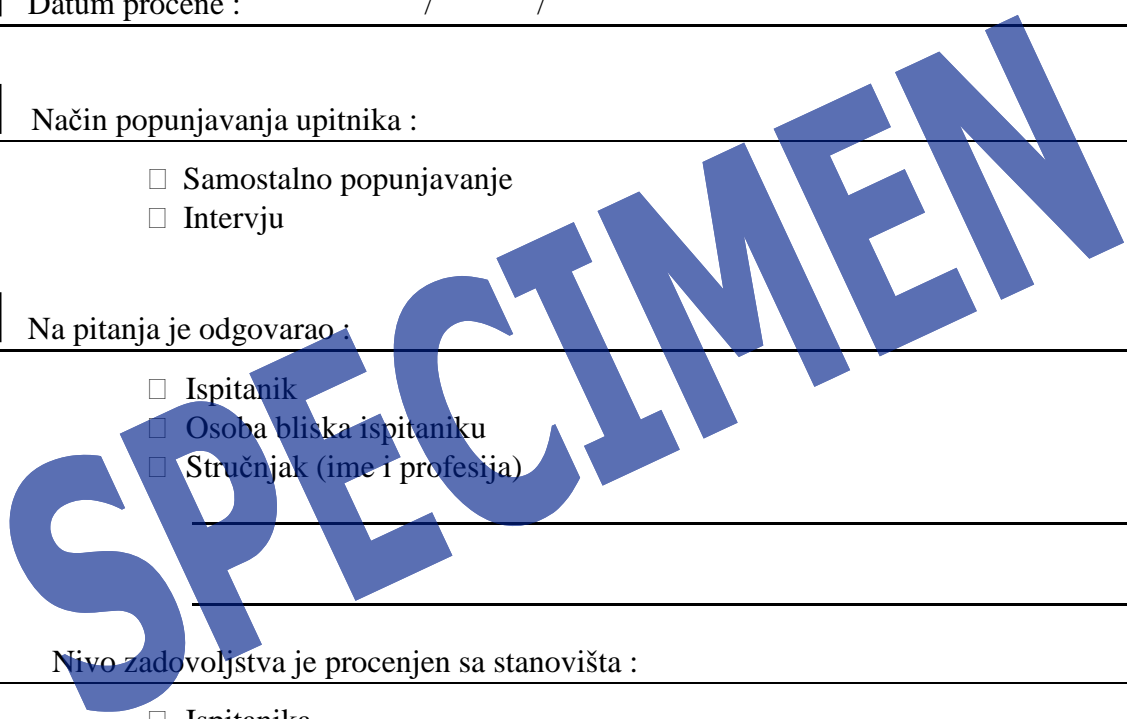
- Samostalno popunjavanje
- Intervju

6 Na pitanja je odgovarao :

- Ispitanik
 - Osoba bliska ispitaniku
 - Stručnjak (ime i profesija)
-
-

7 Nivo zadovoljstva je procenjen sa stanovišta :

- Ispitanika
- Osobe bliske ispitaniku
- Stručnjaka



Upitnik

**Odgovorite na sledeća dva pitanja.
(Označite odgovarajuća polja.)**

1 Za svaku sledeću životnu naviku označite

A. kako je osoba obično postiže
i

B. koja vrsta pomoći je potrebna za
njeno postizanje.

2 Za svaku sledeću životnu naviku označite
stepen Vašeg zadovoljstva njenim
ostvarenjem.

*Napomena: Imajte na umu da se vaši odgovori
odnose na uobičajen način ostvarivanja životnih
navika*

	Pitanje 1						Pitanje 2								
	A			B			Nivo zadovoljstva								
	Nivo ostvarenja (Označiti samo 1 odgovor)			Tip podrške (Označiti 1 ili više odgovora, prema potrebi)			(Označiti samo jedan odgovor)								
	Bez teškoća	Sa teškoćama	Uz pomoć zastupnika	Ne ostvaruje se	Neprimenjiva	Bez pomoći	Tehnološka pomoć	Prilagođavanje	Pomoć ljudi	Veoma nezadovoljavajući	Nezadovoljavajući	Više ili manje zadovoljavajući	Zadovoljavajući	Veoma zadovoljavajući	
Ishrana															
Izbor odgovarajućih namirnica za pripremu obroka prema ukusu i posebnim potrebama (količina, vrsta itd.)															1.1
Učešće u pripremi jela (uključujući korišćenje kućnih aparata na struju)															1.2
Ishrana (korišćenje sudova, pribora za jelo i ponašanje za stolom)															1.3.1
Ishrana u restoranu (ponašanje za stolom ili uzimanje "brze hrane")															1.3.2
Opšta kondicija															
Odlazak u krevet i ustajanje iz kreveta															2.1
Spavanje (udobnost, trajanje, dubine sna, zdrav san)															2.2
Obavljanje fizičkih aktivnosti za održavanje ili unapređenje zdravlja ili dobrog opšteg stanja (šetnje, individualne ili grupne vežbe)															2.3
Relaksacija, opuštanje ili učestvovanje u aktivnostima mentalnog fokusiranja u cilju obezbeđivanja psihološke ili mentalne dobrobiti zdravlja (joga, šah, meditacija itd.)															2.4

**Odgovorite na sledeća dva pitanja.
(Označite odgovarajuća polja.)**

1 Za svaku sledeću životnu naviku označite
A. kako je osoba obično postiže
i
B. koja vrsta pomoći je potrebna za
njeno postizanje.

2 Za svaku sledeću životnu naviku označite
stepen Vašeg zadovoljstva njenim
ostvarenjem.

*Napomena: Imajte na umu da se vaši odgovori
odnose na uobičajen način ostvarivanja životnih
navika*

Pitanje 1					Pitanje 2									
A Nivo ostvarenja (Označiti samo 1 odgovor)					B Tip podrške (Označiti 1 ili više odgovora, prema potrebi)					Nivo zadovoljstva (Označiti samo jedan odgovor)				
Bez teškoća	Sa teškoćama	Uz pomoć zastupnika	Ne ostvaruje se	Neprimenjiva	Bez pomoći	Tehnološka pomoć	Priлагоđavanje	Pomoć ljudi	Veoma nezadovoljavajući	Nezadovoljavajući	Više ili manje zadovoljavajući	Zadovoljavajući	Veoma zadovoljavajući	

Lična higijena – nega

Obavljanje lične higijene (umivanje, ameštanje frizure, tuširanje, kupanje, itd.)														3.1
Korišćenje kupatila i toaleta u kući (drugih uređaja za obavljanje fizioloških potreba)														3.2.1
Korišćenje kupatila i toaleta bilo gde van kuće (drugih uređaja za obavljanje fizioloških potreba)														3.2.2
Oblačenje i svlačenje odeće gornjeg dela tela (uključujući nakit i izbor odeće)														3.3.1
Oblačenje i svlačenje odeće donje polovine tela (odeća, modni detalji, uključujući i izbor odeće)														3.3.2
Stavljanje, skidanje i održavanje pomagala (ortoze, proteza, kontaktna sočiva ili naočare)														3.3.3
Briga o vlastitom zdravlju (prva pomoć, uzimanje lekova, praćenje Instrukcija u tretmanu, itd.)														3.4.1
Korišćenje usluga službi koje obezbeđuju pomoć - klinika, bolnica, rehabilitacionih centara, domova zdravlja														3.4.2

Komunikacija

Komunikacija sa drugom osobom kod kuće ili u okruženju (izražavanje potreba, održavanje razgovora itd.)														4.1.1
Komunikacija sa ukućanima ili sa grupom ljudi u okruženju (izražavanje potreba, održavanje razgovora itd.)														4.1.2
Pisana komunikacija (pisanje pisama, poruka itd.)														4.2.1

**Odgovorite na sledeća dva pitanja.
(Označite odgovarajuća polja.)**

1 Za svaku sledeću životnu naviku označite
A. kako je osoba obično postiže
i
B. koja vrsta pomoći je potrebna za
njeno postizanje.

2 Za svaku sledeću životnu naviku označite
stepen Vašeg zadovoljstva njenim
ostvarenjem.

*Napomena: Imajte na umu da se vaši odgovori
odnose na uobičajen način ostvarivanja životnih
navika*

	Pitanje 1					Pitanje 2									
	A Nivo ostvarenja (Označiti samo 1 odgovor)					B Tip podrške (Označiti 1 ili više odgovora, prema potrebi)					Nivo zadovoljstva (Označiti samo jedan odgovor)				
	Bez teškoća	Sa teškoćama	Uz pomoć zastupnika	Ne ostvaruje se	Neprimenjiva	Bez pomoći	Tehnološka pomoć	Prilagođavanje	Pomoć ljudi	Veoma nezadovoljavajući	Nezadovoljavajući	Više ili manje zadovoljavajući	Zadovoljavajući	Veoma zadovoljavajući	
Čitanje i razumevanje pisanih informacija (novine, knjige, pisma, znakovi itd.) <i>Napomena: Ako nosite naočare, označite tehnološka pomoć</i>															4.2.2
Korišćenje telefona kod kuće i na poslu															4.3.1
Korišćenje javnih telefonskih govornica ili mobilnog telefona															4.3.2
Korišćenje kompjutera															4.3.3
Korišćenje radija, tv-aparata ili muzičkih ređaja															4.3.4
Stanovanje															
Izbor kuće ili stana prema Vašim potrebama (kuća, stan, domovi)															5.1
Održavanje kuće/stana (čišćenje, pranje, manje popravke itd.)															5.2.1
Vođenje brige i održavanje okućnice (košenje travnjaka, čišćenje snega itd.)															5.2.2
Obavljanje većih kućnih poslova (prolećno – veliko spremanje, krećenje, veće popravke)															5.2.3
Ulaženje u i izlaženje iz kuće															5.3.1
Kretanje po kući															5.3.2
Korišćenje nameštaja i opreme u kući (pisaći sto, termostat, sistem za grejanje)															5.3.3
Kretanje van kuće/stana (dvorište iza kuće, okućnica)															5.3.4
Pokretljivost															
Kretanje po ulici ili trotoaru (uključujući i prelaz preko ulice)															6.1.1
Kretanje po klizavom i neravnom tlu (sneg, led, trava, pošljunčano tle itd.)															6.1.2
Upravljanje vozilom															6.2.1

**Odgovorite na sledeća dva pitanja.
(Označite odgovarajuća polja.)**

1 Za svaku sledeću životnu naviku označite
A. kako je osoba obično postiže
i
B. koja vrsta pomoći je potrebna za
njeno postizanje.

2 Za svaku sledeću životnu naviku označite
stepen Vašeg zadovoljstva njenim
ostvarenjem.

*Napomena: Imajte na umu da se vaši odgovori
odnose na uobičajen način ostvarivanja životnih
navika*

	Pitanje 1					Pitanje 2									
	A Nivo ostvarenja (Označiti samo 1 odgovor)					B Tip podrške (Označiti 1 ili više odgovora, prema potrebi)					Nivo zadovoljstva (Označiti samo jedan odgovor)				
	Bez teškoća	Sa teškoćama	Uz pomoć zastupnika	Ne ostvaruje se	Neprimenjiva	Bez pomoći	Tehnološka pomoć	Prilagođavanje	Pomoć ljudi	Veoma nezadovoljavajući	Nezadovoljavajući	Više ili manje zadovoljavajući	Zadovoljavajući	Veoma zadovoljavajući	
Vožnja bicikla (kao sredstvo prevoza ili u cilju rekreacije)															6.2.2
Putovanje prevoznim sredstvom (automobil, autobus, taksi) <i>Napomena: ako koristite prilagođeni transport odgovorite: prilagođavanje</i>															6.2.3
Odgovornosti															
Prepoznavanje vrednosti novca i pravilno korišćenje različitih papirnih novčanica i metalnog novca															7.1.1
Korišćenje bankovne kartice i automata															7.1.2
Obavljanje kupovine (izbor robe, način plaćanja, plaćanje telefonom)															7.1.3
Planiranje budžeta i izvršavanje finansijskih obaveza (potrošnja, štednja, plaćanje računa itd.)															7.1.4
Prihvatanje odgovornosti prema drugim ljudima i zajednici – društvu (poštovanje tuđih prava i imovine, glasanje, poštovanje zakona i propisa itd.)															7.2
Prihvatanje lične ili porodične odgovornosti															7.3.1
Obezbeđivanje obrazovanja dece															7.3.2
Briga o deci (zdravlje, ishrana, odeća itd.)															7.3.3
Međuljudski odnosi															
Održavanje prisnih odnosa sa partnerom															8.1
Održavanje prisnih odnosa sa Vašom decom															8.2.1
Održavanje prisnih odnosa sa Vašim roditeljima															8.2.2

**Odgovorite na sledeća dva pitanja.
(Označite odgovarajuća polja.)**

1 Za svaku sledeću životnu naviku označite
A. kako je osoba obično postiže
i
B. koja vrsta pomoći je potrebna za
njeno postizanje.

2 Za svaku sledeću životnu naviku označite
stepen Vašeg zadovoljstva njenim
ostvarenjem.

*Napomena: Imajte na umu da se vaši odgovori
odnose na uobičajen način ostvarivanja životnih
navika*

	Pitanje 1					Pitanje 2									
	A					B									
	Nivo ostvarenja (Označiti samo 1 odgovor)					Tip podrške (Označiti 1 ili više odgovora, prema potrebi)					Nivo zadovoljstva (Označiti samo jedan odgovor)				
	Bez teškoća	Sa teškoćama	Uz pomoć zastupnika	Ne ostvaruje se	Neprimenjiva	Bez pomoći	Tehnološka pomoć	Priлагоđavanje	Pomoć ljudi	Veoma nezadovoljavajući	Nezadovoljavajući	Više ili manje zadovoljavajući	Zadovoljavajući	Veoma zadovoljavajući	
Održavanje prisnih odnosa sa članovima porodice (braća, sestre, ujaci, stričevi, tetke itd.)															8.2.3
Održavanje prijateljstava															8.2.4
Održavanje društvenih veza sa ljudima oko Vas (komšijama, kolegama, sa ljudima, u korišćenju slobodnog vremena itd.)															8.2.5
Održavanje seksualnih odnosa (zdravih, prihvatljivih, bezbedan seks)															8.3
Život u zajednici															
Odlazak do zgrada javnih institucija u kruženju (javne i finansijske uprave, sud, pošta itd.)															9.1
Ulazak u zgrade javnih institucija u okruženju i kretanje po njima (javne i finansijske uprave, sud, pošta itd.)															9.1.2
Korišćenje usluga javnih službi u okruženju (javne i finansijske uprave, sud, pošta itd.)															9.1.3
Odlazak u prodavnice i tržne komercijalne objekte u zajednici (supermarket, tržni centar, samoposluga itd.)															9.1.4
Ulazak i kretanje u komercijalnim objektima u Vašoj zajednici (supermarket, tržni centar, samoposluga itd.)															9.1.5
Korišćenje usluga u susedstvu (supermarketi, tržni centri, hemijsko čišćenje itd.)															9.1.6
Učešće u socijalnim ili društvenim grupama (klubovi, dobrotvorni rad, religija itd.)															9.2.1
Učešće u duhovnim i religioznim događajima															9.2.2

**Odgovorite na sledeća dva pitanja.
(Označite odgovarajuća polja.)**

1 Za svaku sledeću životnu naviku označite
A. kako je osoba obično postiže
i
B. koja vrsta pomoći je potrebna za
njeno postizanje.

2 Za svaku sledeću životnu naviku označite
stepen Vašeg zadovoljstva njenim
ostvarenjem.

*Napomena: Imajte na umu da se vaši odgovori
odnose na uobičajen način ostvarivanja životnih
navika*

Pitanje 1					Pitanje 2								
A Nivo ostvarenja (Označiti samo 1 odgovor)					B Tip podrške (Označiti 1 ili više odgovora, prema potrebi)			Nivo zadovoljstva (Označiti samo jedan odgovor)					
Bez teškoća	Sa teškoćama	Uz pomoć zastupnika	Ne ostvaruje se	Neprimenjiva	Bez pomoći	Tehnološka pomoć	Priлагоđavanje	Pomoć ljudi	Veoma nezadovoljavajući	Nezadovoljavajući	Više ili manje zadovoljavajući	Zadovoljavajući	Veoma zadovoljavajući

Obrazovanje

Obrazovanje i stručno usavršavanje – nivo
srednje škole (prisustvo na časovima, domaći
zadaci, van nastavne aktivnosti)

10.1__

Započinjanje daljeg usavršavanja (fakultet,
narodni univerzitet, viša škola)

10.2__

Zaposlenje

Izbor karijere ili zanimanja

11.1__

Traženje posla

11.2__

Zadržavanje plaćenog posla
*Napomena: Ako trenutno niste zaposleni, a
želite da radite, odgovorite **ne ostvaruje se***

11.3.1__

Baviti se neplaćenim - volonterskim poslom

11.3.2__

Dolazak na radno mesto (posao, škola, mesto
rada volontera itd.)

11.4.1__

Ulazak i kretanje na radnom mestu (posao,
škola, volonterski centar)

11.4.2__

Korišćenje usluga službi na radnom mestu
(posao, škola), uključujući restoran, studentske
službe itd.

11.4.3__

Bavljenje domaćinstvom kao glavnim
zanimanjem

11.4.4__

**Odgovorite na sledeća dva pitanja.
(Označite odgovarajuća polja.)**

1 Za svaku sledeću životnu naviku označite

A. kako je osoba obično postiže
i

B. koja vrsta pomoći je potrebna za
njeno postizanje.

2 Za svaku sledeću životnu naviku označite
stepen Vašeg zadovoljstva njenim
ostvarenjem.

*Napomena: Imajte na umu da se vaši odgovori
odnose na uobičajen način ostvarivanja životnih
navika*

Pitanje 1

Pitanje 2

A

Nivo ostvarenja
(Označiti samo 1 odgovor)

B

Tip podrške
(Označiti 1 ili više
odgovora, prema
potrebi)

Nivo zadovoljstva
(Označiti samo jedan
odgovor)

Bez teškoća

Sa teškoćama

Uz pomoć zastupnika

Ne ostvaruje se

Neprimenjiva

Bez pomoći

Tehnološka pomoć

Priлагоđavanje

Pomoć ljudi

Veoma nezadovoljavajući

Nezadovoljavajući

Više ili manje zadovoljavajući

Zadovoljavajući

Veoma zadovoljavajući

Rekreacija

Učestvovanje u sportskim ili rekreativnim
aktivnostima (šetnja, sportske i društvene igre
itd.)

12.1__

Učestvovanje u umetničkim i kulturnim
aktivnostima ili bavljenje ručnim radom
(muzika, ples, obrada drveta itd.)

12.2.1__

Odlazak na sportske događaje (hokej, košarka,
fudbal itd.)

12.2.2__

Odlazak na pozorišne ili kulturne događaje
(koncerti, bioskop, pozorište itd.)

12.2.3__

Učešće u turističkim aktivnostima (putovanje,
izleti u prirodi, posete istorijskim mestima,
kampovanje itd.)

12.2.4__

Boravak u prirodi (planinarenje, kampovanje
itd.)

12.2.5__

Korišćenje usluga lokalnih rekreacionih službi
(biblioteka, opštinski rekreacioni centri itd.)

12.2.6__

Komentari

Koristite mesto za opšte primedbe ili beleške koje se odnose na jednu ili više kategorija u smislu

- a) nivoa ostvarenja
- b) vrste pomoći
- c) nivoa zadovoljstva

ili za druge opšte komentare koji se odnose na bilo koji aspekt ovog upitnika.

SPECIMEN

Rezultati

SPECIMEN

Postignuća na Skali životnih navika		
Rezultat	Nivo težine	Tip podrške
9	Bez teškoća	Bez pomoći
8	Bez teškoća	Tehnološka pomoć (ili prilagodavanje)
7	Sa teškoćama	Bez pomoći
6	Sa teškoćama	Tehnološka pomoć (ili prilagodavanje)
5	Bez teškoća	Pomoć ljudi
4	Bez teškoća	Tehnološka pomoć (ili prilagodavanje) i pomoć ljudi
3	Sa teškoćama	Pomoć ljudi
2	Sa teškoćama	Tehnološka pomoć (ili prilagodavanje) i pomoć ljudi
1	Uz pomoć zastupnika	
0	Ne ostvaruje se	
N/A	Neprimenjivo	

Formula: Izračunavanje nivoa postignuća (ponderisan skor)
 $(\Sigma \text{ rezultata} \times 10) \div (\text{broj primenjivih životnih navika} \times 9)$

Primer: Izračunavanje nivoa postignuća
 (LIFE-H General Short Form 3.1)

Računanje skora			Primer		
Kategorije	Broj primenjivih životnih navika	Skor (opseg)	Broj primenjivih životnih navika	Sirovi skor	Ponderisani skor (0-10)
Ishrana	4	0-36	4	26	7,2
Opšta kondicija	4	0-36	4	15	4,2
Lična higijena - nega	8	0-72	8	36	5
Komunikacija	8	0-72	8	60	8,3
Stanovanje	8	0-72	8	48	6,7
Pokretljivost	5	0-45	4	24	6,7
Odgovornosti	8	0-72	7	28	4,4
Međuljudski odnosi	7	0-63	7	50	7,9
Život u zajednici	8	0-72	8	42	5,8
Obrazovanje	2	0-18	2	16	8,9
Zaposlenje	8	0-72	8	55	7,6
Rekreacija	7	0-63	7	43	6,8
Ukupno	77	0-693	75	443	6,6 / 10

Nivo postignuća (0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10)

Kategorije životnih navika

Ishrana	7,2	Odgovornosti	4,4
Opšta kondicija	4,2	Međuljudski odnosi	7,9
Lična higijena - nega	5	Život u zajednici	5,8
Komunikacija	8,3	Obrazovanje	8,9
Stanovanje	6,7	Zaposlenje	7,6
Pokretljivost	6,7	Rekreacija	6,8