



tres
salut mental

**GIRA-SOL
FUNDACIÓ ES GARROVER
ESTEL DE LLEVANT**

ESCALA DE QUALITAT DE VIDA

Nom i llinatges:

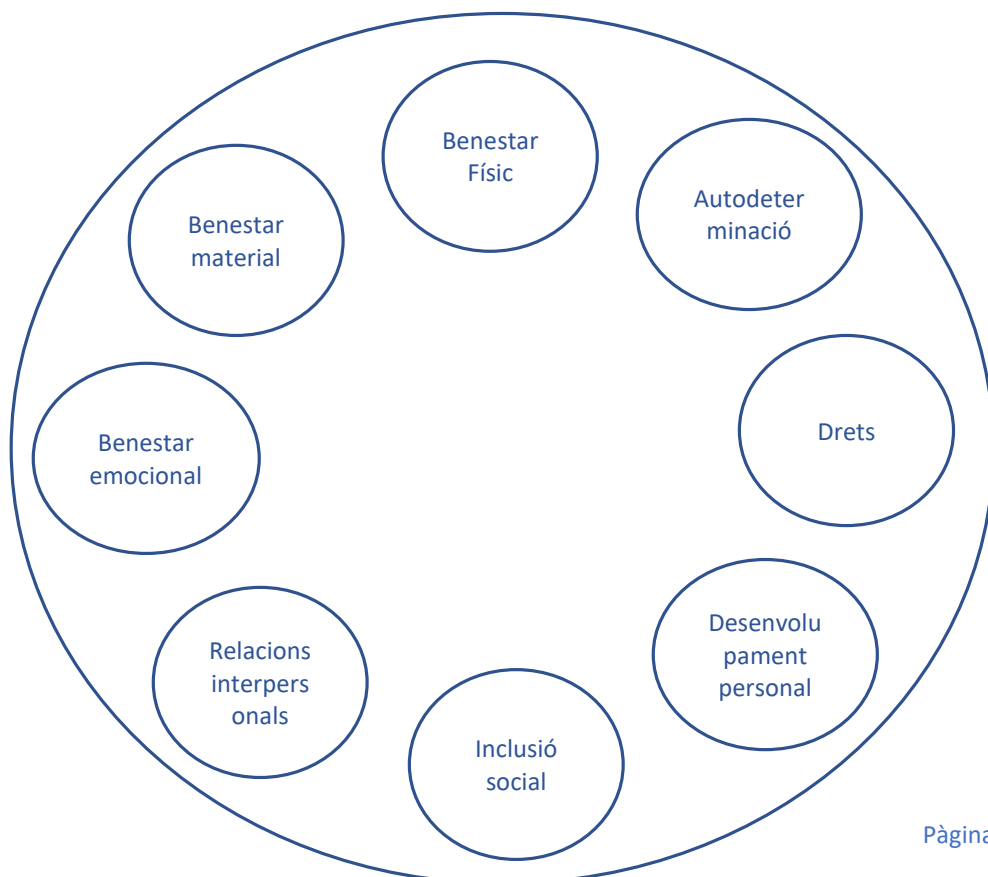
Data d'elaboració:

Què és la Qualitat de Vida?

És el conjunt de circumstàncies que garanteixen el benestar d'una persona en un context donat. Aquestes coincideixen en bona part amb el tipus de vida que cada persona desitja tenir, perquè percep que aquestes li donen estabilitat.

L'Escala de Qualitat de Vida és un conjunt d'aspectes observables de diferents àrees o dimensions que conformen la qualitat de vida d'una persona i que poden ajudar a construir un projecte de vida i un pla de treball per a aconseguir-lo.

Quines són les dimensions de la Qualitat de Vida?



Ara et proporcionarem una eina perquè puguis avaluar la teva Qualitat de Vida, i així després que et sigui d'ajuda per a saber quin és el teu Projecte de Vida. Recorda que has de ser sincer/a amb tu mateix/a.

Benestar emocional		Sempre o quasi sempre	Freqüent ment	Algunes vegades	Mai o quasi mai
1	Estic satisfet/a amb la meva vida actual	4	3	2	1
2	Me sent deprimet/da (trist/a)	1	2	3	4
3	Estic alegre i de bon humor	4	3	2	1
4	Me sent insegur/a i incapaç	1	2	3	4
5	Estic ansiós/a (nerviós/a)	1	2	3	4
6	Estic satisfet/a amb mi mateix/a	4	3	2	1
7	Me costa controlar el meu comportament	1	2	3	4
8	Quan estic fent una activitat me sent motivat/da (ho faig amb ganes)	4	3	2	1
PUNTUACIÓ DIRECTA TOTAL: _____					

Relacions Interpersonals		Sempre o quasi sempre	Freqüent ment	Algunes vegades	Mai o quasi mai
9	Faig activitats que m'agraden amb altres persones	4	3	2	1
10	Tenc amb sa meva família la relació que vull tenir	4	3	2	1
11	Em manquen amics/gues estables	1	2	3	4
12	No estic satisfet/a amb les meves relacions d'amistat	1	2	3	4
13	La meva família no me valora, no valora els meus esforços	1	2	3	4
14	Me costa trobar parella	1	2	3	4
15	A la feina o en el servei al que assisteixo me duc bé amb els companys/es	4	3	2	1
16	Les persones importants per jo m'estimen	4	3	2	1
17	Només me relaciono amb gent que és como jo (amb trastorn mental)	1	2	3	4
18	Tenc una bona vida sexual	4	3	2	1
PUNTUACIÓ DIRECTA TOTAL: _____					

Benestar Material		Sempre o quasi sempre	Freqüentment	Algunes vegades	Mai o quasi mai
19	La casa on visc no em permet portar una vida saludable (renous, fums, olors, foscor, escassa ventilació, desperfectes, inaccessibilitat...)	1	2	3	4
20	En el meu treball o en el servei al qual assisteixo, es compleixen les normes de seguretat	4	3	2	1
21	Materialment, tenc el que necessito	4	3	2	1
22	No m'agrada el lloc on visc	1	2	3	4
23	La casa on visc està neta	4	3	2	1
24	Tinc els diners suficients per a cobrir les meves necessitats bàsiques	4	3	2	1
25	Amb el que guanyo no puc donar-me cap capritx	1	2	3	4
26	La casa on visc està adaptada al que necessito	4	3	2	1
PUNTUACIÓ DIRECTA TOTAL: _____					

Desenvolupament personal		Sempre o quasi sempre	Freqüentment	Algunes vegades	Mai o quasi mai
27	Em costa adaptar-me a les situacions noves	1	2	3	4
28	Tinc accés a internet, telèfon mòbil, etc...	4	3	2	1
29	En el treball o el servei on estic tinc l'oportunitat d'aprendre coses noves	4	3	2	1
30	Em costa resoldre bé els problemes amb els quals em trobo	1	2	3	4
31	En el treball o en el servei al qual assisteixo faig les meves tasques de manera competent i responsable	4	3	2	1
32	El servei al qual vaig, es preocupa pel meu desenvolupament personal i l'aprenentatge d'habilitats noves	4	3	2	1
33	Participo en la creació del meu programa individual	4	3	2	1
34	En el meu treball o en el servei al qual assisteixo em sento desmotivada	1	2	3	4
PUNTUACIÓ DIRECTA TOTAL: _____					

Benestar Físic		Sempre o quasi sempre	Freqüent ment	Algunes vegades	Mai o quasi mai
35	Tinc problemes per a dormir	1	2	3	4
36	Si les necessito tinc a mà ajudes físiques	4	3	2	1
37	Tinc bons hàbits d'alimentació	4	3	2	1
38	La meua salut em permet portar una activitat normal	4	3	2	1
39	Soc una persona endreçada	4	3	2	1
40	El meu metge/gessa o el servei al qual assisteixo revisen periòdicament si la meua medicació és adequada (*)	4	3	2	1
41	Els meus problemes de salut em donen dolor i malestar	1	2	3	4
42	Tinc problemes per a accedir a recursos sanitaris	1	2	3	4
PUNTUACIÓ DIRECTA TOTAL: _____ (*): Si no prenc medicació, imagino com seria en el cas que sí que prengués: algú s'asseguraria que la meua medicació és adequada?					

Autodeterminació		Sempre o quasi sempre	Freqüent ment	Algunes vegades	Mai o quasi mai
43	Tinc metes i objectius per a la meua vida	4	3	2	1
44	Trio com passar el meu temps lliure	4	3	2	1
45	En el servei al qual vaig tenen en compte els meus gustos	4	3	2	1
46	Soc una persona que defenso les meves idees i les meves opinions	4	3	2	1
47	Altres persones decideixen sobre la meua vida personal	1	2	3	4
48	Altres persones decideixen com gastar els meus diners	1	2	3	4
49	Altres persones decideixen a l'hora a la qual m'haig de ficar al llit	1	2	3	4
50	Organitzo la meua pròpia vida	4	3	2	1
51	Trio amb qui vull viure	4	3	2	1
PUNTUACIÓ DIRECTA TOTAL: _____					

Inclusió social		Sempre o quasi sempre	Freqüent ment	Algunes vegades	Mai o quasi mai
52	Utilitzo espais públics (piscines públiques , cinemes, teatres, museus, biblioteques.....)	4	3	2	1
53	Si ho necessito, la meua família està al meu costat	4	3	2	1
54	Tinc dificultats que impedeixen la meua inclusió en la societat	1	2	3	4
55	Me manquen suports per a participar en activitats de la comunitat	1	2	3	4
56	Els meus amics i amigues hi són quan els necessito	4	3	2	1
57	Participo en activitats de la comunitat gràcies al servei al qual acudeixo	4	3	2	1
58	Els meus únics amics i amigues són els del centre al qual vaig	1	2	3	4
59	Soc discriminat/da i rebutjat/da pels altres	1	2	3	4
PUNTUACIÓ DIRECTA TOTAL: _____					

Drets		Sempre o quasi sempre	Freqüent ment	Algunes vegades	Mai o quasi mai
60	A casa no tinc intimitat de cap mena	1	2	3	4
61	La gent que m'envolta em respecta	4	3	2	1
62	Tinc informació sobre els meus drets com a ciutadà	4	3	2	1
63	Em costa defensar-me quan algú ataca els meus drets	1	2	3	4
64	En el servei al qual vaig respecten la meua intimitat	4	3	2	1
65	En el servei al qual vaig respecten les meves possessions	4	3	2	1
66	Tinc limitat algun dret legal	1	2	3	4
67	En el servei al qual vaig respecten i defensen els meus drets	4	3	2	1
68	En el servei al qual vaig respecten la privacitat de la meua informació	4	3	2	1
69	Sofreixo explotació, violència o abusos en el meu entorn	1	2	3	4
PUNTUACIÓ DIRECTA TOTAL: _____					

Secció 1a. Escala de qualitat de vida			
Utilitzant el barem D:			
1.- Introdueix les puntuacions directes totals de cadascuna de les dimensions.			
2.- Introdueix les puntuacions estàndard i els percentils.			
3.- Introdueix l'Índex de qualitat de vida			
Dimensions de qualitat de vida	Puntuacions directes totals	Puntuacions estàndard	Percentils de les puntuacions
Benestar emocional			
Relacions interpersonals			
Benestar material			
Desenvolupament personal			
Benestar físic			
Autodeterminació			
Inclusió social			
Drets			
Puntuació estàndard total (suma)			
ÍNDEX DE QUALITAT DE VIDA (Puntuació estàndard composta)			
Percentil de l'Índex de qualitat de vida			

Secció 1b. Perfil de qualitat de vida										
Envolta amb un cercle la puntuació estàndard de cada dimensió i de l'Índex de qualitat de vida.										
Després uneix els cercles de les dimensions amb una línia per a formar el perfil.										
Percentil	BE	RI	BM	DP	BF	AU	IS	DR	Índex CV	Percentil
99	16-20	16-20	16-20	16-20	16-20	16-20	16-20	16-20	>130	99
95	15	15	15	15	15	15	15	15	122-130	95
90	14	14	14	14	14	14	14	14	118-121	90
85	13	13	13	13	13	13	13	13	114-117	85
80									112-113	80
75	12	12	12	12	12	12	12	12	110-111	75
70									108-109	70
65	11	11	11	11	11	11	11	11	106-107	65
60									104-105	60
55									102-103	55
50	10	10	10	10	10	10	10	10	100-101	50
45									98-99	45
40									96-97	40
35	9	9	9	9	9	9	9	9	94-95	35
30									92-93	30
25	8	8	8	8	8	8	8	8	89-91	25
20									86-88	20
15	7	7	7	7	7	7	7	7	84-85	15
10	6	6	6	6	6	6	6	6	79-83	10
5	5	5	5	5	5	5	5	5	68-78	5
	1-4	1-4	1-4	1-4	1-4	1-4	1-4	1-4	<68	1