

Kartläggning av din livssituation (QLS 100)

Ringa in det som du inte är nöjd med i ditt liv **just nu**.

Namn _____

Datum _____

BOSTAD

Bostadens storlek
Ljus
Värme
Varmvatten
Dricksvatten
Kök
Toalett
Bad/dusch
Bostadens utseende
Lugn och ro
Avskildhet

HUSHÅLL & HYGIEN

Inköp
Kost och matvanor
Hygien
Kläder
Tvätt
Städning
Sopor

OFFENTLIG SERVICE

Offentliga färdmedel
Post
Telefon
Banker
Affärer

FRITID

Samvaro med människor
Teater
Hobbyer
Bio
Radio
TV
Musik
Dans
Konst
Läsa tidningar
Läsa böcker
Gå på kurser
Idrott
Motion
Naturupplevelser
Resor
Semester

BOENDEMILJÖ

Miljöföreningar
Grannar
Diskriminering
Trygghet
Gång- och cykelväg
Gator
Gatubelysning

KONTAKTER

Kontakt med mamma
Kontakt med pappa
Kontakt med sambo/make
Kontakt med barn
Kontakt med övrig släkt
Kontakt med vänner av samma kön
Kontakt med vänner av motsatt kön
Sexuell kontakt
Kontakt med arbetskamrater
Kontakt med personal

RELIGION

Kyrkliga aktiviteter
Religiösa upplevelser

FYSISK HÄLSA

Min kroppsliga hälsa
Tandhälsa
Fotvård
Kontakt med sjukvården

PSYKISK HÄLSA

Min psykiska hälsa
Kontakt med psykiatrisk vård
Sömn
Terapi
Medicinering
Eftervården
Information om hälsa och mediciner

HUR TYCKER DU ATT DITT LIV ÄR JUST NU?

Ringa in en siffra där du befinner dig just nu

Bästa tänkbara livssituation

+5

+4

+3

+2

+1

0

-1

-2

-3

-4

-5

Sämsta tänkbara livssituation

EKONOMI

Bidrag
Sjukbidrag/Pension
Inkomst av arbete
Utgifter

INRE UPPLEVELSER

Inre harmoni
Glädje över livet
Kunna uppnå livsmål
Känna sig behövd
Känsla av identitet
Självförtroende
Frihet
Uppleva kärlek
Bli förstådd av andra
Kunna njuta
Ensamhet

BEHOV AV STÖD

Bo med andra
Stöd vid resor
Stöd att sköta pengar
Stöd med vardagssysslor
Hjälp av släkt
Hjälp av andra

Arbete/sysselsättning

Arbetsuppgifter
Arbetets innehåll
Arbetets meningsfullhet
Krav som ställs
Arbetsmiljön
Saknar arbete
Saknar sysselsättning

KUNSKAP & UTBILDNING

Förstå svenska
Tillgång till tidningar
Tillgång till böcker
Grundskola
Högre utbildning
Yrkesutbildning

YTTLIGARE NÅGOT OTILLFREDSSTÄLLANDE

Skriv det här: _____

