

**Spørgeskema om
dine muligheder for
at leve livet, sådan som du vil**

Impact on Participation and Autonomy Questionnaire
- Dansk version (IPA-DK)

Indledning

Det er vigtigt, at du læser denne side grundigt, inden du udfylder spørgeskemaet.

Dette spørgeskema indeholder spørgsmål om din dagligdag.

Vi vil gerne have dit syn på, hvordan dit helbred eller handicap påvirker dine muligheder for at leve livet, sådan som du vil. Vi vil også gerne vide, i hvor høj grad du selv er med til at forme din dagligdag, som du gerne vil have den.

Når du besvarer spørgsmålene, skal du tænke på, hvad du selv mener og føler. Der findes ingen rigtige eller forkerte svar. Det er vigtigt, at du giver de svar, der passer bedst til din situation.

Læs teksten og sæt kryds i ét af felterne.

Der må ikke sættes kryds på linien mellem to svarmuligheder.

For eksempel, hvis du uden besvær kan bevæge dig omkring i dit hjem dér, hvor du vil, skal du besvare det første spørgsmål således:

Mine muligheder for at bevæge mig omkring i mit hjem dér, hvor jeg vil, er:

Sæt x		
0	Meget gode	☐
1	Gode	☐
2	Rimelige	☐
3	Dårlige	☐
4	Meget dårlige	☐

Tallene til venstre for svarboksene er forbeholdt sundhedspersonalet.

Det er vigtigt, at du besvarer alle spørgsmål for at spørgeskemaet kan bruges.

Selv om du synes et spørgsmål er svært at besvare, eller du synes spørgsmålet er irrelevant, så sæt kryds alligevel i det felt, som passer bedst til din situation som helhed.

Efter hvert afsnit kan du tilføje kommentarer. For eksempel: "Mine muligheder for at bevæge mig omkring i mit hjem dér, hvor jeg vil, er gode, men andre steder kan jeg ikke gå på trapper, hvis der ikke er gelænder".

Alle dine svar vil blive behandlet fortroligt.

Det tager cirka 20 minutter at besvare spørgeskemaet.

1. Bevæge dig omkring

De første spørgsmål handler om, hvordan dit helbred eller handicap påvirker dine muligheder for at bevæge dig omkring, hvor og hvornår du vil. Når du besvarer spørgsmålene, tænk på, i hvilken grad du kan bestemme, hvor du vil hen og hvornår, uanset om du bruger hjælpemidler eller får hjælp fra andre til det.

1a. Mine muligheder for at bevæge mig omkring i mit hjem dér, hvor jeg vil, er:

Sæt x	
0	Meget gode
1	Gode
2	Rimelige
3	Dårlige
4	Meget dårlige

1b. Mine muligheder for at bevæge mig omkring i mit hjem, når jeg vil, er:

Sæt x	
0	Meget gode
1	Gode
2	Rimelige
3	Dårlige
4	Meget dårlige

1c. Mine muligheder for at besøge familie og venner, når jeg vil, er:

Sæt x	
0	Meget gode
1	Gode
2	Rimelige
3	Dårlige
4	Meget dårlige

1d. Mine muligheder for at tage på de udflugter og ferier, som jeg vil, er:

Sæt x	
0	Meget gode
1	Gode
2	Rimelige
3	Dårlige
4	Meget dårlige

1e. Som følge af dit helbred eller handicap... I hvor høj grad er dine muligheder for at bevæge dig omkring, hvor og hvornår du vil, et problem for dig?

Sæt x	
0	Intet problem
1	Mindre problem
2	Stort problem

Har du yderligere kommentarer til dine muligheder for at bevæge dig omkring, kan du skrive dem her:

2. Drage omsorg for dig selv

De næste spørgsmål handler om, hvordan dit helbred eller handicap påvirker dine muligheder for at drage omsorg for dig selv. Når du besvarer spørgsmålene, tænk på, i hvilken grad **du** kan bestemme, hvornår og hvordan tingene skal gøres, uanset om du bruger hjælpemidler eller får hjælp fra andre til det.

2a. Mine muligheder for at vaske mig og klæde mig på, på den måde jeg ønsker, er:

Sæt x

0	Meget gode	
1	Gode	
2	Rimelige	
3	Dårlige	
4	Meget dårlige	

2b. Mine muligheder for at vaske mig og klæde mig på, når jeg vil, er:

Sæt x

0	Meget gode	
1	Gode	
2	Rimelige	
3	Dårlige	
4	Meget dårlige	

2c. Mine muligheder for at stå op og gå i seng, når jeg vil, er:

Sæt x

0	Meget gode	
1	Gode	
2	Rimelige	
3	Dårlige	
4	Meget dårlige	

2d. Mine muligheder for at benytte toilet, når jeg vil, er:

Sæt x

0	Meget gode	
1	Gode	
2	Rimelige	
3	Dårlige	
4	Meget dårlige	

2e. Mine muligheder for at spise og drikke, når jeg vil, er:

Sæt x		
0	Meget gode	
1	Gode	
2	Rimelige	
3	Dårlige	
4	Meget dårlige	

2f. Som følge af dit helbred eller handicap... I hvor høj grad er dine muligheder for at drage omsorg for dig selv et problem for dig?

Sæt x		
0	Intet problem	
1	Mindre problem	
2	Stort problem	

Har du yderligere kommentarer til dine muligheder for at drage omsorg for dig selv, kan du skrive dem her:

3. Praktiske gøremål i hjemmet

De næste spørgsmål handler om, hvordan dit helbred eller handicap påvirker dine muligheder for at varetage praktiske gøremål og ansvarsområder i dit hjem. Når du besvarer spørgsmålene, tænk på, i hvilken grad du kan bestemme, hvornår og hvordan tingene skal gøres, uanset om du bruger hjælpemidler eller får hjælp fra andre til det.

3a. Mine muligheder for at være med til at passe mit hjem, på den måde jeg vil, er:

Sæt x		
0	Meget gode	
1	Gode	
2	Rimelige	
3	Dårlige	
4	Meget dårlige	

3b. Mine muligheder for - ved egen eller andres hjælp - at klare mindre fysisk krævende gøremål i hjemmet (fx at lave te / kaffe), på den måde jeg ønsker det gjort, er:

Sæt x		
0	Meget gode	
1	Gode	
2	Rimelige	
3	Dårlige	
4	Meget dårlige	

- 3c. Mine muligheder for - ved egen eller andres hjælp - at klare mere fysisk krævende gøremål i hjemmet (fx rengøring), på den måde jeg ønsker det gjort, er:

		Sæt x
0	Meget gode	
1	Gode	
2	Rimelige	
3	Dårlige	
4	Meget dårlige	

- 3d. Mine muligheder for - ved egen eller andres hjælp - at klare praktiske gøremål i hjemmet, når jeg ønsker det gjort, er:

		Sæt x
0	Meget gode	
1	Gode	
2	Rimelige	
3	Dårlige	
4	Meget dårlige	

- 3e. Mine muligheder for – ved egen eller andres hjælp - at klare mindre reparationer og vedligeholdelse af mit hjem og min have, på den måde jeg ønsker det gjort, er:

		Sæt x
0	Meget gode	
1	Gode	
2	Rimelige	
3	Dårlige	
4	Meget dårlige	

- 3f. Mine muligheder for at udfylde min rolle i hjemmet (fx som far, mor, ægtefælle, kæreste), på den måde jeg ønsker det, er:

		Sæt x
0	Meget gode	
1	Gode	
2	Rimelige	
3	Dårlige	
4	Meget dårlige	

- 3g. Som følge af dit helbred eller handicap... I hvor høj grad er dine muligheder for at klare praktiske gøremål i dit hjem et problem for dig?

		Sæt x
0	Intet problem	
1	Mindre problem	
2	Stort problem	

Har du yderligere kommentarer til dine muligheder for at varetage praktiske gøremål og ansvarsområder i dit hjem, kan du skrive dem her:

4. Din økonomi

De næste spørgsmål handler om, hvordan dit helbred eller handicap påvirker dine muligheder for at bestemme, hvordan du bruger dine penge. Når du besvarer spørgsmålene, tænk på, i hvilken grad **du** kan beslutte, **hvordan** du vil bruge dine penge, uanset om du bruger hjælpemidler eller får hjælp fra andre til det.

4a. Mine muligheder for at beslutte, **hvordan** jeg ønsker at bruge mine penge, er:

Sæt x	
0	Meget gode
1	Gode
2	Rimelige
3	Dårlige
4	Meget dårlige

4b. Som følge af dit helbred eller handicap... I hvor høj grad er dine muligheder for at beslutte, **hvordan** du vil bruge dine penge, et problem for dig?

Sæt x	
0	Intet problem
1	Mindre problem
2	Stort problem

Har du yderligere kommentarer til dine muligheder for selv at beslutte, hvordan du vil bruge dine penge, kan du skrive dem her:

5. Din fritid

De næste spørgsmål handler om, hvordan dit helbred eller handicap påvirker, hvordan du bruger din fritid. Når du besvarer spørgsmålene, tænk på, i hvilken grad **du** kan bestemme, **hvordan** du bruger din fritid, uanset om du bruger hjælpemidler eller får hjælp fra andre til det.

5a. Mine muligheder for at bruge min fritid, **på den måde** jeg vil, er:

Sæt x	
0	Meget gode
1	Gode
2	Rimelige
3	Dårlige
4	Meget dårlige

5b. Som følge af dit helbred eller handicap... I hvor høj grad er dine muligheder for at bestemme, hvordan du vil bruge din fritid, et problem for dig?

Sæt x	
0	Intet problem
1	Mindre problem
2	Stort problem

Har du yderligere kommentarer til din fritid, kan du skrive dem her:

6. Din kontakt til andre mennesker

De næste spørgsmål handler om, hvorvidt dit helbred eller handicap påvirker **kvaliteten** og **hyppigheden** af din kontakt til andre mennesker.

6a. Mine muligheder for at kunne snakke ligeværdigt med mine nærmeste er:

Sæt x	
0	Meget gode
1	Gode
2	Rimelige
3	Dårlige
4	Meget dårlige

6b. Mit forhold til mine nærmeste er:

Sæt x	
0	Meget godt
1	Godt
2	Rimeligt
3	Dårligt
4	Meget dårligt

6c. Den respekt, jeg får fra mine nærmeste, er:

Sæt x		
0	Meget god	
1	God	
2	Rimelig	
3	Dårlig	
4	Meget dårlig	

6d. Mit forhold til venner og bekendte er:

Sæt x		
0	Meget godt	
1	Godt	
2	Rimeligt	
3	Dårligt	
4	Meget dårligt	

6e. Den respekt, jeg får fra venner og bekendte, er:

Sæt x		
0	Meget god	
1	God	
2	Rimelig	
3	Dårlig	
4	Meget dårlig	

6f. Mine muligheder for at have et intimt forhold (fx til en ægtefælle eller kæreste) er:

Sæt x		
0	Meget gode	
1	Gode	
2	Rimelige	
3	Dårlige	
4	Meget dårlige	

6g. Mine muligheder for at mødes med andre så ofte, jeg vil, er:

Sæt x		
0	Meget gode	
1	Gode	
2	Rimelige	
3	Dårlige	
4	Meget dårlige	

6h. Som følge af dit helbred eller handicap... I hvor høj grad er dine muligheder for kontakt til andre mennesker et problem for dig?

		Sæt x
0	Intet problem	
1	Mindre problem	
2	Stort problem	

Har du yderligere kommentarer til dit sociale liv, kan du skrive dem her:

7. Din hjælp og støtte til andre mennesker

De næste spørgsmål handler om, hvordan dit helbred eller handicap påvirker **dine** muligheder for at hjælpe og støtte andre (fx familie, venner og bekendte), uanset om du bruger hjælpemidler eller får hjælp fra andre til det. Det kan for eksempel være praktisk hjælp, råd og vejledning, økonomisk eller følelsesmæssig støtte.

7a. Mine muligheder for at hjælpe og støtte andre er:

		Sæt x
0	Meget gode	
1	Gode	
2	Rimelige	
3	Dårlige	
4	Meget dårlige	

7b. Som følge af dit helbred eller handicap... I hvor høj grad er dine muligheder for at hjælpe og støtte andre mennesker et problem for dig?

		Sæt x
0	Intet problem	
1	Mindre problem	
2	Stort problem	

Har du yderligere kommentarer til dine muligheder for at hjælpe og støtte andre mennesker, kan du skrive dem her:

8. Lønnet eller frivilligt arbejde

De næste spørgsmål handler om, hvordan dit helbred eller handicap påvirker dine muligheder for at få eller fastholde et lønnet eller frivilligt arbejde, uanset om du bruger hjælpemidler eller får hjælp fra andre til det.

Du bedes besvare spørgsmål 8a, uanset om du har lønnet arbejde (herunder fx flexjob) eller frivilligt arbejde, er sygemeldt, under arbejdsprøvning, under revalidering, (førtids-)pensionist, arbejdsløs, eller du er kontanthjælpsmodtager.

8a. Mine muligheder for at få eller fastholde et arbejde, som jeg ønsker, er:

Sæt x

0	Meget gode	
1	Gode	
2	Rimelige	
3	Dårlige	
4	Meget dårlige	

Du bedes kun besvare spørgsmål 8b til 8f, hvis du har et lønnet eller frivilligt arbejde, og selv om du nu er sygemeldt. Hvis du ikke har et arbejde, gå direkte til spørgsmål 9.

8b. Mine muligheder for at udføre mit lønnede eller frivillige arbejde, på den måde jeg vil, er:

Sæt x

0	Meget gode	
1	Gode	
2	Rimelige	
3	Dårlige	
4	Meget dårlige	

8c. Min kontakt til de mennesker, jeg møder på mit arbejde, er:

Sæt x

0	Meget god	
1	God	
2	Rimelig	
3	Dårlig	
4	Meget dårlig	

8d. Mine muligheder for at bevare eller opnå den position, som jeg ønsker, på mit lønnede eller frivillige arbejde, er:

Sæt x

0	Meget gode	
1	Gode	
2	Rimelige	
3	Dårlige	
4	Meget dårlige	

8e. Mine muligheder for at skifte job, enten lønnet eller frivilligt, er:

Sæt x	
0	Meget gode
1	Gode
2	Rimelige
3	Dårlige
4	Meget dårlige

8f. Som følge af dit helbred eller handicap... I hvor høj grad er dine muligheder for at klare dit lønnede eller frivillige arbejde et problem for dig?

Sæt x	
0	Intet problem
1	Mindre problem
2	Stort problem

Har du yderligere kommentarer til dine muligheder for at få eller fastholde et lønnet eller frivilligt arbejde, kan du skrive dem her:

9. Uddannelse og oplæring

De næste spørgsmål handler om, hvordan dit helbred eller handicap påvirker dine muligheder for at få den uddannelse eller oplæring, du ønsker. Hvis du ikke ønsker yderligere uddannelse eller oplæring, sæt kryds ud for **"Ikke relevant"**.

9a. Mine muligheder for at få den uddannelse eller oplæring, jeg ønsker, er:

Sæt x	
0	Meget gode
1	Gode
2	Rimelige
3	Dårlige
4	Meget dårlige
5	Ikke relevant

9b. Som følge af dit helbred eller handicap... I hvor høj grad er dine muligheder for uddannelse og oplæring et problem for dig:

Sæt x	
0	Intet problem
1	Mindre problem
2	Stort problem

Har du yderligere kommentarer til dine muligheder for uddannelse eller oplæring, kan du skrive dem her:

Afsluttende spørgsmål

I dette spørgeskema har du besvaret spørgsmål, som handler om, hvordan dit helbred eller handicap påvirker din dagligdag som helhed. Alt taget i betragtning, mener du så, at du har tilfredsstillende selvbestemmelse og kontrol over dit eget liv?

10. Mine muligheder for at leve livet, sådan som jeg vil, er:

Sæt x

0	Meget gode	
1	Gode	
2	Rimelige	
3	Dårlige	
4	Meget dårlige	

Har du yderligere kommentarer til den selvbestemmelse og kontrol, du mener, du har over dit liv, kan du skrive dem her:

Tak for din besvarelse!