

**Ferrans i Powers**  
**Indeks Jakości Życia ©**  
**Wersja III dla udarów mózgu (Polska)**

**CZEŚĆ I:** Dla każdego z poniższych stwierdzeń wybierz taką odpowiedź która najlepiej odzwierciedla twoje **zadowolenie** z danej sfery życia. Proszę zaznaczyć swoją odpowiedź zakreślając odpowiadającą jej cyfrę

<b>NA ILE JESTEŚ ZADOWOLONY/A Z</b>	Bardzo niezadowolony	Umiarkowanie niezadowolony	Nieco niezadowolony	Nieco zadowolony	Umiarkowanie zadowolony	Bardzo zadowolony
1. Swojego zdrowia?	1	2	3	4	5	6
2. Otrzymywanej opieki zdrowotnej?	1	2	3	4	5	6
3. Bólu, którego doznajesz?	1	2	3	4	5	6
4. Ilości energii na codzienne czynności?	1	2	3	4	5	6
5. Twojej zdolności do samoobsługi?	1	2	3	4	5	6
6. Twojej zdolności do poruszania się w domu (np. chodzenia lub używania wózka inwalidzkiego)?	1	2	3	4	5	6
7. Twojej zdolności do poruszania się poza domem	1	2	3	4	5	6
8. Twojej zdolności do mówienia?	1	2	3	4	5	6
9. Tego, do jakiego stopnia sam/a kierujesz własnym życiem?	1	2	3	4	5	6
10. Szansy na tak długie życie jakbyś chciał/a?	1	2	3	4	5	6
11. Zdrowia swojej rodziny?	1	2	3	4	5	6
12. Swoich dzieci?	1	2	3	4	5	6
13. Szczęścia swojej rodziny?	1	2	3	4	5	6
14. Ze swojego męża / żony (partnera /partnerki)?	1	2	3	4	5	6
15. Swojego życia seksualnego?	1	2	3	4	5	6
16. Swoich przyjaciół?	1	2	3	4	5	6

(Proszę przejść do następnej strony)  
Prawa autorskie 1984 & 1998 C.E.Ferrans i M.J.Powers  
Adaptacja polska: 2001, K.Jaracz i wsp.

---

**NA ILE JESTEŚ ZADOWOLONY/A Z**

	Bardzo niezadowolony	Umiarkowanie niezadowolony	Nieco niezadowolony	Nieco zadowolony	Umiarkowanie zadowolony	Bardzo zadowolony
17. Wsparcia uczuciowego, jakiego doznajesz od swojej rodziny?	1	2	3	4	5	6
18. Wsparcia uczuciowego jakiego doznajesz od innych osób, nie będących członkami twojej rodziny?	1	2	3	4	5	6
19. Ze swojej zdolności do pełnienia obowiązków rodzinnych?	1	2	3	4	5	6
20. Z tego na ile jesteś użyteczny/a dla innych ludzi?	1	2	3	4	5	6
21. Ilości zmartwień, stresu którego doznajesz w codziennym życiu?	1	2	3	4	5	6
22. Swojego sąsiedztwa?	1	2	3	4	5	6
23. Swojego domu, mieszkania, miejsca, w którym żyjesz ?	1	2	3	4	5	6
24. Swojej pracy (jeśli jesteś zatrudniony)?	1	2	3	4	5	6
25. Z tego, że nie pracujesz (jeśli jesteś na rencie, emeryturze, zasiłku)?	1	2	3	4	5	6
26. Swojego wykształcenia	1	2	3	4	5	6
27. Ze swojej zdolności do zaspokajania własnych potrzeb finansowych?	1	2	3	4	5	6
28. Sposobu, w jaki spędzasz wolny czas, rozrywki?	1	2	3	4	5	6
29. Swoich szans na szczęśliwą przyszłość?	1	2	3	4	5	6
30. Spokoju ducha?	1	2	3	4	5	6
31. Swojej osobistej wiary?	1	2	3	4	5	6
32. Z tego na ile udaje ci się realizować swoje własne cele ?	1	2	3	4	5	6
33. Swojego szczęścia w ogóle?	1	2	3	4	5	6
34. Swojego życia w ogóle?	1	2	3	4	5	6
35. Swojego wyglądu?	1	2	3	4	5	6
36. Ogólnie z samego siebie?	1	2	3	4	5	6

---

(Proszę przejść do następnej strony)

Prawa autorskie 1984 & 1998 C.E.Ferrans i M.J.Powers

Adaptacja polska: 2001, K.Jaracz i wsp.

**CZEŚĆ II:** Dla każdego z poniższych stwierdzeń wybierz taką odpowiedź która najlepiej odzwierciedla **jak ważne** są dla ciebie niżej wymienione dziedziny twojego życia. Proszę zaznaczyć swoją odpowiedź zakreślając odpowiadającą jej cyfrę. Nie ma tutaj ani dobrych ani złych odpowiedzi. Każda odpowiedź jest właściwa.

**JAK WAŻNE JEST DLA CIEBIE**

	Całkowicie nieważne	Umiarkowanie nieważne	Trochę nieważne	Trochę ważne	Umiarkowanie ważne	Bardzo ważne
1. Twoje zdrowie?	1	2	3	4	5	6
2. Opieka zdrowotna?	1	2	3	4	5	6
3. Całkowite uwolnienie się od bólu	1	2	3	4	5	6
4. Posiadanie wystarczającej energii na codzienne czynności?	1	2	3	4	5	6
5. Bycie zdolnym do wykonywania czynności samoobsługowych?	1	2	3	4	5	6
6. Bycie zdolnym do poruszania się w domu (np. chodzenia lub używania wózka inwalidzkiego)?	1	2	3	4	5	6
7. Bycie zdolnym do wychodzenia w różne miejsca poza domem	1	2	3	4	5	6
8. Bycie zdolnym do mówienia?	1	2	3	4	5	6
9. Samodzielne kierowanie własnym życiem?	1	2	3	4	5	6
10. Życie tak długie jakbyś chciał/a ?	1	2	3	4	5	6
11. Zdrowia twojej rodziny?	1	2	3	4	5	6
12. Twoje dzieci?	1	2	3	4	5	6
13. Szczęście twojej rodziny?	1	2	3	4	5	6
14. Twój współmałżonek / partner?	1	2	3	4	5	6
15. Twoje życie seksualne?	1	2	3	4	5	6
16. Twój przyjaciele?	1	2	3	4	5	6

(Proszę przejść do następnej strony)  
 Prawa autorskie 1984 & 1998 C.E.Ferrans i M.J.Powers  
 Adaptacja polska: 2001, K.Jaracz i wsp.

## JAK WAŻNE JEST DLA CIEBIE

	Całkowicie nieważne	Umiarkowanie nieważne	Trochę nieważne	Trochę ważne	Umiarkowanie ważne	Bardzo ważne
17. Wsparcie uczuciowe, jakie otrzymujesz od rodziny?	1	2	3	4	5	6
18. Wsparcie uczuciowe, jakie otrzymujesz od osób, nie będących członkami rodziny?	1	2	3	4	5	6
19. Pełnienie obowiązków rodzinnych?	1	2	3	4	5	6
20. Bycie użytecznym dla innych ?	1	2	3	4	5	6
21. Aby nie mieć żmartwień?	1	2	3	4	5	6
22. Twoje sąsiedztwo?	1	2	3	4	5	6
23. Twój dom, mieszkanie, miejsce, w którym żyjesz ?	1	2	3	4	5	6
24. Twoja praca (jeśli jesteś zatrudniony/a)?	1	2	3	4	5	6
25. Posiadanie pracy (jeśli nie pracujesz)?	1	2	3	4	5	6
26. Twoje wykształcenie?	1	2	3	4	5	6
27. Bycie zdolnym do zaspokajania własnych potrzeb finansowych?	1	2	3	4	5	6
28. Sposoby spędzania czasu wolnego, rozrywka?	1	2	3	4	5	6
29. Szczęśliwa przeszłość?	1	2	3	4	5	6
30. Spokój ducha?	1	2	3	4	5	6
31. Twoja osobista wiara?	1	2	3	4	5	6
32. Osiąganie osobistych celów?	1	2	3	4	5	6
33. Bycie szczęśliwym ?	1	2	3	4	5	6
34. Bycie zadowolonym z życia?	1	2	3	4	5	6
35. Twój wygląd zewnętrzny?	1	2	3	4	5	6
36. Jak ważny/a jesteś sam/a dla siebie?	1	2	3	4	5	6

Prawa autorskie 1984 & 1998 C.E.Ferrans i M.J.Powers  
Adaptacja polska: 2001, K.Jaracz i wsp.

## PUNKTACJA DLA INDEKSU JAKOŚCI ŻYCIA (IJŻ)

### WERSJA III UDAROWA

***Oblicza się punktację dla całości skali i dla czterech podskal: (1) Punktacja całkowita Indeksu Jakości Życia, (2) Punktacja dla podskali Zdrowie i funkcjonowanie, (3) podskali Socjo-ekonomicznej, (4) podskali Psychologicznej/duchowej.***

Pozycje wymienione niżej pochodzą z Części 1 (Satysfakcji) i Części 2 (Ważności).  
Przykładowo: „1. Zdrowie odnosi się do pytania #1 w Części 1 i pytania #1 w Części 2.

#### **Całość Indeksu Jakości Życia**

Wszystkie pozycje IJŻ brane są pod uwagę przy obliczaniu punktacji całkowitej, która odzwierciedla jakość życia w wymiarze ogólnym (globalnym)

#### **Podskala Zdrowie i Funkcjonowanie**

1. Zdrowie
2. Opieka zdrowotna
3. Ból
4. Energia (Zmęczenie)
5. Zdolność do samoobsługi bez pomocy innych
6. Zdolność do poruszania się w domu
7. Zdolność do poruszania się poza domem
8. Zdolność do mówienia
9. Kontrola nad własnym życiem
10. Szansa na długie życie
15. Życie seksualne
19. Pełnienie obowiązków rodzinnych
20. Użyteczność dla innych
21. Zmartwienia
28. Czas wolny, rozrywka
29. Szansa na szczęśliwą przyszłość

#### **Podskala Socjo – ekonomiczna**

16. Przyjaciele
18. Wsparcie emocjonalne od osób nie będących członkami rodziny
22. Sąsiedztwo
23. Dom
- 24/25. Praca / Brak pracy
26. Wykształcenie
27. Potrzeby finansowe

#### **Podskala Psychologiczna / Duchowa**

30. Spokój ducha
31. Wiara
32. Osiąganie osobistych celów
33. Szczęście w ogóle
34. Ogólna satysfakcja z życia
35. Wygląd
36. Własna osoba

#### **Podskala Rodzinna**

11. Zdrowie rodziny
12. Dzieci
13. Szczęście rodziny
14. Współmałżonek, partner
17. Wsparcie emocjonalne od rodziny