

*Indicates required field

Uvod

Kakovost življenja pomeni, kako dobro živite.

Na primer:

- Kako dobro se razumete z ljudmi v svojem kraju?
- Kako zadovoljni ste, da lahko dobite vse, kar potrebujete?
- Ali imate vse stvari, ki si jih želite?
- Ali lahko počnete vse stvari, ki si jih želite?

Kakovost vašega življenja je rezultat izkušenj, ki jih pridobite v interakciji z ljudmi in okoljem. Imate cilje in pričakujete, da se bodo uresničili. Ko se to zgodi, se dobro počutite glede kakovosti svojega življenja.

Ta vprašalnik se imenuje "Orodje za ocenjevanje vpliva storitev na kakovost življenja – QIAT". Zasnovan je tako, da lahko strokovnim delavcem storitev, kjer ste vključeni, sporočite, ali vam je storitev koristila.

Spodnja slika prikazuje področja kakovosti življenja, ki jih morate upoštevati v QIAT-u.

- opolnomočenje posameznika (osebni razvoj in samoodločanje),
- socialno vključenost in aktivno vključevanje (medosebni odnosi, pravice in državljanstvo, zaposljivost in sodelovanje v skupnosti),
- dobro počutje / blagostanje (čustveno, fizično in materialno).



To je slikovni prikaz pregleda področij kakovosti življenja, ki jih je treba upoštevati v QIAT. Ta

področja vključujejo:

- Kakovost življenja
 - Socialna vključenost in aktivno vključevanje
 - Medosebni odnosi
 - Pravice in državljanstvo
 - Zaposljivost
 - Sodelovanje v skupnosti
 - Opolnomočenje posameznika
 - Osebni razvoj
 - Odločanje o sebi/Samoodločanje
 - Dobro počutje/blagostanje
 - Čustveno
 - Fizično
 - Materialno

Med izpolnjevanjem vprašalnika QIAT boste razmišljali o tem, ali je storitev, v katero ste vključeni, kaj spremenila na vsakem od področij, navedenih na sliki.

V vprašalniku QIAT je najprej predstavljen kratek opis vsakega področja, tako da vam bo razumljivo, kaj vse vprašalnik obsega. Nadalje so navedene trditve o vplivu storitev, v katere ste bili vključeni, in vi boste odgovorili, ali se strinjate ali ne strinjate s posamezno trditvijo.

Na naslednji strani boste našli podrobnejša navodila za izpolnjevanje vprašalnika.

Navodila

Zanima nas, ali je storitev, v katero ste vključeni, vplivala na kakovost vašega življenja. S tem, ko boste izpolnili vprašalnik, lahko strokovnim delavcem, ki izvajajo storitev, sporočite, kaj menite o tej storitvi. To bo strokovnim delavcem pomagalo izboljšati storitev za druge uporabnike. Zanima nas, ali vam je storitev pomagala, da ste postali bolj sposobni opravljati različne stvari, sodelovati v dejavnostih v vašem kraju in se bolje počutiti.

Po koncu si boste lahko ogledali odgovore, ki ste jih podali. Pomembno pa je, da veste, da tega ne more storiti nihče drug. Vaše ime se nikjer ne uporablja, vaši odgovori pa so združeni z odgovori drugih oseb v povzetku. Zato strokovni delavci ne bodo mogli vedeti, kaj ste odgovorili.

Če želite dodatne informacije, lahko kliknete na  (Pomoč) in si ogledate nekaj primerov.

Tukaj je opisan način izpolnjevanja vprašalnika.

- Preberite trditev o storitvi, v katero ste vključeni.
- Premislite, ali se s trditvijo strinjate.
- Nato označite odgovor, ki je najbližji temu, kar mislite.
- Obstajajo 4 možni odgovori:

1 Sploh se ne strinjam – To označite, če ste prepričani, da trditev za vas ne drži.

2 Se ne strinjam – To označite, če menite, da trditev večinoma ne drži za vas.

3 Se strinjam – To označite, če menite, da trditev večinoma drži za vas.

4 Povsem se strinjam – To označite, če ste prepričani, da trditev za vas drži.

- Včasih morda ne veste ali niste prepričani, ali trditev drži za vas ali ne. Če tako mislite, lahko označite

5 Ne vem

- V drugih primerih se vam lahko zdi, da se trditev sploh ne nanaša na vas in da niste potrebovali tega, o čemer govori. Če menite, da je tako, lahko označite

6 “Ni pomembno zame” zame

Številke od 1 do 6 so lahko včasih v drugačnem vrstnem redu.

Včasih gredo: 1-2-3-4-5-6.

V drugih primerih pa: 6-5-4-3-2-1.

Vsakič, ko označite odgovor, bodite pozorni na vrstni red števil, da se prepričate, da ste označili pravi odgovor.

Na naslednji strani je predstavljenih nekaj primerov, kako odgovarjati na vprašanja.

Primeri

Zdaj si oglejte spodnje trditve. Odgovora za 1. in 2. trditev sta že označena.

V 1. trditvi je navedeno, da vam sodelovanje v storitvi pomaga poleteti na Luno. To se ne more zgoditi, zato je pravilen odgovor 6 = “Ni pomembno zame” zame. Številke se vrstijo od leve proti desni, zato je 6 zadnja številka v vrsti. Ta je že označena.

V 2. trditvi je navedeno, da vam sodelovanje v storitvi pomaga pri učenju. To je najverjetneje res, zato je pravilen odgovor 3 = Se strinjam. Številke se vrstijo od desne proti levi, zato je “3” četrta številka v vrsti. Tudi ta je že označena.

Zdaj označite svoj odgovor za 3. in 4. trditev, da se prepričate, da veste, kako odgovarjati na vprašalnik. Nato lahko označite odgovore za druge trditve.

Če niste prepričani, kaj trditev pomeni, lahko kliknete na .

Tako boste dobili nekaj primerov, na podlagi katerih vam bodo stvari bolj jasne.

1. Sploh se ne strinjam
2. Se ne strinjam
3. Se strinjam
4. Povsem se strinjam
5. Ne vem
6. Ni pomembno zame

Sodelovanje v storitvi mi pomaga pri:

example

Ex1 : potovanju na Luno.	Ex2 : učenju.	Ex3 : spoznavanju drugih ljudi.	Ex4 : tem, da rastem v višino.
6= Ni pomembno zame	6= Ni pomembno zame		
1= Sploh se ne strinjam			1= Sploh se ne strinjam

	5= Ne vem	5= Ne vem	
2= Se ne strinjam			2= Se ne strinjam
3= Se strinjam	4= Povsem se strinjam	4= Povsem se strinjam	3= Se strinjam
4= Povsem se strinjam	3= Se strinjam	3= Se strinjam	4= Povsem se strinjam
5= Ne vem	2= Se ne strinjam	2= Se ne strinjam	5= Ne vem
6= Ni pomembno zame	1= Sploh se ne strinjam	1= Sploh se ne strinjam	6= Ni pomembno zame

Če ste prepričani, da razumete, kako odgovarjati na vprašalnik, nadaljujte z drugimi trditvami. Če potrebujete pomoč, vprašajte zanjo strokovnega delavca, da vam bo pomagal.

Opolnomočenje posameznika

Opolnomočeni ste, ko lahko sami izbirate, kaj želite početi, in se sami odločate o stvareh. Ko ste opolnomočeni, si lahko sami postavljate cilje in se učite novih stvari. Lahko spremenite stvari v kraju, kjer živite. Lahko se spopadate s težavami, ki vam stojijo na poti.



To je slika, na kateri je izpostavljeno področje opolnomočenja posameznika kot del kakovosti življenja, ki ga je treba upoštevati v QIAT. Področje opolnomočenja posameznika sestavljajo:

- Kakovost življenja
 - Opolnomočenje posameznika
 - Osebni razvoj
 - Odločanje o sebi/Samoodločanje

Opolnomočenje posameznika sestoji iz dveh delov: osebni razvoj in samoodločanje

Preberite trditve na naslednji strani in se opredelite, ali se z njimi strinjate ali ne.

Osebni razvoj

► Besedilo v pomoč

Ne pozabite, da se nekatere spodnje trditve morda ne nanašajo na vašo storitev. Mogoče boste tudi negotovi glede nekaterih trditev – v tem primeru izberite možnost "Ni pomembno zame".

Sodelovanje v storitvi mi pomaga pri tem, da:

PQI.1 : počnem stvari, ki jih rad počnem.

1= Sploh se ne strinjam

2= Se ne strinjam

3= Se strinjam

4= Povsem se strinjam

5= Ne vem

6= Ni pomembno zame

PQI.2 : preizkušam nove stvari.

1= Sploh se ne strinjam

2= Se ne strinjam

3= Se strinjam

4= Povsem se strinjam

5= Ne vem

6= Ni pomembno zame

PQI.3 : se učim novih stvari.

6= Ni pomembno zame

5= Ne vem

4= Povsem se strinjam

3= Se strinjam

2= Se ne strinjam

1= Sploh se ne strinjam

PQI.4 : se znam bolje spopasti s težavami.

6= Ni pomembno zame

5= Ne vem

4= Povsem se strinjam

3= Se strinjam

2= Se ne strinjam

1= Sploh se ne strinjam

Samoodločanje

► **Besedilo v pomoč**

Sodelovanje v storitvi mi pomaga pri tem, da:

PQI.5 : znam jasno opredeliti cilje, ki jih želim doseči v življenju.

1= Sploh se ne strinjam

2= Se ne strinjam

3= Se strinjam

4= Povsem se strinjam

5= Ne vem

6= Ni pomembno zame

PQI.6 : o stvareh odločam sam.

1= Sploh se ne strinjam

2= Se ne strinjam

3= Se strinjam

4= Povsem se strinjam

5= Ne vem

6= Ni pomembno zame

PQI.7 : vem, kakšno pomoč potrebujem, da v življenju dosežem, kar želim.

6= Ni pomembno zame

5= Ne vem

4= Povsem se strinjam

3= Se strinjam

2= Se ne strinjam

1= Sploh se ne strinjam

Socialna vključenost in aktivno vključevanje

Vaša kakovost življenja je boljša, če lahko sodelujete pri dogajanju okoli sebe. To vključuje druženje z družino, prijatelji in stike z neznanci. Pomeni tudi, da ste del društev ali skupin v svojem kraju, da obiskujete prireditve, kot so predstave ali igre, in da glasujete na volitvah. Bolj ste vključeni, če veste, kakšne so vaše pravice in kako poskrbeti, da bodo upoštevane. Za vključevanje je pomembno, da lahko hodite na delo.



To je slika, na kateri je izpostavljeno področje socialne vključenosti in aktivnega vključevanja kot del kakovosti življenja, ki ga je treba upoštevati v QIAT. To področje je sestavljeno iz:

- Kakovost življenja
 - Socialna vključenost in aktivno vključevanje
 - Medosebni odnosi
 - Pravice in državljanstvo
 - Zaposljivost
 - Sodelovanje v skupnosti

Socialna vključenost in aktivno vključevanje je sestavljeno iz 4 delov: medosebni odnosi, pravice in državljanstvo, zaposljivost in sodelovanje v skupnosti.

Preberite trditve na naslednji strani in se opredelite, ali se z njimi strinjate ali ne.

Medosebni odnosi

► Besedilo v pomoč

Ne pozabite, da se nekatere spodnje trditve morda ne nanašajo na vašo storitev. Mogoče boste tudi negotovi glede nekaterih trditev – v tem primeru izberite možnost “Ni pomembno zame”.

Sodelovanje v storitvi mi pomaga pri tem, da:

PQI.8 : spoznavam nove ljudi.

1= Sploh se ne strinjam

2= Se ne strinjam

3= Se strinjam

4= Povsem se strinjam

5= Ne vem

6= Ni pomembno zame

PQI.9 : se bolje razumem s prijatelji in družino.

1= Sploh se ne strinjam

2= Se ne strinjam

3= Se strinjam

4= Povsem se strinjam

5= Ne vem

6= Ni pomembno zame

PQI.10 : sem bolj jasen pri tem, kar želim povedati.

1= Sploh se ne strinjam

2= Se ne strinjam

3= Se strinjam

4= Povsem se strinjam

5= Ne vem

6= Ni pomembno zame

Pravice in državljanstvo

► Besedilo v pomoč

Sodelovanje v storitvi mi pomaga pri tem, da:

PQI.11 : vem, kaj se dogaja pri nas in v svetu.

1= Sploh se ne strinjam

2= Se ne strinjam

3= Se strinjam

4= Povsem se strinjam

5= Ne vem

6= Ni pomembno zame

PQI.12 : sem del družbe, na primer glasujem na volitvah.

1= Sploh se ne strinjam

2= Se ne strinjam

3= Se strinjam

4= Povsem se strinjam

5= Ne vem

6= Ni pomembno zame

PQI.13 : vem, katere so moje pravice.

6= Ni pomembno zame

5= Ne vem

4= Povsem se strinjam

3= Se strinjam

2= Se ne strinjam

1= Sploh se ne strinjam

PQI.14 : se zavzemam za svoje pravice in imam pri tem pomoč.

1= Sploh se ne strinjam

2= Se ne strinjam

3= Se strinjam

4= Povsem se strinjam

5= Ne vem

6= Ni pomembno zame

PQI.15 : vem, kdaj moje pravice niso upoštevane.

1= Sploh se ne strinjam

2= Se ne strinjam

3= Se strinjam

4= Povsem se strinjam

5= Ne vem

6= Ni pomembno zame

Zaposljivost

► Besedilo v pomoč

Sodelovanje v storitvi mi pomaga pri tem, da:

PQI.16 : sem boljši pri iskanju zaposlitve.

1= Sploh se ne strinjam

2= Se ne strinjam

3= Se strinjam

4= Povsem se strinjam

5= Ne vem

6= Ni pomembno zame

PQI.17 : naredim, kar je treba, da najdem službo.

6= Ni pomembno zame

5= Ne vem

4= Povsem se strinjam

3= Se strinjam

2= Se ne strinjam

1= Sploh se ne strinjam

PQI.18 : verjamem, da lahko službo, ki jo dobim, obdržim.

1= Sploh se ne strinjam

2= Se ne strinjam

3= Se strinjam

4= Povsem se strinjam

5= Ne vem

6= Ni pomembno zame

Sodelovanje v skupnosti

► Besedilo v pomoč

Sodelovanje v storitvi mi pomaga pri tem, da:

PQI.19 : sodelujem pri dejavnostih, ki pomagajo drugim v mojem okolju.

6= Ni pomembno zame

5= Ne vem

4= Povsem se strinjam

3= Se strinjam

2= Se ne strinjam

1= Sploh se ne strinjam

PQI.20 : poiščem nove dejavnosti, ki jih lahko počnem z drugimi ljudmi.

1= Sploh se ne strinjam

2= Se ne strinjam

3= Se strinjam

4= Povsem se strinjam

5= Ne vem

6= Ni pomembno zame

PQI.21 : se lažje premikam po krajih v svoji okolici.

1= Sploh se ne strinjam

2= Se ne strinjam

3= Se strinjam

4= Povsem se strinjam

5= Ne vem

6= Ni pomembno zame

PQI.22 : se želim pridružiti lokalnim skupinam in dogodkom.

1= Sploh se ne strinjam

2= Se ne strinjam

3= Se strinjam

4= Povsem se strinjam

5= Ne vem

6= Ni pomembno zame

Dobro počutje / blagostanje

Ko se dobro počutite, ste bolj zadovoljni s svojim življenjem. To se lahko nanaša tudi na vaše zdravje. Lahko pa gre tudi za vaše počutje in denar, s katerim lahko počnete to, kar si želite. Sposobnost obvladovanja stresa ali žalostnih občutkov lahko izboljša vašo kakovost življenja.



To je slika, na kateri je izpostavljeno področje dobrega počutja / blagostanja kot del kakovosti življenja, ki ga je treba upoštevati v QIAT. Področje dobrega počutja / blagostanja je sestavljeno iz:

- Kakovost življenja
 - Dobro počutje/blagostanje
 - Čustveno
 - Fizično
 - Materialno

Dobro počutje/ Blagostanje sestoji iz treh delov: čustveno, fizično in materialno dobro počutje / blagostanje.

Preberite trditve na naslednji strani in se opredelite, ali se z njimi strinjate ali ne.

Čustveno dobro počutje / blagostanje

► Besedilo v pomoč

Ne pozabite, da se nekatere spodnje trditve morda ne nanašajo na vašo storitev. Mogoče boste tudi negotovi glede nekaterih trditev – v tem primeru izberite možnost “Ni pomembno zame”.

Sodelovanje v storitvi mi pomaga pri tem, da:

PQI.23 : obvladujem svoja čustva, na primer, da se ne prehitro razjezim ali postanem žalosten.

6= Ni pomembno zame

5= Ne vem

4= Povsem se strinjam

3= Se strinjam

2= Se ne strinjam

1= Sploh se ne strinjam

PQI.24 : se znam spoprijeti s stvarmi, ki me skrbijo.

6= Ni pomembno zame

5= Ne vem

4= Povsem se strinjam

3= Se strinjam

2= Se ne strinjam

1= Sploh se ne strinjam

PQI.25 : vem, kaj lahko storim sam in kdaj potrebujem pomoč.

1= Sploh se ne strinjam

2= Se ne strinjam

3= Se strinjam

4= Povsem se strinjam

5= Ne vem

6= Ni pomembno zame

Fizično dobro počutje / blagostanje

► Besedilo v pomoč

Sodelovanje v storitvi mi pomaga pri tem, da:

PQI.26 : sem bolj zdrav.

1= Sploh se ne strinjam

2= Se ne strinjam

3= Se strinjam

4= Povsem se strinjam

5= Ne vem

6= Ni pomembno zame

PQI.27 : vsak dan bolje skrbim zase.

1= Sploh se ne strinjam

2= Se ne strinjam

3= Se strinjam

4= Povsem se strinjam

5= Ne vem

6= Ni pomembno zame

PQI.28 : sem boljši pri vadbi.

6= Ni pomembno zame

5= Ne vem

4= Povsem se strinjam

3= Se strinjam

2= Se ne strinjam

1= Sploh se ne strinjam

Materialno dobro počutje / blagostanje

► Besedilo v pomoč

Sodelovanje v storitvi mi pomaga pri tem, da:

PQI.29 : bolje izkoristim svoj denar.

6= Ni pomembno zame

5= Ne vem

4= Povsem se strinjam

3= Se strinjam

2= Se ne strinjam

1= Sploh se ne strinjam

PQI.30 : lahko v prihodnosti zaslužim za preživetje.

1= Sploh se ne strinjam

2= Se ne strinjam

3= Se strinjam

4= Povsem se strinjam

5= Ne vem

6= Ni pomembno zame

PQI.31 : bolje izkoristim prosti čas.

1= Sploh se ne strinjam

2= Se ne strinjam

3= Se strinjam

4= Povsem se strinjam

5= Ne vem

6= Ni pomembno zame

Osebni podatki

Dodatna koda za sledenje (neobvezno):

Dodatna koda za sledenje:

Za spremljanje rezultatov tega vprašalnika, lahko tu vstavite dodatno referenčno kodo. To vam bo omogočilo filtriranje podatkovnega niza za prepoznavanje odgovorov, ki imajo isto kodo sledenja. To se lahko uporabi za spremljanje odgovorov udeležencev, ki sodelujejo v inovativnih projektih, ali za zbiranje odgovorov, ki imajo podobne značilnosti.

Demografski podatki:

Prosimo vas, da nam poveste nekaj podatkov o sebi. Tako nam boste pomagali izboljšati storitve, v katere ste vključeni. Te informacije bodo zasebne in nihče ne bo vedel, kaj ste povedali o storitvi.

Če ne želite odgovarjati na nobeno od spodnjih vprašanj, jih lahko pustite prazne. Toda več informacij, kot boste posredovali, bolj koristne bodo.

Starost (v letih):

Spol:

Drugo

Spol:

Spomni se vsaj enega drugega...

Ste že bili kdaj zaposleni?

Da

Ne

Najvišja stopnja izobrazbe:

Stanje, preden ste se vključili v storitev:

S kom živite:

Osebe, za katere skrbim:

Katere vrste storitev se udeležujete?

Ali ste vključeni v storitve redno ali občasno?

Prosimo, da spodaj označite z X vsa področja, na katerih ste se soočili z ovirami:

☐ **Fizične dejavnosti**
(Na primer: gibanje po stavbah ali zunaj njih, prenašanje stvari; prenašanje težkih stvari)

☐ **Vid**
(tudi z uporabo očal ali korekcijskih leč)

☐ **Sluh**
(brez slušnega aparata)

☐ **Govor**
(da vas drugi ljudje razumejo)

☐ **Duševno počutje**
(dobro počutje)

☐**Spomin**

(spominjanje dogodkov, ki so se zgodili pred kratkim)

☐**Učenje ali reševanje problemov**

(spoprijemanje z novimi informacijami ali stvarmi, ki jih ne poznate)

☐**Odnosi**

(sodelovanje z drugimi ljudmi)

☐**Kronično slabo zdravje**

(na primer težave s srcem ali dihanjem)

☐**Bolečina**

(ki vsakodnevno ovira vaše življenje).