



Életminőség-értékelési rendszer a magas színvonalú támogató szolgáltatások kialakításához

Quality of Life Assessment system for Build up of support services of excellence (QoLAB)

Támogatási szerződés száma

101133888 — QoLAB — ERASMUS-2023-PCOOP-ENGO

DOKUMENTUM AZONOSÍTÁSA			
Dokumentum címe	Eszköztár az Életminőséget Támogató Modell használatához Eszköztár szakemberek számára		
Eredmény azonosító	D2.1		
Szerző(k)	David González & Esther Mercado, Andrés Arias, David Alonso		
Verzió	v.01	Dátum	2025/12/02

DISSZEMINÁCIÓS SZINT	
Korlátozás szintje	Érzékeny

“Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.”

Útmutató szakemberek számára az Életminőséget Támogató Modell fejlesztéséhez

Tartalom

AZ ESZKÖZTÁR CÉLKITŰZÉSEI:	4
AZ ESZKÖZTÁR FELÉPÍTÉSE	4
ZÁRÓ MEGJEGYZÉS	6
1. RÉSZ: AZ ÉLETMINŐSÉGET TÁMOGATÓ MODELL (QoLSM) MI AZ ÉLETMINŐSÉGET TÁMOGATÓ MODELL?	7
AZ ÉLETMINŐSÉGET TÁMOGATÓ MODELL KERETRENDSZERE: RÖVID LEÍRÁS.....	7
AZ ÉLETMINŐSÉGET TÁMOGATÓ MODELL ALAPELVEINEK, DIMENZIÓINAK ÉS KULCSELEMEINEK NÉPSZERŰSÍTÉSE TÁMOGATÓ RENDSZEREK SZÁMÁRA	9
ALAPÉRTÉKEK	10
AZ EGYÉNI ÉS CSALÁDI ÉLETMINŐSÉG DIMENZIÓI	10
TÁMOGATÓ RENDSZEREK	11
TÁMOGATÓ FELTÉTELEK	12
AZ ÉLETMINŐSÉGET TÁMOGATÓ MODELL VÉGREHAJTÁSÁHOZ SZÜKSÉGES CSELEKVÉSI STRATÉGIÁK	13
A MODELL SZEREPLŐI:	13
A MODELL VÉGREHAJTÁSI FÁZISAI:	13
ELŐNYÖK MINDEN CSOPORT SZÁMÁRA	15
ÁLTALÁNOS AJÁNLÁSOK A MODELL MEGVALÓSÍTÁSÁHOZ	15
HIVATKOZÁSOK	16
2. RÉSZ: REFLEKTÁLÓ GYAKORLATOK ÉS FELADATOK	17
1. GYAKORLAT: ELLENŐRZŐ LISTA AZ ÉLETMINŐSÉGET TÁMOGATÓ MODELL (QoLSM) MEGVALÓSÍTÁSÁNAK KIÉRTÉKELÉSÉHEZ ÉS ÁTGONDOLÁSÁHOZ.....	17
2. GYAKORLAT: FEJLESZD KÉSZSÉGEID AZ AKTÍV TÁMOGATÁS TERÉN	21
AZ ALAPÉRTÉKEKHEZ KAPCSOLÓDÓ GYAKORLATOK.....	22
3. GYAKORLAT: A JOGOK ISMERETE ÉS AZ ENSZ CRPD EGYEZMÉNY BETARTÁSA.....	22
4. GYAKORLAT: A FOGYATÉKOSSÁGGAL ÉLŐ SZEMÉLYEK DÖNTÉSHOZATALÁNAK ÉS ÖNRENDELKEZÉSÉNEK ELŐSEGÍTÉSE	23
GYAKORLATOK AZ EGYÉN ÉLETMINŐSÉGÉNEK JAVÍTÁSÁRA	24
5. GYAKORLAT. AZ ÉLETMINŐSÉG ÉRTÉKELÉSE SZAKMAI SZEMSZÖGBŐL.....	24
6. GYAKORLAT. „AZ ÉLETMINŐSÉG ÚTJA”	30
GYAKORLATOK A CSALÁD ÉLETMINŐSÉGÉNEK JAVÍTÁSÁRA	34
7. GYAKORLAT: A CSALÁD ÉLETMINŐSÉGÉNEK MEGÉRTÉSE.....	34
8. GYAKORLAT: ELLENŐRZŐ LISTA SZAKEMBEREK SZÁMÁRA A CSALÁDI ÉLETMINŐSÉG KULCSELEMEINEK TÁMOGATÁSÁRA.....	35
9. GYAKORLAT: KÖZÖS REFLEKTÁLÁS A CSALÁD ÉLETMINŐSÉGÉRE	42
GYAKORLATOK A TÁMOGATÁSI RENDSZER ÉS A TÁMOGATÓ FELTÉTELEK TÉMAKÖRÉBEN	45
10. GYAKORLAT: TÁMOGATÓ RENDSZEREK ÁTGONDOLÁSA A BEFOGADÁS ÉRDEKÉBEN	45
11. GYAKORLAT: TÁMOGATÁSI GYAKORLATOK ÖNÉRTÉKELÉSE	47
12. GYAKORLAT: A RENDSZER FELTÉRKÉPEZÉSE A TÁMOGATÓ FELTÉTELEKHEZ.....	48
13. GYAKORLAT: VALÓS ÉLETHELYZETEK ÉS PROBLÉMAMEGOLDÁS	49
3. RÉSZ: TOVÁBBI FORRÁSOK	51
AZ EGYÉN ÉLETMINŐSÉGE	51
KÉPZÉSI ANYAG (“BEFOGADÁS TÁMOGATÁSA” WEBOLDAL).....	51
A CSALÁD ÉLETMINŐSÉGE	52
EGYÉB ÉRTÉKELŐ ESZKÖZÖK SPECIFIKUS FOGYATÉKOSSÁG TÍPUSOKHOZ	54

Üdvözlünk!

Kedves Szakember!

Köszönjük, hogy ezt az eszköztárat használod, amelyet azért készítettünk, hogy támogassa a fogyatékossgal élő emberekkel végzett munkádat, különös tekintettel életminőségük javítását és a hatékony támogatás nyújtását.

Dolgoztál már korábban az „Életminőség” vagy a „Támogatási modellek” fogalmával? Tudod, hogy a személyre szabott támogatások hogyan javíthatják jelentősen egy egyén jóllétét és hogyan segíthetik abban, hogy teljesebb életet élhessen?

Ha ezek a fogalmak újak számodra, vagy szeretnéd őket mélyebben megismerni, ez az eszköztár segít eligazodni. Átfogó betekintést nyújt az Életminőséget Támogató Modellbe (angolul: QoLSM, vagyis Quality of Life Support Modell), és elméleti valamint gyakorlati eszközökkel lát el, hogy hatékonyabban segíthesd azokat, akiket támogatsz.

Az Eszköztár célja:

- Az Életminőséget Támogató Modell keretrendszerének meghatározása és bemutatása, beleértve annak alapelveit és dimenzióit.
- Támogatni annak megértését, hogy mitől lesz értékes és teljes élete a fogyatékossgal élő embereknek.
- Bemutatja a személyre szabott támogatások megvalósítási stratégiáit, amelyek elősegítik az autonómiát, a befogadást és a jóllétet.

Az Eszköztár célkitűzései:

Megtanulhatod, hogyan lehet:

- Elősegíteni az egyének érdemi részvételét olyan tevékenységekben, amelyek összhangban vannak értékeikkel és törekvéseikkel.
- Kiállni jogaikért és előmozdítani az autonómiájukat.
- Megerősíteni kapcsolataikat a családjukban, társas hálózataikban és közösségeikben.

Az Eszköztár felépítése

Az Eszköztárat három részre osztottuk:

1. Rész: Az Életminőséget Támogató Modell (QoLSM)

Ez a rész átfogó magyarázatot nyújt az Életminőséget Támogató Modell (QoLSM) keretrendszeréről. Az Életminőség-modell ismertetésével kezdődik, részletesen bemutatva annak nyolc dimenzióját (érzelmi jóllét, interperszonális kapcsolatok,

anyagi jólét, személyes fejlődés, fizikai jóllét, önrendelkezés, társadalmi befogadás és jogok).

Ez a rész bemutatja a Támogatási Modellt is, amely kiegészíti az Életminőség keretrendszerét azáltal, hogy feltárja, hogyan javíthatják a személyre szabott, szükségletalapú támogatások az egyéni eredményeket. A Támogatási Modell a szükségletek holisztikus értékelésére, és az akadályok azonosítására fektet hangsúlyt, és olyan stratégiák kidolgozására, melyek személyre szabott segítséget nyújtanak. Elsajátíthatod, hogyan integráld a két modellt annak érdekében, hogy jelentős javulást érh el a fogyatékossgal élő emberek életében.

2. Rész: Gyakorlatok és feladatok

Ebben a részben olyan gyakorlatokat találsz, amelyeket kifejezetten szakemberek számára lettek kidolgozva annak érdekében, hogy elősegítsék az Életminőséget Támogató Modell (QoLSM) megértését, átgondolását és alkalmazását. Ezeket a tevékenységeket három fő megközelítés szerint rendszereztük:

1. Képzési gyakorlatok:

A modell alapelveinek, dimenzióinak és kulcselemeinek elsajátítását és megerősítését szolgálják. Ezek a gyakorlatok azt biztosítják, hogy a szakemberek mélyrehatóan megértsék a fogalmi keretet, és hatékonyan tudják alkalmazni azt a gyakorlatban.

2. Elemző gyakorlatok:

Az önreflexió és a kritikai elemzés elősegítésére szolgálnak, hogy feltárják, miként befolyásolják a döntések és cselekedetek a fogyatékossgal élő személyek és családjaik életminőségét. Ezek a gyakorlatok ösztönzik a szakembereket arra, hogy átgondolják, mennyire felelnek meg jelenlegi gyakorlataik a modell alapvető értékeinek.

3. Értékelő gyakorlatok:

A modell gyakorlati alkalmazására összpontosítva ezek a gyakorlatok segítenek mérni a modell elemeinek megvalósítási szintjét szakmai környezetben. Tartalmaznak olyan eszközöket, mint tevékenységlisták, esetelemzések, valamint megbízható és hitelesített skálák vagy kérdőívek. Ezek az eszközök objektív és strukturált értékelést biztosítanak, feltárva az erősségeket, a fejlesztendő területeket és a beavatkozások optimalizálására szolgáló stratégiákat.

A különböző megközelítések összegzésével a szakmai kompetenciák erősítése, a modell hatékonyabb alkalmazása, valamint olyan fenntartható gyakorlatok

előmozdítása a cél, amelyek hozzájárulnak a fogyatékossgal élő személyek életminőségének folyamatos javításához.

3. Rész: Kiegészítő anyagok

Ez a rész további forrásokat biztosít, például videókat, esettanulmányokat és tudományos hivatkozásokat annak érdekében, hogy elmélyítsd az Életminőséget Támogató Modell keretrendszerének megértését. Ezek az anyagok támogatják a szakmai fejlődést és a bemutatott koncepciók gyakorlati alkalmazását.

Záró megjegyzés

Ez az eszköztár nem csupán egy forrás – hanem egy partnerség ajánlata is. Használatával segíthetsz a fogyatékossgal élő személyeknek abban, hogy megfogalmazzák szükségleteiket, megalapozott döntéseket hozzanak, és elérjék személyes céljaikat. Együtt olyan befogadó és támogató közösségeket építhetünk, ahol mindenki kiteljesedhet.

Üdvözlünk a fedélzeten, és köszönjük elkötelezettségedet, amivel hozzájárulsz a fogyatékossgal élő emberek életminőségének javításához!

1. Rész: Az Életminőséget Támogató Modell (QoLSM) Mi az Életminőséget Támogató Modell?

Az Életminőséget Támogató Modell keretrendszere: Rövid leírás

Az elmúlt évtizedekben két meghatározó megközelítés alakította a fogyatékossgal élő személyek számára nyújtott figyelmet és támogatást: az életminőség koncepciója és a támogatási modell.

Az Életminőség koncepciója

Ez a koncepció egy olyan modell köré épül, amely a gondozási/szolgáltatási tervek értékelésére és fejlesztésére szolgál, és jelentős hatással van a fogyatékossgal élő személyek életminőségére. Emellett rugalmas eszközként szolgál azon szervezetek és intézmények számára, amelyek ezzel a célcsoporttal dolgoznak (Verdugo et al., 2007). Az Életminőség-modell különböző interakciós szinteket foglal magába, amelyek alapvetőek az életminőség javítását célzó kutatásokban (Bronfenbrenner, 1987):

- **Mikrorendszer:** A közvetlen környezet, ahol a fogyatékossgal élő személyek élnek, mint például a családi környezet.
- **Mezorendszer:** Szélesebb kontextusokban, mint a közösség, a szomszédság, szervezetek és szolgáltatások, amelyek kulcsfontosságúak az egyénnek a környezetével kapcsolatos pozitív viszonyának meghatározásában.
- **Makrorendszer:** Magában foglalja a fogyatékossgal kapcsolatos közpolitikai intézkedéseket, a kulturális normákat és társadalmi rendszereket, amelyek elsőként formálják a fogyatékossgal élő személyek társadalmi és egyéni körülményeit.

A Támogatási Modell

Hazai nézőpontból elsősorban a szociális ellátórendszer pénzügyi ellátásait és a különböző alap és szakszolgáltatásokat értjük alatta. A nemzetközi fogalom meghatározás kibővíti ezt a fenti definíciót, úgy, hogy a támogatási modell részeként tekint minden olyan támogatásra melyet a fogyatékos személy kap, legyen szó állami, civil vagy családi támogatásról.

Ez a modell egy strukturált módszertant kínál teljes körű támogató stratégiák tervezésére és megvalósítására. Ezek a stratégiák annak érdekében lettek kialakítva, hogy mérsékeljék a fogyatékossgal hatásait, és elősegítsék az egyén fejlődését, oktatását, és támogassák az érdeklődési körét, működését és jólétét.

Az életminőség, mint tudományosan alátámasztott fogalom, fontos információkat nyújt a fogyatékossgal élő személyek életének kulcsfontosságú aspektusairól, és jelzi a kívánt eredményeket a jóllétük javítása érdekében. A támogatások ebben a kontextusban azok a konkrét stratégiák, amelyeket a fogyatékossgal élő személyek életminőségének javítása érdekében alkalmaznak (Verdugo et al., 2020).

A fogyatékossgal társadalmi és kontextuális megértése

Ezek a fogalmak a fogyatékossgal inkább társadalmi és kontextushoz kötődő megközelítésével párhuzamosan fejlődtek, így a hangsúly a személyes hiányosságokról egyre inkább a környezeti tényezők elemzésére és megértésére helyeződött át (Schalock, 2007). Ez a váltás azt jelenti, hogy a fogyatékossgal élő emberek számára a teljes értékű élet elérését akadályozó tényezők nem csupán az egyéni hiányosságaikból erednek, hanem a társadalmi és kulturális hiedelmekből is, amelyek korlátozzák a teljes befogadást.

A közösségről való gondoskodás elméleti kerete, amely az életminőség és a támogatás fontosságára épül, rámutat arra, hogy a társadalmi berendezkedés és a kulturális meggyőződések sokszor gátolják a teljes értékű közösségi befogadást. Így a társadalmi felelősségvállalás hangsúlyosság válik, és az olyan intézkedések mellett foglal állást, amelyek célja a fogyatékossgal élő személyek életminőségének javítása (Shakespeare, 2008). Különbséget tesz az egyén saját működési korlátai és a befogadást akadályozó társadalmi tényezők között.

A társadalmi és kontextus alapú perspektíva gyakorlati alkalmazása

A fogyatékossgal társadalmi és kontextuális perspektívájának figyelembe vétele alapvető fontosságú annak érdekében, hogy a fogyatékossgal élő személyek veleszületett jogait érvényesítsük. Az emberi méltóságukat ne a testi adottságaik alapján ítéljük meg, hanem azon kellene dolgoznunk, hogy leküzdjük azokat a társadalmi akadályokat, amelyek gátolják a teljes és önálló fejlődésüket.

Ahhoz, hogy ez hatékony legyen, a közösségi gondoskodás irányadó alapértékeinek összhangban kell lenniük az emberi jogok alapelveivel, ideértve a veleszületett méltóság tiszteletét, a tapasztalati tanulást, a diszkriminációmentességet, a teljes befogadást, valamint azt, hogy a fogyatékossgal élő személyeket teljes értékű állampolgárként kezeljük. Továbbá a mezorendszer szintjén a környezetnek ösztönöznie kell a biztonságos részvételt a közösségi életben, elősegítve az összetartozás érzését.

Végül pedig fontos, hogy a támogatást nyújtó személyek esetében (a mikrorendszerben a család és a szakemberek) fontos tiszteletben tartani és

előmozdítani a fogyatékossgal élő személyek kifejezett igényeit és preferenciáit. Ez megköveteli, hogy a támogatók képzése és szemléletformálása összhangban legyen a fent említett értékekkel, elvekkel és modellekkel.

Az Életminőséget Támogató Modell alapelveinek, dimenzióinak és kulcselemeinek népszerűsítése támogató rendszerek számára.

2020 óta különböző szerzők (Gómez et al., 2021; Schalock et al., 2020; Verdugo et al., 2020) azon dolgoztak, hogy az életminőség fogalmát beépítsék a támogatási modellbe így létrehozva egy új fogalmi és elemzési keretet: az Életminőséget Támogató Modellt (Quality of Life Supports Model, QoLSM). Ez a modell a különböző társadalmi szinteken (makro, mezo és mikro) felmerülő kérdésekkel dolgozik. Ez a modell nemcsak az életminőség és a támogatási modell fogalmát ötvözi, hanem az átfogó gondozási és támogatási stratégiák megvalósításához szükséges központi értékeket és feltételeket is meghatározza a fogyatékossgal élő személyekkel kapcsolatban. A legfőbb cél az általános jóllétük növelése az egyéni képessé válás, valamint a szervezeti és strukturális változások folyamata során.

Amint azt az 1. ábra szemlélteti, a négy dimenzió összehangolása kulcsfontosságú: az alapértékek, az egyéni és családi életminőség, a támogató rendszerek és a támogató feltételek. Minden egyes „alkotóelem” létfontosságú a keretrendszer működéséhez, ami azt jelzi, hogy az Életminőséget Támogató Modell csak akkor valósítható meg hatékonyan, ha minden dimenzió aktív.

1. ábra: Az Életminőséget Támogató Modell (QoLSM)



Forrás: Saját fejlesztésű ábra; Verdugo és tsai (2020) megfogalmazásában: Alapértékek, az egyéni és családi életminőség dimenziói, támogató rendszerek, támogató feltételek.

Alapértékek

Az alapértékek kiterjednek a fogyatékossgal élő személyek képességeiről és lehetőségeiről kialakított társadalmi meggyőződésekre is. Elengedhetetlen, hogy átfogóan elemezzük és értékeljük a fogyatékossgal kapcsolatos közpolitikákat befolyásoló társadalmi és kulturális értékeket. A befogadásra, a részvételre és a sokszínűség tiszteletére irányuló társadalmi változás nélkül jelentős fejlődés nehezen érhető el szervezeti, vagy egyéni szinten. A fogyatékossgal élő személyeknek, támogató hálózatoknak és szolgáltatói szervezeteknek reflektálniuk kell ezekre az alapvető értékekre azért, hogy olyan új, inkluzív helyzetek kialakulását segíthessék elő, ahol (Verdugo et al., 2020):

- A fogyatékossgal élő személyek emberi és törvény által biztosított jogai érvényesülnek.
- A fogyatékossgal élő személyek önálló életvitelhez való szabad döntését tiszteletben tartják (Wehmeyer, 2013).
- A fogyatékossgal élő személyek és családjaik életminősége egy sokrétű fogalom.
- A támogatási modell nem lép a szabad döntés helyébe, hanem a közösség teljes körű befogadását segíti.

Az egyéni és családi életminőség dimenziói

A Schalock és Verdugo (2002) 12 elvére reflektálva az életminőség magában foglalja a fogalom meghatározásának, mérésének és alkalmazásának elveit (lásd 1. táblázat).

1. Táblázat: A Schalock és Verdugo által javasolt életminőség tizenkét alapvető elve:

A fogalom megalkotásának alapelvei:

1. Több összetevő jellemzi, amelyeket személyes és környezeti tényezők befolyásolnak.
2. Egységes elemek a támogatottak számára.
3. Objektív és szubjektív elemek.
4. Fejlesztés az önrendelkezés, az erőforrások, az életcélok és a befogadás segítségével.

Mérési alapelvek:

5. Az értékes élettapasztalatok értékelése.
6. A teljes élet dimenzióinak átgondolása.
7. A fontos fizikai, társadalmi és kulturális összefüggések figyelembevétele.
8. A közös és egyedi élmények összekapcsolása.

Az alkalmazás alapelvei:

9. A jóllét növelése.
10. Irányadó beavatkozások és támogatások.
11. Bizonyítékon alapuló felhasználási módok.
12. Kiemelkedő szerep a szakmai továbbképzésben.

Ezek az elvek az életminőséget helyezik előtérbe a támogatási folyamatok hivatkozási alapjaként, hangsúlyozva az egyetemes fogalomalkotási, mérési és alkalmazási mintákat.

A korábban kifejtett pontokra építve az „életminőség” kifejezés olyan elvekre helyezte a hangsúlyt, amelyek az egyének jólétével összefüggő objektív és szubjektív feltételek egyéni vizsgálatához kapcsolódnak. A fogalom szinte minden olyan folyamat hivatkozási alapjává vált, amely a támogatással kapcsolatos, az értékelési fázist és az egyén bio-pszicho-társas állapotának javítására irányuló beavatkozási tervek kidolgozását is beleértve. A Schalock és Verdugo által javasolt tényezők azt támasztják alá, hogy az életminőség egyetemes fogalmi, mérési és alkalmazási mintákat alkalmaz, ami azt jelenti, hogy minden ember számára egységesen értelmezhetőek, függetlenül attól, hogy az illető valamilyen fogyatékossgal él-e.

Az egyéni és családi életminőségben megtalálható szempontokat a 2. táblázat vázolja fel, a szerzők által kidolgozott Életminőséget Támogató Modellnek megfelelően (Verdugo et al., 2020).

2. Táblázat: Az egyéni és családi életminőség dimenziói

Az életminőséggel kapcsolatos egyéni dimenziók	Az életminőséggel kapcsolatos családi dimenziók
1. Személyes fejlődés	1. Szülői szerep
2. Önrendelkezés	2. Interakciók a családban
3. Személyközi kapcsolatok	3. Érzelmi jóllét
4. Társadalmi befogadás	4. Fizikai jóllét
5. Jogok	5. Fogyatékossgához kapcsolódó támogatások
6. Érzelmi jóllét	6. Másoktól kapott támogatás
7. Fizikai jóllét	7. Szakmai fejlődés
8. Anyagi jóllét	8. Interakciók a közösségben

Támogató rendszerek

A támogató rendszer kulcsfontosságú eleme az Életminőséget Támogató Modellnek, ahogyan azt az ENSZ Fogyatékossgal élő személyek jogairól szóló egyezménye (2006) is hangsúlyozza. Azokat a szolgáltatókat, az általuk alkalmazott jogi előírásokat is beleértve, arra ösztönzik, hogy a helyettes döntéshozatal modelljéről térjenek át a támogatott döntéshozatalt érvényesítő modellre. Ebben a modellben az egyének abban kapnak megerősítést, hogy sajátos szükségleteikre szabott stratégiák (támogatások) segítségével használják ki a bennük rejlő lehetőségeket. Fontos felismerni, hogy a fogyatékossg nem egy kötött állapot, hanem függ azoktól az

erősségektől és támogatásoktól, amelyeket a környezet biztosít az egyén képességeinek maximalizálása érdekében.

A támogatási rendszerek jelentik a jóllét alapvető forrását a fogyatékossgal élő személyek számára, amelyek segítenek mérsékelni vagy csökkenteni a fogyatékossgal személyes és társadalmi hatásait. A támogatási rendszer elemeinek leggyakrabban elismert kategóriái a következők (Schalock et al., 2020):

- **Személyes választás és önállóság:** Ez azt jelenti, hogy a fogyatékossgal élő személyek számára biztosítani kell az önálló életvitelhez szükséges képességeket és lehetőségeket. A támogatás ezen a területen a döntéshozatali folyamatokban nyújtott segítség és iránymutatás révén történik.
- **Befogadó közegek:** Ezek olyan terek, ahol a fogyatékossgal élő személyek a mindennapjaikat élik, és úgy vannak kialakítva, hogy elősegítsék az erőforrásokhoz való hozzáférést, támogassák a társas kapcsolatok kiépítését, valamint alkalmazkodnak az egyes személyek speciális szükségleteihez.
- **Általános támogatások:** Ezek a támogatások a teljes lakosság számára általánosan elérhetőek, és többek között technológiát, gyógyászati segédeszközöket és az oktatáshoz való hozzáférés lehetőségeit is magukban foglalják.
- **Egyedi támogatások:** Ez a kategória a fogyatékossgal élő személyek egyedi szükségleteire igazított szakmai beavatkozásokat, stratégiákat és terápiákat jelenti.

Támogató feltételek

A támogató feltételek biztosítják a modell sikeres végrehajtását, amelyekhez kedvező egyéni körülményekre és szakmai módszerekre van szükség. Ezek a feltételek a következők:

- Közösségi részvétel és befogadás.
- A személyes autonómia tiszteletben tartása.
- A közösség támogatási igényeihez igazított szakmai képzés.

Az Életminőséget Támogató Modell végrehajtásához szükséges cselekvési stratégiák

Az Életminőséget Támogató Modell egy eszköz a fogyatékkal élő személyek életének javítására. Két fő elképzelést ötvöz:

- **Az Életminőség:** Biztosítani, hogy minden egyén megtapasztalhassa a jólétet, egyenlő hozzáférést kapjon a lehetőségekhez, és teljes mértékben gyakorolhassa jogait.
- **Személyre szabott támogatások:** Megadni minden személy számára azt a segítséget, amire szüksége van a céljai eléréséhez.

A modell szereplői:

A modell négy fő csoportot foglal magába:

1. **Fogyatékkal élő személyek:** Ők állnak a modell fókuszában. Minden annak érdekében történik, hogy javuljon az életminőségük egy olyan támogatási rendszeren keresztül, amely tiszteltben tartja a preferenciáikat és az akaratukat.
2. **Támogatói kör:** Az ő támogatásuk elengedhetetlen a célok eléréséhez. Elsősorban családtagok, barátok, lazább szociális kapcsolatok.
3. **Szakemberek:** Biztosítják a szükséges támogatásokat és szolgáltatásokat, amihez a modellhez illeszkedő egyedi képzésre és tudatosságra van szükség.
4. **Vezetők:** A szervezetek vezetése mellett biztosítják az erőforrások hatékony felhasználását.

A modell végrehajtási fázisai:

A modell négy szakaszból áll:

Megismerés:

- **Miről szól?** Ez az a szakasz, amikor a modellt ismertetik, és előkészítik az erőforrásokat.
- **Mire számíthatunk?** A fő fogalmak tisztázása és az elköteleződés minden csoport részéről.
- **Mit várunk el az egyes csoportoktól?**
 - **Fogyatékkal élő személyek:** Aktívan vegyenek részt a kezdeti megbeszéléseken, és osszák meg igényeiket és elvárásaikat.
 - **Támogatói kör:** Segítsenek azonosítani a konkrét szükségleteket, és nyújtsanak releváns tájékoztatást a felmerülő kihívásokról.
 - **Szakemberek:** Ismerkedjenek meg a modell kulcsfogalmaival, és dolgozzák ki a kezdeti stratégiákat.

2. Tervezési fázis:

- **Miről szól?** A modell megvalósításához szükséges lépések megtervezésének fázisa.
- **Mire számíthatunk?** Egyértelmű terv készül célkitűzésekkel és felelősségi körökkel.
- **Mit várunk el az egyes csoportoktól?**
 - **Fogyatékossgal élő személyek:** Olyan személyes célokat fogalmazzanak meg, amelyek megfelelnek a saját elképzeléseiknek.
 - **Támogatói kör:** A családi prioritásokhoz kapcsolódóan tájékoztatást adnak, és javaslatokat tesznek a szükséges támogatásokra.
 - **Szakemberek:** Személyre szabott támogatások kialakítása a fogyatékossgal élő személy céljai alapján.

Végrehajtás fázisa:

- **Miről szól?** A tervezett tevékenységek és támogatások megvalósítása.
- **Mire számíthatunk?** Konkrét tettekre és együttműködésre.
- **Mit várunk el az egyes csoportoktól?**
 - **Fogyatékossgal élő személyek:** Aktívan részt vesz a tevékenységekben, és visszajelzést ad az eredményességről.
 - **Támogatói kör:** Folyamatosan támogatást nyújt és nyomon követő a fejlődést.
 - **Szakemberek:** Alkalmazzák az elfogadott támogatási eszközöket, és szükség szerint módosítják azokat.

3. Értékelési fázis:

- **Miről szól?** Az eredmények felülvizsgálata és módosítások szükség szerinti végrehajtása.
- **Mire számíthatunk?** Folyamatos javulásra az életminőségben.
- **Mit várunk el az egyes csoportoktól?**
 - **Fogyatékossgal élő személyek:** Osszák meg tapasztalataikat és javaslataikat a javítandó területekkel kapcsolatban.
 - **Támogatói kör:** Értékeljék, hogy a család szükségletei teljesültek-e.
 - **Szakemberek:** Elemezzék az eredményeket, és tegyenek javaslatokat a fejlesztésekre.

Előnyök minden csoport számára

A modell bevezetése jelentős eredményeket biztosít minden érintett csoport számára:

- **Fogyatékossgal élő személyek:**
 - Nagyobb autonómia és részvétel lehetősége a társadalomban.
 - Fokozott jóllét és javuló életminőség.
 - Jogaik teljes körű elismerése.
- **Támogatói kör:**
 - Az érzelmi és az életvitellel kapcsolatos terhek csökkennek.
 - Megerősödnek a családi kötelékek.
 - A megfelelő erőforrások és támogatások hozzáférhetővé válnak.
- **Szakemberek:**
 - Nő a beavatkozások hatékonysága.
 - Nagyobb elégedettség a pozitív eredmények elérésének köszönhetően.
 - Lehetőség a folyamatos szakmai fejlődésre.
- **Vezetők:**
 - Az erőforrások hatékony felhasználása.
 - Pozitív hatás a társadalmi befogadás és a méltányosság terén érzékelhető mutatókban.
 - A jó gyakorlatok vezetőjeként kapott elismerés.

Általános ajánlások a modell megvalósításához

- **Az együttműködés elősegítése:** Az érintett csoportok közötti párbeszédre alkalmas terek létrehozása a modell közös megértésének biztosítása érdekében.
- **Folyamatos továbbképzés:** Rendszeres képzés biztosítása a szakemberek és a családok számára a modell eszközeivel kapcsolatban.
- **Helyi szintű adaptáció lehetősége:** A modellt az egyes közösségek vagy körülmények sajátos szükségleteihez kell igazítani.
- **Ellenőrzés és visszajelzés:** Olyan rendszerek létrehozása, amelyek segítségével visszajelzések gyűjthetők, és szükség esetén gyors kiigazításokat lehet végezni.
- **Átláthatóság:** Minden csoport folyamatos tájékoztatása az előrehaladásról, az eredményekről és a kihívásokról.
- **Az önérvényesítés előmozdítása:** A fogyatékossgal élő személyek aktív és érdemi szerepvállalásának biztosítása a folyamat minden egyes fázisában.

Az Életminőséget Támogató Modell egy eszköz a fogyatékossgal élő személyek életének javításához. Ennek sikere az összes csoport együttműködésén múlik. Ha ezeket a lépéseket és ajánlásokat követjük, mindenki számára pozitív és fenntartható eredményeket érhetünk el.

Hivatkozások

- Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano. Experimentos en entornos naturales y diseñados*. Paidós.
- Schalock, R. & Verdugo, M.A. (2007). El concepto de calidad de vida en los servicios y apoyos para personas con discapacidad intelectual. *Siglo Cero*, 38, 21-36.
- Schalock, R. L., Verdugo, M. Á. & Gómez, L. E. (2020). The quality of life supports paradigm: its description and application in the field of intellectual and developmental disabilities. *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities*. *Manuscrito enviado para publicación*.
- Verdugo, M.Á., Gómez, L. & Arias, B. (2007). La escala integral de calidad de vida: Desarrollo y estudio preliminar de sus propiedades psicométricas. *Siglo Cero*, 4 (38), 37-56.
- Verdugo, M. Á., Schalock, R. L., & Gómez, L. E. (2021). El modelo de calidad de vida y apoyos: la unión tras veinticinco años de caminos paralelos. *Siglo Cero*, 52(3), 9- 28.
- Wehmeyer, M. L. (Ed.). (2013). *The Oxford handbook of positive psychology and disability*. Oxford University

2. Rész: Reflektáló gyakorlatok és feladatok

1. Gyakorlat: Ellenőrző lista az Életminőséget Támogató Modell (QoLSM) megvalósításának kiértékeléséhez és átgondolásához

Ez az ellenőrző lista egy olyan eszköz, amelyet az Életminőséget Támogató Modell (QoLSM) egy szervezeten vagy szolgáltatáson belüli megvalósítási szintjének értékelésére és átgondolására szolgál. Az alapvető értékek, az egyéni és családi életminőség, valamint a támogatási rendszerek köré szervezett kérdéseken keresztül cél az erősségek és a fejlesztendő területek azonosítása.

A gyakorlat egy pontozási rendszeren alapul, amely lehetővé teszi a résztvevők (szakemberek és vezetők) számára, hogy objektíven meghatározzák az adott szervezet alkalmazkodását a modell elveihez és gyakorlataihoz.

Az eredményeket folyamatos fejlesztési stratégiák meghatározására használják, valamint egy befogadóbb és hatékonyabb környezet kialakítását segítik a fogyatékossgal élő személyek és családjaik számára.

A gyakorlat céljai

1. **A modell megvalósításának értékelése:**
Meghatározza, hogy az Életminőséget Támogató Modell elveit, dimenzióit és stratégiáit hatékonyan alkalmazzák-e az adott szervezeten vagy szolgáltatáson belül.
2. **Az erősségek és fejlesztendő területek azonosítása:**
Azon területek azonosítása, ahol a szervezet kiemelkedik, valamint azok, amelyek módosítást vagy megerősítést igényelnek a modell céljaival való összhang érdekében.
3. **A kritikai reflexió támogatása:**
A szakemberek és vezetők belső felülvizsgálatának támogatása a jelenlegi gyakorlatokkal és hatásaikkal kapcsolatban a fogyatékossgal élő személyek és családjaik életminőségéhez kapcsolódóan.
4. **Stratégiai jellegű kiemelt célok megállapítása:**
Az ellenőrzőlista eredményeinek használata olyan stratégiai irányvonalak kidolgozására, amelyek célja a támogatási rendszerek megerősítése, a személyzet képzésének fejlesztése és a rendelkezésre álló erőforrások optimalizálása.

5. **Az aktív részvétel biztosítása:**

Biztosítani kell, hogy a szakemberek, vezetők, és a fogyatékossgal élő személyek részt vegyenek a biztosított támogatások tervezésében és értékelésében.

6. **A fenntarthatóság és hozzáférhetőség ösztönzése**

Biztosítani kell, hogy a támogatási rendszerek hozzáférhetőek és fenntarthatóak legyenek, valamint alkalmazkodni tudjanak a fogyatékossgal élő személyek és családjaik változó szükségleteihez.

Ellenőrző lista

Egy útmutató **erőforrást biztosítunk**; ennek keretében az eszköztár további fejlesztése olyan anyagokat tartalmaz, amelyek segítségével a modell minden egyes dimenziója külön-külön értékelhető lesz hiteles és megbízható eszközökkel. Ezek az eszközök a modell végrehajtásának értékelésére szolgáló alapelemek.

Értékelési rendszer:

- Igen: 2 pont
- Folyamatban: 1 pont
- Nem: 0 pont

Ha az összpontszám kevesebb, mint 18 pont, célszerű a modellt átgondolni, és módosításokat kell végrehajtani a leginkább hiányos területek kezelésére.

Kiknek célszerű kitöltenie ezt az ellenőrzőlistát?

- **Szakemberek és vezetők:** Válaszadás a szervezetről alkotott általános nézőpontjuk alapján.

Hogyan használjuk fel az eredményeket?

- **Szervezeti eredmények (Szakemberek és vezetők):** Tájékoztatásul szolgál a szervezet stratégiai irányvonalainak kialakításához.

Kategória	Kérdés	Válaszlehetőségek
Alapértékek	A szervezeti irányelvek előmozdítják a fogyatékossgal élő személyek emberi és törvényes jogait?	Igen/Folyamatban/Nem
Alapértékek	Léteznek kezdeményezések a fogyatékossgal élő személyek önrendelkezésének ösztönzésére?	Igen/Folyamatban/Nem
Alapértékek	A befogadás és a méltányosság beépül a stratégiai döntéshozatali folyamatokba?	Igen/Folyamatban/Nem
Alapértékek	Biztosítanak a vezetők rendszeres lehetőséget a munkatársaknak az alapvető értékekkel kapcsolatos képzésre?	Igen/Folyamatban/Nem
A fogyatékos személyek életminőségét érintő főbb kérdések	Léteznek eszközök a fogyatékos személyek életminőségének nyolc dimenziójának rendszerszintű értékelésére?	Igen/Folyamatban/Nem
A fogyatékos személyek életminőségét érintő főbb kérdések	Biztosítják a szervezeti stratégiák, hogy a fogyatékos személyek egyéni céljai tükrözzék az ő személyes preferenciákat és igényeket?	Igen/Folyamatban/Nem
A fogyatékos személyek életminőségét érintő főbb kérdések	Biztosítanak-e a vezetők képzést/felkészítést a szakemberek számára annak érdekében, hogy a fogyatékos személyek számára személyre szabott, hatékony támogatás tudjon megvalósulni?	Igen/Folyamatban/Nem

Családi életminőség	A szolgáltató figyelembe veszi a családok sajátos igényeit a szolgáltatások tervezése során?	Igen/Folyamatban/Nem
Családi életminőség	A szervezet tud-e elkülönített forrásokat szánni a családok jóllétének javítására?	Igen/Folyamatban/Nem
Családi életminőség	Van-e rendszeres írásos visszajelző vagy elégedettségi kérdőív melyet a családtagok töltenek ki a szolgáltatásokkal kapcsolatban?	Igen/Folyamatban/Nem
Szociális ellátó rendszer/ szociális szolgáltatások	Rendelkezik a szervezet a fogyatékos személyek egyéni igényekhez igazított átfogó szolgáltatási tervvel?	Igen/Folyamatban/Nem
Szociális ellátó rendszer/ szociális szolgáltatások	A szervezet által nyújtott szolgáltatások hozzáférhetőek, fenntarthatóak és beépülnek a hosszú távú stratégiai tervezésbe?	Igen/Folyamatban/Nem
Szociális ellátó rendszer/ szociális szolgáltatások	A fogyatékossgal élő személyek aktívan részt vesznek a szolgáltatások/támogatások tervezésében és értékelésében?	Igen/Folyamatban/Nem
Szociális ellátó rendszer/ szociális szolgáltatások	Léteznek felülvizsgálati módszerek annak biztosítására, hogy a szolgáltatások/támogatások a fogyatékossgal élő személyek egyéni és családi igényeinek változásával együtt fejlődjenek/ változzanak?	Igen/Folyamatban/Nem

! Az alábbiakban gyakorlatokat, tevékenységeket és hitelesített értékelő eszközöket találsz, amelyek segítenek elmélyíteni tudásod és értékelni a modell megvalósításának szintjét. Ezen az ellenőrző listán található erőforrások kulcsfontosságúak lesznek a jövőbeni pontszámod javításához. !

2. Gyakorlat: Fejleszd készségeid az aktív támogatás terén

A tevékenység célja, hogy reflektálj és fejleszd készségeid az aktív támogatás terén.

Először is, gondold át, hogy **mit jelent számodra az aktív támogatás**, és sorolj fel 3 kulcsfontosságú elvet.

Ezt követően kapcsolódj a szakemberek képzési moduljához az alábbi linken: *(Felhívjuk a szakemberek figyelmét, hogy ez honlap angol nyelvű videókat és leírásokat tartalmaz)* <https://www.everymomenthaspotential.com.au/>, melyet La Trobe Egyetem fejlesztett ki. A tananyag nyolc modulból áll oktatóvideókkal és feladatokkal kiegészítve, amelyek célja a támogató munkatársak készségeinek fejlesztése. Ezen a képzésen a támogató munkatársak elsajátítják:

- A bevonás fontosságát az életminőség javításában.
- Az Aktív támogatás alapelveit és előnyeit.
- Az Aktív támogatás „4 alapelemét”.
- Az aktív támogatás gyakorlati alkalmazását a mindennapi rutin során.

Miután átnézted ezeket, gondold át:

- A definíciók és az aktív támogatás elvei összhangban vannak-e a képzési modulokban bemutatottakkal?
- Mit tanultál és hogyan fogod alkalmazni a mindennapi gyakorlatban?

Az Alapértékekhez kapcsolódó gyakorlatok

3. Gyakorlat: A jogok ismerete és az ENSZ CRPD Egyezmény betartása

A gyakorlat célja, hogy megértsd és biztosítsd az Egyezmény betartását.

Javasoljuk az alábbi angol cikk elolvasását, amelynek magyar címe: „Eszköz a fogyatékossgal élő személyek jogairól szóló egyezmény betartásának ellenőrzésére” - [The #RIGHTS4METOO SCALE - A tool to monitor compliance with the Convention on the Rights of persons with disabilities.](#)

A skála célja, hogy elősegítse a befogadást és biztosítsa, hogy minden ember jogát tiszteletben tartsák a társadalom minden szintjén.

A **#Rights4MeToo** skálát azért hozzák létre és tesztelik, hogy:

1. Segítse az értelmi fogyatékossgal élő személyeket abban, hogy megértsék jogukat, és hogy könnyen megoszthassák a mindennapi életükben tapasztalt diszkriminációval vagy jogsértésekkel kapcsolatos tapasztalataikat.
2. Támogassa a szakembereket, családokat és gondozókat abban, hogy azonosítsák a jogokkal kapcsolatos erősségeiket és fejlesztendő területeket.
3. Segítse a szervezeteket a programjaik értékelésében és fejlesztésében, valamint támogassa a döntéshozókat jobb közpolitikai intézkedések kidolgozásában.

Ha szeretnél többet megtudni a skáláról, kattints az alábbi képre, [vagy ide.](#)



4. Gyakorlat: A fogyatékossgal élő személyek döntéshozatalának és önrendelkezésének elősegítése

A gyakorlat célja, hogy támogassa a döntéshozatalt.

Azonosítsd és reflektálj a szakmai értékeidre és azon elfogultságaidra, melyek befolyásolhatnak a támogatás nyújtásakor. Készíts ezekből listát. Majd írd le azokat a helyzeteket is, amikor azt feltételezted, hogy tudod, mi a legjobb az adott személynek.

Ezt követően gondolkodj el azon:

- Hogyan befolyásolnak ezek az értékek a döntéseid meghozatalában és az ajánlások megfogalmazásában?
- Vannak-e konfliktusok a te személyes értékeid és azok kívánságai között, akikkel dolgozol? Hogyan kezeled ezeket?
- Mi vezetett ehhez a következtetéshez?
- Hogyan lehetne ezeket a helyzeteket együttműködőbb módon megközelíteni a jövőben?

A fogyatékossgal élő személyek döntéshozatalának javítása érdekében ajánljuk ezt a képzési és fejlesztési tudásanyagot szakemberek számára. Az angol [Support for Decision Making Resource](https://www.supportfordecisionmakingresource.com.au/), magyarul „A döntéshozatal támogatása - tudásanyag” egy online tanulási platform, amelyet a La Trobe Egyetem fogyatékossgal foglalkozó Kutatóközpontja fejlesztett ki.

A teljes Munkafüzetet otthoni, offline kitöltéséhez az alábbi linkre kattintva töltheted le:

<https://www.supportfordecisionmakingresource.com.au/uploads/1/1/0/7/110745505/sfdm-workbook-final-26-oct-2019.pdf>

A keretrendszer használata segít abban, hogy az általad támogatott személyek érvényesítsék a választás és az irányítás jogát saját életükben.

A forrás 6 egymásra épülő modult tartalmaz videó előadásokkal és feladatokkal, amelyek bemutatják a döntéshozatali támogatás különböző aspektusait. Ezek a modulok egymásra épülnek, így sorrendben kell őket elvégezni. A megértés és a keretrendszer alkalmazásának elősegítése érdekében kísérő munkafüzetek és szöszedet állnak rendelkezésre.

Gyakorlatok az egyén életminőségének javítására

5. Gyakorlat. Az életminőség értékelése szakmai szemszögből

Az ellenőrző lista arra lett tervezve, hogy segítse a szakembereket szerepük átgondolásában és értékelésében, melyet a fogyatékossgal élő személyek életminőségének javításában töltenek be. A kulcsfontosságú dimenziók figyelembevételével - mint az érzelmi jóllét, önrendelkezés és társadalmi befogadás - a szakemberek beazonosíthatják erősségeiket és a fejlesztésre szoruló területeket a gyakorlati munkájuk során. Használd ezt az eszközt folyamatos szakmai fejlődésed egyik elemeként, és annak biztosítására, hogy összhangban lehess az Életminőséget Támogató Modell (QoLSM) alkalmazásával.

Válaszlehetőségek

Minden kérdésnél válaszd ki azt az opciót, amely legjobban tükrözi a jelenlegi gyakorlatod:

- **MINDIG (4 pont):** Ezt következetesen elvégzem szakmai megközelítem részeként.
- **MAJDNEM MINDIG (3 pont):** Gyakran elvégzem, de előfordulhatnak alkalmi kihagyások.
- **RITKÁN (2 pont):** Ritkán végzem el ezt a lépést. Előfordulhat, hogy ez még nem következetesen része a gyakorlatomnak.
- **SOHA (1 pont):** Jelenleg nem alkalmazom ezt a gyakorlatot.

Reflektálás a válaszokra

Ha bármely kérdésre a **RITKÁN** vagy **SOHA** választ adtad, tekintsd ezt lehetőségnek arra, hogy átgondold és felülvizsgáld a gyakorlatod az adott területeken. Ezek a válaszok kiemelik azokat a területeket, ahol további figyelem, képzés vagy stratégiai kiigazítások szükségesek ahhoz, hogy jobban támogassák az általad segített egyének életminőségét.

Ha reflektálsz ezekre a felismerésekre, akkor megerősítheted a szereped abban, hogy egy még befogadóbb, támogatóbb és megerősítőbb környezetet alakíts ki a fogyatékossgal élő személyek számára. Így a munkádat is szorosabban összhangba tudod hozni az Életminőséget Támogató Modell keretrendszerének alapvető értékeivel.

a. Érzelmi jóllét

Kérdés	MINDIG (4 PONT):	MAJDNEM MINDIG (3 PONT):	RITKÁN (2 PONT):	SOHA (1 PONT):
Biztosítod, hogy a támogatott személy hozzáférjen érzelmi támogatást nyújtó szolgáltatásokhoz (pl. tanácsadás, társas támogatás)?				
Gyorsan és hatékonyan tudod kezelni a szorongás vagy érzelmi kihívások jeleit?				

b. Fizikai jóllét

Kérdés	MINDIG (4 PONT):	MAJDNEM MINDIG (3 PONT):	RITKÁN (2 PONT):	SOHA (1 PONT):
Az általad támogatott fogyatékos személy számára rendszeres egészségügyi ellenőrzést és útmutatást tudsz nyújtani az egészséges életmód fenntartásához?				
Tudod biztosítani a lehetőséget értelmi fogyatékosággal élő személyek számára, hogy a számukra érthető módon és igényeikhez igazodóan tanuljanak az egészségükről és az öngondoskodásról?				

c. Anyagi jólét

Kérdés	MINDIG (4 PONT):	MAJDNEM MINDIG (3 PONT):	RITKÁN (2 PONT):	SOHA (1 PONT):
Támogatod a fogyatékos személyt abban, hogy hozzáférjen az általa jogosan igénybe vehető pénzügyi forrásokhoz vagy juttatásokhoz?				
Biztosítod a fogyatékos személyek számára az életkörülményeiknek megfelelő biztonsági és kényelmi előírások teljesülését?				

d. Személyes fejlődés

Kérdés	MINDIG (4 PONT):	MAJDNEM MINDIG (3 PONT):	RITKÁN (2 PONT):	SOHA (1 PONT):
Biztosítasz a fogyatékos személyek számára oktatási vagy szakmai programokhoz való hozzáférést, amelyek összhangban vannak az érdeklődéseikkel és céljaikkal?				
Segítesz a fogyatékos személyek számára, hogy személyre szabott tervkészüljön készségfejlesztése vagy a karrierje előrehaladása kapcsán?				

e. Önrendelkezés

Kérdés	MINDIG (4 PONT):	MAJDNEM MINDIG (3 PONT):	RITKÁN (2 PONT):	SOHA (1 PONT):
Bevonod a fogyatékos személyt a döntéshozatali folyamatokba a mindennapi életével és hosszú távú terveivel kapcsolatban?				
Tiszteletben tartod a fogyatékos személyek preferenciáit és választásait, még akkor is, ha azok eltérnek a hagyományos elvárásoktól?				

f. Személyközi kapcsolatok

Kérdés	MINDIG (4 PONT):	MAJDNEM MINDIG (3 PONT):	RITKÁN (2 PONT):	SOHA (1 PONT):
Segíted a fogyatékos személyt abban, hogy lehetősége legyen értékes kapcsolatok kialakítására vagy fenntartására?				
Bátorítod a fogyatékos személyt, hogy szükség esetén családi mediációhoz vagy kapcsolaterősítő programokhoz hozzáférjen?				

g. Társadalmi befogadás

Kérdés	MINDIG (4 PONT):	MAJDNEM MINDIG (3 PONT):	RITKÁN (2 PONT):	SOHA (1 PONT):
Észreveszed és foglalkozol a közösségi eseményeken vagy tevékenységek során a részvételt nehezítő akadályokkal?				
Aktívan ösztönözöd a részvételt olyan helyi kezdeményezésekben vagy csoportokban, amelyek illeszkednek az érdeklődési körükhöz?				

h. Jogok

Kérdés	MINDIG (4 PONT):	MAJDNEM MINDIG (3 PONT):	RITKÁN (2 PONT):	SOHA (1 PONT):
Ismered a vonatkozó törvényeket és irányelveket, melyek abban segíthetnek, hogy kiállj a fogyatékos személy jogaiért?				
Gondoskodszt arról, hogy a fogyatékos személy tisztában legyen a jogaival és tudja, hogyan élhet velük?				

! Az általad most kitöltött ellenőrzőlista egy önelemző és képzési eszköz, amely szakembereket segít a saját gyakorlataik értékelésében, és, hogy ezeket a gyakorlatokat az életminőség elveivel is összehangolják. A további mélyebb megértés és a szakmai megközelítés finomítása érdekében megosztjuk az **INICO-FEAPS Skálát**, mely egy átfogó eszköz kifejezetten a fogyatékossgal élő személyek életminőségének mérésére. !

Az INICO-FEAPS Skála egy strukturált keretrendszert kínál szakemberek számára arra, hogy:

- **Azonosítsák a fogyatékossgal élő személy szükségleteit:** Kiemeli az élet azon területeit egy rendszerbe foglalva, amelyek az egyén számára a legfontosabbak. Ez biztosítja, hogy a támogatottak egyedi preferenciái kiemelt fontosságot kaphassanak.
- **Személyre szabott támogatásokat tervezzenek:** Az egyén prioritásaival összhangba hozott stratégiák által a skála figyelembe veszi az önrendelkezést, miközben elősegíti a személyközpontú megközelítéseket.
- **Az életminőség javítását elősegítsék:** Lehetővé teszi a szakemberek számára, hogy olyan területekre összpontosítsanak, amelyek jelentősen növelik a jóllétet és az étellel való megelégedettség érzését.

Ezenkívül ez a skála értékes eszközként szolgál az adatvezérelt döntéshozatalhoz, az interdiszciplináris együttműködésekhez és az olyan személyre szabott környezetek kialakításához, amelyek a támogatott személy javát szolgálják.

Az INICO-FEAPS Skála használata szakmai szempontok alapján

Javasoljuk a „jelentés a többi személyről/report of the other persons” szakasz kitöltését, lehetővé téve a szakemberek számára, hogy megfigyeléseikkel és

meglátásaikkal kiegészítsék az egyén önértékelését. Ez a megközelítés átfogóbb képet nyújt az életminőségükről.

A szakemberek az eredményeket a következőkre használhatják:

- **Válaszok értelmezésére:** Elemezd a mintázatokat és szükségleteket, melyekhez mélyebb betekintést kaphatsz az önértékelések és a szakmai megfigyelések összekapcsolásával.
- **Az interdiszciplináris párbeszéd elősegítésére:** Az eredmények felhasználásával ösztönözheted a csapattagok közötti együttműködést, így biztosítva a holisztikus támogatási megközelítést.
- **Célzott beavatkozások kidolgozására:** Dolgozz ki bizonyítékokon alapuló stratégiákat, amelyek a fejlesztést igénylő területeket célozzák meg.

Előnyök a szakemberek számára

- **Hatékonyabb együttműködés:** A skála elősegíti az életminőség különböző aspektusainak közös megértését, erősíti a csapatmunkát és az összehangolt erőfeszítéseket.
- **Objektív adatok a tervezéshez:** Olyan használható meglátásokat biztosít, amelyek segítenek a beavatkozások priorizálásában és az erőforrások hatékony elosztásában.
- **Megerősített szakmai tevékenység:** A rendszerbe foglalt módszer biztosításával, mely az életminőség értékelését és javítását célozza, a skála az egyénközpontú értékeket és eredményeket támogatja.

Link a Skálához

INICO-FEAPS Skála:

https://sid-inico.usal.es/docs/F8/FDO26363/Scale_INICO_FEAPS_2013English.pdf

Kérjük, töltsd ki a „jelentés a többi személyről” szakaszt a szakmai meglátások megosztására.

Az alábbi linken lévő dokumentum elmagyarázza, hogyan működik a skála és hogyan értelmezzük: [INICO-FEAPS Scale - Comprehensive Quality of Life Assessment of people with Intellectual or Developmental Disabilities](#) A linken található forrás magyarul: “INICO-FEAPS Scale - Átfogó életminőség-értékelés intellektuális és (idegrendszeri) fejlődési zavarral élő személyek számára.”

A **San Martín Skála** egy hasonló eszköz, amely megjelent **magyarul is, [itt található](#)**. Ez egy Életminőség mérő eszköz súlyosan, halmozottan fogyatékos személyek felméréséhez.

6. Gyakorlat. „Az Életminőség útja”

A gyakorlat célja

Az életminőség alapelveinek aktív átgondolására és megismerésére bátorít, miközben segít azonosítani, hogy a szakmai tevékenységek hogyan befolyásolják a modell kulcsfontosságú dimenzióit.

Eszközök

- Az Életminőség-modell nyolc elemét egy „térképen” megjelenítő nagy tábla vagy poszter, (érzelmi jóllét, interperszonális kapcsolatok, anyagi jólét, személyes fejlődés, fizikai jóllét, önrendelkezés, társadalmi befogadás és jogok).
- Színes kártyák (minden színhez tartozik egy életminőség-elem) rajtuk kérdésekkel (lentebb olvashatóak)
- Egy nagy dobókocka (opcionális).
- Jelölők a résztvevők azonosítására.
- Filcek vagy tollak.

A folyamat

Bevezetés (10 perc):

A moderátor bemutatja az életminőség 8 elemét és azok fontosságát a szakmai munkában. Elmagyarázza a folyamatot: az egyes elemek megismeréséből és azok javítását szolgáló konkrét cselekvések átgondolásából áll.

A térkép elkészítése:

- Minden elem egy „állomásként”, vagy kulcsfontosságú pontként jelenik meg a táblán.
- Minden résztvevő kap egy jelölő érmét és az elemeket jelképező színes kártyát (8 db)

A folyamat kezdete:

- Minden szakember dob egyet a kockával vagy véletlenszerűen elmozdítja érméjét a térképen (ha nem használunk kockát, a résztvevők sorrendjében is léphetünk).
- Amikor a résztvevő egy állomáshoz (elemhez) ér, kiválaszt egy, az állomás színével megegyező színű kártyát, amely értelmező kérdéseket vagy kihívásokat tartalmaz.

Kérdések/Kihívások az egyes elemekhez:

1. Érzelmi jóllét

- Reflektáló kérdés: Milyen stratégiákat alkalmazol annak érdekében, hogy felismerd a stressz vagy érzelmi diszkomfort jeleit azoknál a támogatott személyeknél?
- Gyakorlati kérdés: Írj le egy helyzetet, amikor segítettél valakinek az érzelmeit kezelni. Hogyan segítettél pontosan és mi volt az eredmény?
- Innovatív kérdés: Gondolj egy csoportfeladatra, amelynek segítségével fogyatékossgal élő emberek érzelmi jóllétének támogatását tudod segíteni.

2. Személyközi kapcsolatok

- Reflektáló kérdés: Mit teszel annak érdekében, hogy elősegítsd a fogyatékossgal élő személyek és családjuk, valamint a közösségük közötti tartalmas kapcsolatot?
- Gyakorlati kérdés: Ossz meg egy példát arról, hogyan segítettél valakinek egy fontos kapcsolatán javítani az élete egy pontján.
- Innovatív kérdés: Tervezz meg egy tevékenységet, amely erősíti a fogyatékossgal élő személyek és támogató hálózatuk közötti kapcsolatot.

3. Anyagi jólét

- Reflektáló kérdés: Hogyan mentorálsz a támogatottakat pénzügyi erőforrásaik önálló és biztonságos kezelésében?
- Gyakorlati kérdés: Fejts ki egy beavatkozást, amellyel valakinek javítottad az anyagi körülményeit (lakhatás, jövedelem stb.).
- Innovatív kérdés: Javasolj egy kezdeményezést, amely növeli a pénzügyi vagy anyagi erőforrásokhoz való hozzáférést a szervezeteden belül.

4. Személyes fejlődés

- Reflektáló kérdés: Milyen szempontokat veszel figyelembe az oktatási vagy szakmai tevékenységek kiválasztásakor, hogy azok összhangban legyenek a támogatott személyek érdeklődésével?
- Gyakorlati kérdés: Mesélj egy esetről, amikor segítettél valakinek új készségeket elsajátítani vagy elősegítetted személyes fejlődését.
- Innovatív kérdés: Tervezz meg egy képzési programot, amely ötvözi a technikai készségek fejlesztését a személyes fejlődéssel fogyatékossgal élő személyek számára.

5. Önrendelkezés

- Reflektáló kérdés: Hogyan biztosítod, hogy a támogatottak aktívan részt vegyenek a mindennapi életükkel kapcsolatos döntésekben?
- Gyakorlati kérdés: Gondolj egy esetre, amikor tiszteletben tartottad valakinek a döntését, még akkor is, ha az nem egyezett meg a hagyományos elvárásokkal.
- Innovatív kérdés: Készíts egy eszközt (pl. útmutatót vagy ellenőrző listát), amely elősegíti az önrendelkezést a fogyatékossgal élő személyek körében.

6. Társadalmi befogadás

- Reflektáló kérdés: Hogyan azonosítod és szünteted meg azokat az akadályokat, amelyek megnehezítik a fogyatékossgal élő emberek számára a közösségi eseményeken vagy tevékenységekben való részvételt?
- Gyakorlati kérdés: Írj le egy olyan élményt, amikor segítettél valakinek csatlakozni egy csoporthoz vagy közösségi tevékenységhez.
- Innovatív kérdés: Tervezz egy inkluzív közösségi tevékenységet, amely lehetővé teszi a fogyatékossgal élő személyek számára, hogy egyenlő feltételek mellett kapcsolatba tudjanak lépni másokkal.

7. Jogok

- Reflektáló kérdés: Hogyan biztosítod, hogy a fogyatékossgal élő személyek tájékozottak legyenek a jogaikkal kapcsolatban és ismerjék, hogyan gyakorolhatják azokat?
- Gyakorlati kérdés: Ossz meg egy olyan helyzetet, amikor megvédted valakinek a jogait egy szervezettel vagy igazságtalan helyzettel szemben.
- Innovatív kérdés: Tervezz egy olyan műhelyalkalmat, amely könnyen érthető módon tanítja a fogyatékossgal élő személyeket a jogaikról.

8. Fizikai jóllét

- Reflektáló kérdés: Milyen intézkedéseket teszel annak érdekében, hogy az fogyatékossgal élő személyek hozzáférjenek a rendszeres orvosi vizsgálatokhoz és az egészséges életmódhoz?
- Gyakorlati kérdés: Mesélj el egy esetet, amikor segítettél valakinek javítani a fizikai jóllétén.
- Innovatív kérdés: Javasolj egy programot a fizikai egészség előmozdítására, amely a fogyatékossgal élő személyek igényeire van szabva.

Reflexió és cselekvés:

A kártya megválaszolása után:

1. Röviden reflektálj arra, hogyan alkalmazod az adott elemet a gyakorlatodban.
2. Írj le egy ötletet vagy konkrét cselekvést, amellyel javíthatod a hatást az adott területen.

Lezárás (15 perc):

A feladat végén a résztvevők megosztják az egyik ötletüket vagy tervüket, amit a feladat során lejegyeztek. A facilitátor összegyűjti az általános reflexiókat, és a résztvevők megvitatják, hogyan illeszkednek ezek a tervek az életminőség modelljéhez.

Várható időtartam

A résztvevők számától függően 1,5-2 óra

Várható eredmények:

- Az Életminőség területeinek alaposabb megértése
- Konkrét cselekvések azonosítása a mindennapi szakmai gyakorlatok javítása érdekében.
- Csoportos reflexió és elköteleződés kialakítása a pozitív változások megvalósítása érdekében.

Gyakorlatok a család életminőségének javítására

7. Gyakorlat: A család életminőségének megértése

A gyakorlat célja, hogy segítsen megérteni a családok életminőségét a saját szervezetednél.

Javasoljuk **“A család életminősége - Útmutató párbeszédhez”** című kiadvány elolvasását az alábbi linken, amely nemcsak abban segít, hogy értékelje a családok életminőségét, hanem abban is, hogy azonosítsa a prioritásokat.

A forrás angol nyelvű, erre a linkre kattintva olvasható [Conversation Guide “Family Qualitative of Life”](#).

Ha többet szeretnél megtudni a családi életminőségről, ajánljuk az alábbi eszközöket, amelyeket használhatsz a szervezettel kapcsolatban álló családokkal. *A források angol nyelvűek, de ingyenesen elérhető, online felületeken könnyen fordíthatóak magyar nyelvre.*

- **“Családi életminőség interjú”** angol nyelven. A felmérés arról szól, hogy megértsük, hogyan érzik magukat a családok: [Family quality of life survey](#). Kattints [Ide](#), hogy több információt megtudj erről a mérőeszközzel: [BEACH CENTER FAMILY QUALITY OF LIFE SCALE](#)
- **“A család életminőségi skálája: A fő gondozók az intellektuális és (idegrendszeri) fejlődési zavarral élő személyek számára”** angol nyelven (ezután FQOL Skálaként hivatkozunk rá) értékeli a családok elégedettségét a családi életminőség különböző aspektusaival kapcsolatban. [Family quality of life survey: Main caregivers of people with intellectual or developmental disabilities](#).

Az FQOL Skála öt al-skálát tartalmaz: Családi interakció, szülői szerep, érzelmi jóllét, fizikai/anyagi jólét és a fogyatékkal kapcsolatos támogatás.

Ez a skála kutatási eszközként lett megtervezve. Az FQOL Skála nem használható szolgáltatásokhoz való jogosultság meghatározására vagy elutasítására, és nem diagnosztikai célokat szolgáló klinikai mérőeszköz.

A felmérés két változatban érhető el: A fogyatékkal élő személyek fő gondozói számára és az Általános változat (nem fogyatékkal élő személyek számára). Ezek fordítása különböző nyelveken elérhető, magyarul egyelőre nem.

Bővebb információ ezen az oldalon található:

<https://www.surreyplace.ca/research/current-opportunities/family-quality-of-life-project/>

8. Gyakorlat: Ellenőrző lista szakemberek számára a családi életminőség kulcselemeinek támogatására

Ez az ellenőrző lista arra szolgál, hogy segítse a szakembereket értékelni és reflektálni a családi életminőség javításában betöltött szerepükre.

Válaszlehetőségek

Minden kérdésnél válaszd ki azt az opciót, amely legjobban tükrözi a jelenlegi gyakorlatod:

- **MINDIG (4 pont):** Ezt következetesen elvégzem szakmai munkám részeként.
- **MAJDNEM MINDIG (3 pont):** Gyakran elvégzem, de előfordulhatnak alkalmi kihagyások.
- **RITKÁN (2 pont):** Ritkán végzem el ezt a lépést. Előfordulhat, hogy ez még nem következetesen része a gyakorlatomnak.
- **SOHA (1 pont):** Jelenleg nem alkalmazom ezt a gyakorlatot.

Reflektálás a válaszokra

Ha bármely kérdésre a **RITKÁN** vagy **SOHA** választ adtad, tekintsd ezt lehetőségnek arra, hogy átgondold és felülvizsgáld a gyakorlatod az adott területeken. Ezek a válaszok kiemelik azokat a területeket, ahol további figyelem, képzés vagy stratégiai kiigazítások szükségesek ahhoz, hogy jobban támogassák az általad segített családok életminőségét.

Ha reflektálsz ezekre a felismerésekre, ezek mentén megerősítheted a szereped abban, hogy egy még befogadóbb, támogatóbb és megerősítőbb környezetet alakíts ki a fogyatékossgal élő személyek családjai számára. Így a munkádat is szorosabban összhangba tudod hozni az Életminőséget Támogató Modell keretrendszerének alapvető értékeivel.

Kategória	Hogyan segíted elő ezt a területet?	Válaszlehetőségek (4 Mindig, 3 majdnem mindig, 2 ritkán, 1 soha)	Hogyan fejlesztheted?
Fizikai és anyagi jólét	Hozzá tudsz járulni ahhoz, hogy a család hozzáférjen biztonságos és megfelelő lakhatáshoz?		
Fizikai és anyagi jólét	Hozzá tudsz járulni ahhoz, hogy a család alapvető szükségletei teljesüljenek?		
Fizikai és anyagi jólét	Hozzájárulsz ahhoz, hogy a fogyatékossgal élő személyek számára biztosítva legyenek a szükséges segítségék (orvosi felszerelések, otthoni akadálymentesség, segédeszközök)?		
Fizikai és anyagi jólét	Támogatod a családokat abban, hogy annak minden tagja hozzáférjen az általános és speciális egészségügyi szolgáltatásokhoz?		
Fizikai és anyagi jólét	Megteszed a szükséges lépéseket annak érdekében, hogy a család rendelkezzen elegendő pénzügyi forrással vagy állami támogatással?		
Fizikai és anyagi jólét	Biztosítod, hogy a család hozzáférhető közlekedési lehetőségekkel rendelkezzen a napi tevékenységekhez és orvosi időpontokhoz?		
Érzelmi jólét	Biztosítod, hogy a család minden tagjával együtt tudj dolgozni a lelki stabilitásuk elősegítése érdekében?		

Kategória	Hogyan segíted elő ezt a területet?	Válaszlehetőségek (4 Mindig, 3 majdnem mindig, 2 ritkán, 1 soha)	Hogyan fejlesztheted?
Érzelmi jóllét	Biztosítod, hogy minden családtag hozzáférjen pszichológiai vagy érzelmi támogató szolgáltatásokhoz?		
Érzelmi jóllét	Felméred, hogy vannak-e jelei stressznek, szorongásnak vagy depressziónak az elsődleges gondozó vagy más családtagok esetében?		
Érzelmi jóllét	Segítesz a családoknak egészséges stratégiák kidolgozásában a napi kihívások kezelésére?		
Érzelmi jóllét	Biztosítod, hogy a család elégedett legyen az egyensúllyal a felelősségek és a szabadidő között?		
Családi kapcsolatok és dinamikák	Felméred, hogy a családon belüli kommunikáció nyílt és hatékony-e?		
Családi kapcsolatok és dinamikák	Biztosítod, hogy a fogyatékossgal élő személy részt vegyen a családi döntésekben?		
Családi kapcsolatok és dinamikák	Azonosítod a gondozási felelősségekkel kapcsolatos konfliktusokat?		
Családi kapcsolatok és dinamikák	Biztosítod, hogy a testvérek megfelelő érzelmi támogatásban részesüljenek?		

Kategória	Hogyan segíted elő ezt a területet?	Válaszlehetőségek (4 Mindig, 3 majdnem mindig, 2 ritkán, 1 soha)	Hogyan fejlesztheted?
Családi kapcsolatok és dinamikák	Végzel olyan tevékenységeket, amelyek erősítik a családi egységet?		
Társadalmi és közösségi támogatás	Figyelembe veszed a család társadalmi támogató hálózatát (barátok, szomszédok, rokonok)?		
Társadalmi és közösségi támogatás	Figyelembe veszed, hogy a család rendelkezik-e társadalmi támogató hálózattal (barátok, szomszédok, rokonok)?		
Társadalmi és közösségi támogatás	Elemzed, hogy a család kapcsolatban áll közösségi csoportokkal vagy támogató szervezetekkel?		
Társadalmi és közösségi támogatás	Biztosítod a megfelelő időben történő tájékoztatást az elérhető erőforrásokról és szolgáltatásokról?		
Oktatás és információ	Biztosítod, hogy a család tájékozott legyen a fogyatékossgal élő személy diagnózisáról és szükségleteiről?		
Oktatás és információ	Biztosítod a tájékoztatást a fogyatékossgal kapcsolatos törvényes jogokról és lehetőségekről?		
Oktatás és információ	Tartasz képzéseket vagy foglalkozásokat a gondozói készségeik fejlesztése érdekében?		

Kategória	Hogyan segíted elő ezt a területet?	Válaszlehetőségek (4 Mindig, 3 majdnem mindig, 2 ritkán, 1 soha)	Hogyan fejlesztheted?
Szabadidős és rekreációs tevékenységek	Megbizonyosodsz arról, hogy a család közösen részt vesz szabadidős tevékenységekben?		
Szabadidős és rekreációs tevékenységek	Biztosítod, hogy az elsődleges gondozónak legyen énídeje vagy pihenőideje?		
Biztonság és védelem	Biztosítod, hogy az otthon alkalmazkodjon a fogyatékkal élő személy biztonságának garantálásához?		
Biztonság és védelem	Vannak alkalmazható, egyértelmű mechanizmusok a visszaélés vagy elhanyagolás megelőzésére?		
Autonómia és részvétel	Ösztönzöd és együtt dolgozol a családdal, hogy elősegítsd a fogyatékkal élő személy függetlenségét a képességeihez mérten?		
Autonómia és részvétel	Biztosítod a család számára a szakmai útmutatást a gondozás és az autonómia egyensúlyának megteremtéséhez?		
Autonómia és részvétel	Tisztában vagy azzal, hogy használ-e a család segédeszközöket vagy módszereket az autonómia elősegítésére?		

Kategória	Hogyan segíted elő ezt a területet?	Válaszlehetőségek (4 Mindig, 3 majdnem mindig, 2 ritkán, 1 soha)	Hogyan fejlesztheted?
Hosszú távú tervezés	Dolgoztál a családdal a fogyatékossggal élő személy jövőjének megtervezésén (oktatás, munka, független életvitel)?		
Hosszú távú tervezés	Támogatod a családot abban, hogy felkészüljenek a családi dinamika jövőbeli változásaira?		
Hosszú távú tervezés	Hozzáférnek szakmai útmutatáshoz a hosszú távú tervezéshez?		
Általános elégedettség és reziliencia	Kifejezi a család az általános elégedettségét az életminőségével kapcsolatban?		
Általános elégedettség és reziliencia	Biztosítasz a család számára teret, ahol felismerhetik azokat az erősségeket, amelyek segítenek nekik szembenézni a kihívásokkal?		

Útmutató szakember számára (ajánlások)

1.- Megfigyelés és interjúk:

Kösd össze ezt az ellenőrző listát közvetlen megfigyelésekkel és interjúkkal, hogy átfogó képet kapj a család életminőségéről. Használj nyílt kérdéseket, amiket mondatokban kell megválaszolni, hogy mélyebb betekintést nyerj azokba a területekbe, amelyek további elemzést igényelnek.

2.- Szükségletek azonosítása:

Használj még nem ellenőrzött területeket kiindulópontként a szükségletek azonosítására és célzott beavatkozási terv kidolgozására. Koncentrálj a család jóllétére leginkább ható, azonnali vagy legnagyobb hatással bíró problémák megoldására.

3.- Utánkövetés

Tervezz rendszeres értékeléseket a fejlődés nyomon követésére, a prioritások újraértékelésére és a stratégiák kiigazítására. Dokumentáld a változásokat és a felmerülő szükségleteket, hogy biztosítsd, hogy a beavatkozások továbbra is relevánsak maradjanak.

4.- Helyzetfüggő beavatkozások:

Az ajánlásokat és beavatkozásokat igazítsd a család egyedi kulturális, társadalmi és gazdasági feltételeihez. Vedd figyelembe értékrendjüket, hagyományaikat és erőforrásaikat, amikor megoldásokat javasolsz.

5.- Erősségeken alapuló megközelítés

Emeld ki és építs a család erősségeire a beszélgetések során. Emeld ki a meglévő pozitív dinamikákat, hogy erősítsd őket a kihívásokkal való szembenézésre.

6.- Együttműködésen alapuló tervezés

Vonj be minden érintett családtagot a beavatkozási terv elkészítésébe és végrehajtásába, hogy az biztosan összhangban legyen a céljaikkal és képességeikkel.

7.- Dokumentálás és beszámoló:

Vezess részletes nyilvántartást a megfigyelésekről, interjúk eredményeiről és a fejlődésről, hogy nyomon követhesd az eredményeket és támogasd a szakmai felelősségvállalást.

8.- Kapcsolódás az erőforrásokhoz:

Biztosíts információt az elérhető erőforrásokról, támogató csoportokról és közösségi programokról, amelyek összhangban vannak a család által azonosított szükségletekkel.

9. Gyakorlat: Közös reflektálás a család életminőségére

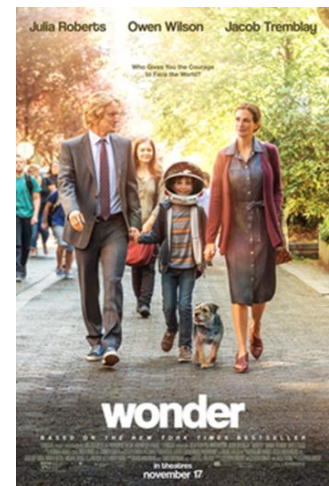
A fogyatékossgal élő személyek családjával történő közös életminőségbeli reflektálás és együttműködés elősegítése érdekében néhány olyan filmet választottunk ki, amelyek hasznosak lehetnek a párbeszéd ösztönzésére. Különböző gyakorlatokat is gyűjtöttünk, amelyek segítenek a családokkal végzett munkában.

Válogatás reprezentatív filmekből



Carla új élete (1999, eredeti címe: The Other Sister): Egy fiatal értelmi fogyatékossgal élő nőről szól, aki küzd a függetlenségéért, és azért, hogy bizonyítsa, képes szeretni és szeretve lenni. A film a túlzott szülői védelmet ábrázolja, valamint a család által szükségszerűen megtett alkalmazkodást.

Az igazi csoda (2017, eredeti címe: Wonder): Auggie, egy olyan kisfiú, aki veleszületett, arcát érintő rendellenességgel él, és most kezdi az iskolát. A film bemutatja, hogyan befolyásolja Auggie tapasztalata őt és családját, beleértve a szüleit és a nagyobb testvérét.



Lorenzo olaja (1992, eredeti címe: Lorenzo's Oil): Egy igaz történeten alapuló film, amely Lorenzo szüleinek történetét meséli el, akik azért harcolnak, hogy megtalálják a gyógyírt fiuk számára, aki egy ritka örökletes betegséggel él.

Tematikus elemzés

- **A gondozók/támogatók szerepe:** Gondolkodj el a család gondozóinak érzelmi, fizikai és pénzügyi állapotán.
- **Befogadás és társadalmi támogatottság:** Beszélgessetek róla, hogy a támogató hálózatok (barátok, iskolák, közösség) hogyan befolyásolják a család életminőségét.
- **Reziliencia és alkalmazkodás:** Azonosítsd, hogy a családok hogyan kezelik a kihívásokat és miből merítenek erőt.
- **Rendszerszintű akadályok:** Vizsgáld meg a strukturális problémákat, például a hozzáférhetőség vagy az erőforrások hiányát, amelyek hatással vannak ezekre a családokra.

Családi dinamikák és fogytékosság

Használj filmeket kiindulópontként az alábbiak azonosításához:

- Változó szerepek a családon belül (testvérek, szülők, nagyszülők).
- A fogytékosság hatása a személyközi kapcsolatokra és a családtagok személyes álmaira.
- A nyílt és hatékony kommunikáció fontossága a családi konfliktusok kezelése során.

Feladatok

Karakterek elemzése Kérd meg a résztvevőket, hogy azonosítsák a családtagok erősségeit és gyengeségeit a filmekben. Milyen stratégiát követtek az alkalmazkodás során? Mit tehettek volna másként?

Csoportos feldolgozás: Vitassátok meg, hogy a filmek hogyan ábrázolják az életminőséget a család saját tapasztalataihoz képest.

Kidolgoztunk néhány kérdést, amelyek iránymutatásként szolgálhatnak a kiválasztott filmek megbeszéléséhez.

Carla új élete (1999). Kérdések a film feldolgozásához:

- Mit gondolsz Carla vágyáról, hogy önállóan éljen?
- Milyen készségeket vagy erőforrásokat tartasz fontosnak a függetlenség eléréséhez egy speciális szükségletű családtag számára?
- Hogyan kezeli a konfliktust Carla családja? Mely elemeit vennéd át a saját családjodba a filmben látott dinamikának?
- Milyen típusú érzelmi vagy gyakorlati támogatás a legfontosabb a te családjod számára?
- Milyen hozzáállás vagy viselkedés erősítheti a családi köteléket nehéz helyzetekben?

- Mi gondolsz Carla romantikus kapcsolatáról?

Az igazi csoda (2017). Kérdések a film feldolgozásához:

- Mi a véleményed a családok felé támasztott társadalmi elvárásokról? Hogyan hatnak ezek a családi dinamikákra?
- Hogyan befolyásolja a társadalmi nyomás a döntéshozatalt a te családotban?
- Milyen hatással vannak a titkok a családi dinamikákra és a környezetükre?
- Mit gondolsz, miért van az, hogy a családok néha titkot tartanak, még akkor is, ha azok ártalmatlanok lehetnek?
- Hogyan erősíthető meg a családtagok érzelmi ellenálló képessége, amikor váratlan kihívásokkal szembesülnek?

Lorenzo olaja (1992). Kérdések a film feldolgozásához:

- Mit tanít Lorenzo szüleinek hozzáállása a látszólag leküzdhetetlen kihívásokról és az azokkal való szembenézésről?
- Hogyan tartható fenn a remény és a motiváció, amikor egy családi helyzetben úgy tűnik, nincs megoldás?
- Hogyan ösztönözhető a családban a nyílt kommunikáció és a kölcsönös támogatás nehéz időkben?
- Mi a véleményed Lorenzo szüleinek a döntéséről, akik saját kutatásokba kezdtek? Képesnek éreznéd magad valami hasonlóra?
- Mit gondolsz Lorenzo szüleinek személyes áldozatvállalásáról? Mit tennél hasonló helyzetben?
- Hogyan hat érzelmileg egy családtag súlyos betegsége a testvérekre vagy más családtagokra?
- Milyen stratégiákat alkalmazhat egy család a szeretett családtag gondozása és a mindennapi élet fenntartása közötti egyensúly megtalálásában?

Sztereotípiák megvitatása

- Elemeztétek, hogy a filmek paternalista szemléletmódból ábrázolják-e a fogyatékossgal élő személyeket, vagy inkább a reziliencia képviselőiként mutatják be őket. Reflektáljatok arra, hogy ez hogyan befolyásolja a társadalmi és szakmai megítéléseket.
- Javasolj olyan intézkedéseket, amelyek elősegítik a családok befogadóbb és realitásabb ábrázolását a médiában.

Gyakorlatok a Támogatási rendszer és a Támogató feltételek témakörében

10. Gyakorlat: Támogató rendszerek átgondolása a befogadás érdekében

Mielőtt elkezdenéd ezt a gyakorlatot, kérjük, nézd meg ezt az angol nyelvű videót az aktív támogatásról.

A YouTube felületén a videón beállítható az automatikus fordítás magyar nyelvre.

Kattints ide: [What is Active Support](#)

Ha mélyebben érdekel a téma, nézd át a 2. gyakorlatot.

Áttekintés

„A befogadás támogatásának értékelése” 11 különböző helyzetből áll, melyek célja, hogy az értelmi fogyatékoság élő emberek társadalmi befogadására vonatkozó elvek megértésében és alkalmazásában próbára tegyenek. Minden helyzethez a rendelkezésre álló válaszlehetőségek közül kell kiválasztanod a legmegfelelőbbet. Ahogy haladsz előre, azonnali visszajelzést kapsz a válaszaidal kapcsolatban, ami segíti a tanulást és a reflektálást.

Mit jelent a „Befogadás támogatása”?

A befogadás támogatása egy online tanulási program, amelyet kifejezetten fogyatékossgal élő személyeket támogató munkavállalók számára fejlesztettek ki, de használható oktatók vagy képzők számára is tanítási eszközként. Ez a program arra ad lehetőséget, hogy:

- Átgondold, mit jelent a társadalmi befogadás az értelmi fogyatékossgal élő személyek számára.
- Felfedezd és aktualizáld azokat az eszközöket és stratégiákat, amelyek elősegítik a befogadást.
- Fejleszd a készségeidet, hogy hatékony támogatást nyújthass, amely elősegíti a részvételt, az autonómiát és az eredményes bevonódást.

Az Értékelés célkitűzései

1. **Az aktív tanulás elősegítése:** Minden helyzetnek célja, hogy ösztönözze a kritikai gondolkodást és a befogadó gyakorlatok alkalmazását.
2. **Gyakorlati betekintést nyújt:** Az azonnali visszajelzés lehetővé teszi, hogy megértsd a leghatékonyabb válaszok mögötti indokokat, ezáltal megerősítve a legjobb gyakorlatokat.

3. **Támogató szakemberek megerősítése:** A valós élethelyzetekkel való átgondolt munka révén magabiztosságot szerezhetsz olyan stratégiák alkalmazásában, amelyek elősegítik az értelmi fogyatékosággal élő személyek társadalmi befogadását.

Kinek ajánljuk ezt az eszközt?

- **Támogató szakemberek:** A befogadást segítő gyakorlatok megértésének és alkalmazásának pontosítására.
- **Képzőknek és oktatóknak:** A társadalmi befogadásról szóló oktatás kiegészítésére.

Hogyan lehet jól hasznosítani ezt a programot?

- Legyél aktív, és használd a visszajelzéseket a fejlesztendő területek azonosítására.
- Gondolkodj el azon, hogy hogyan illeszkednek a bemutatott stratégiák a meglévő gyakorlatodhoz.
- Alkalmazd a tanult eszközöket és technikákat a napi munkádban, hogy javítsd a támogatott személyek életminőségét.

Ez a program értékes lehetőséget kínál a támogatási rendszerek újragondolására, összhangba hozva őket a befogadó gyakorlatokkal, hogy jelentős változást érhessünk el az értelmi fogyatékosággal élő személyek életében.

Link a Befogadás támogatását értékelő eszközhöz

"A befogadás támogatása" című angol nyelvű teszt elérhető ezen a linken: [Supporting Inclusion](#). A teszt során ki kell választani, hogy egy adott szituációban mit tennél, hogyan nyújtanál támogatást.

Ugyan az oldal angol nyelvű, de a böngészőben beállítható, hogy az angol nyelvű oldalt fordítsa magyarra.

11. Gyakorlat: Támogatási gyakorlatok önértékelése

A gyakorlat célja, hogy ösztönözze a szakembereket és a vezetőket saját szerepük kritikus értékelésére a hatékony támogatási rendszerek kialakítása során.

Lépések:

1. Készíts egy ellenőrző listát vagy kérdőívet:

Készíts egy átfogó önértékelő eszközt, amely a Likert-skála tételeit tartalmazza (pl. 1 = ritkán, 5 = mindig), olyan kérdésekkel, mint például:

- „Hogyan biztosítom, hogy az erőforrások mindenki számára hozzáférhetőek legyenek?”
- „Keresem aktívan a fogyatékkal élő személyek és támogató hálózatuk visszajelzéseit?”
- „Hogyan segíthetem elő az együttműködést a támogató rendszeren belül?”
- „Milyen lépéseket teszek a támogató rendszerben megtalálható akadályok azonosítása és kezelése érdekében?”

2. Egyéni reflexió:

- Oszd meg ezt az eszközt a szakmai továbbképzések során.
- Biztosíts elegendő időt a résztvevőknek az önálló értékelés kitöltéséhez.

3. Csoportos feldolgozás:

- Segítsd a kis csoportos megbeszéléseket, ahol a résztvevők megoszthatják meglátásaikat és összehasonlíthatják tapasztalataikat.
- Koncentrálj a hasonlóságok, a közös kihívások és a legjobb gyakorlatok azonosítására.

Megvalósítás:

- Végezd el ezt a gyakorlatot egy képzési vagy fejlesztési program részeként.
- Építsd be a munkamegbeszélésekbe, hogy biztosítsd a folyamatos reflexiót és fejlődést.

Értékelés:

- Hasonlítsd össze az önértékelési eredményeket bizonyos időközönként, hogy nyomon követhesd az egyéni fejlődést.
- Használd a megbeszélések visszajelzéseit az újra és újra felmerülő hiányosságok vagy a csapatfejlesztés lehetőségeinek azonosítására.

12. Gyakorlat: A rendszer feltérképezése a Támogató feltételekhez

Ez a gyakorlat segít a vezetőknek és szakembereknek vizualizálni, hogyan működnek a támogató feltételek a szervezetükben, és azonosítani az erősségeket és hiányosságokat.

Lépések:

1. Készíts egy nagy táblázatot papíron vagy digitálisan:

- Oszlopok:

Támogató feltételek (pl. erőforrások rendelkezésre állása, hozzáférhetőség, szakpolitikák).	Biztosított támogatások (pl. munkatársak képzése, közösségi programok).	Eredmények (pl. jobb részvétel, magasabb elégedettség).

2. Együttműködésen alapuló felmérés:

- Oszd fel a résztvevőket csapatokra.
- Kérj meg minden csapatot, hogy dolgozzanak együtt a táblázat kitöltésén, azonosítsák a meglévő gyakorlatokat, hiányosságokat és erősségeket.
- Bátorítsd őket, hogy kritikus szemmel gondolkodjanak a támogató feltételek, támogatások és eredmények közötti kapcsolaton.

3. Cselekvési terv készítése:

- A kitöltött táblázat alapján a csapatok azonosítsák a legfontosabb fejlesztésre szoruló területeket.
- Fogalmazd meg végrehajtható célokat világos határidőkkel és felelősségi körökkel.

Megvalósítás:

- Használd ezt a gyakorlatot csapatépítés vagy stratégiai tervezési műhelyek részeként.
- Ötvözd jövőalkotó tevékenységekkel, hogy összehangold a szervezeti erőfeszítéseket.

Értékelés:

- Rendszeresen tekintsd át és frissítsd a táblázatot, hogy tükrözze a változásokat és nyomon követhesd a fejlődést.

- Értékelj az akciótervek hatékonyságát mérhető eredmények alapján.

13. Gyakorlat: Valós élethelyzetek és problémamegoldás

Valós élethelyzetek és problémamegoldás annak érdekében, hogy a szakemberek és vezetők hatékonyabban tudják azonosítani, elemezni és kezelni a támogatási rendszerekben és támogató feltételekben rejlő akadályokat és lehetőségeket, ezzel elősegítve az inkluzív, fenntartható és személyközpontú megoldásokat a fogyatékossgal élő személyek számára. A gyakorlat célja, hogy ösztönözze az interdiszciplináris szemléletet, erősítse a kritikus és kreatív problémamegoldó készségeket, valamint összehangolja a javasolt stratégiákat az Életminőséget Támogató Modellel (QoLSM), biztosítva a támogatási környezet pozitív és átalakító hatását.

Lépések:

- 1. Mutass be valós élethelyzeteket:**
Példák:
 - „Egy fogyatékossgal élő személy arról számol be, hogy nehezen tud hozzáférni egy közösségi programhoz a közlekedési problémák miatt.”
 - „A személyzet képzésének hiánya miatt következtelen a támogatás nyújtása.”
- 2. Helyzetek elemzése:**
 - Oszd be a résztvevőket kis csoportokba.
 - Kérd meg őket, hogy elemezzék az esetet, és azonosítsák:
 - A jelenlegi támogatási rendszer akadályait.
 - Azokat a támogató feltételeket, amelyek megoldhatják a problémát.
 - Konkrét, végrehajtható lépéseket az adott kihívás kezelésére.
- 3. Javasolj megoldásokat:**
 - Minden csoport bemutatja az elemzését és megoldásait a nagyobb csoportnak.
 - Bátorítsd a visszajelzéseket és a ötleteket a javasolt stratégiák finomításához.

Megvalósítás:

- Végezd el ezt a tevékenységet képzéseken, elvonulásokon, vagy önálló műhelyként.
- Hangsúlyozd az interdiszciplináris együttműködés fontosságát a csoportmunka során.

Értékelés:

- Értékelj a megoldásokat olyan szempontok alapján, mint a megvalósíthatóság, kreativitás és az Életminőséget Támogató Modell keretrendszerével való összhang.
- Gyűjts visszajelzéseket a gyakorlatról a jövőbeni műhelyek fejlesztése érdekében.

3. Rész: További források

Az egyén életminősége

Cikkek

1. Az Életminőség: A koncepciótól a jövőbeni alkalmazási lehetőségekig az értelmi fogyatékoság területén
Quality of Life: From Concept to Future Applications in the Field of Intellectual Disabilities
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1741-1130.2008.00201.x>
2. Az életminőség konceptualizálása és mérése Schalock és Verdugo modellje alapján: A szakirodalom szakmaközi áttekintése
conceptualisation and Measurement of Quality of Life Based on Schalock and Verdugo's Model: A Cross-Disciplinary Review of the Literature
<https://link.springer.com/article/10.1007/s11205-017-1596-2>
3. Az életminőség fogalma és szerepe az emberi jogok erősítésében az értelmi fogyatékoság területén
The concept of quality of life and its role in enhancing human rights in the field of intellectual disability
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1365-2788.2012.01585.x>
4. A koncepciótól az elméletig: Az életminőség kutatásának és alkalmazásának hat időszakai
From a concept to a theory: The six eras of quality of life research and application
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0891422224000957>

Képzési anyag ("Befogadás támogatása" weboldal)

A **Befogadás támogatása** weboldal egy online tanulási platform, amelynek célja a fogyatékossgal élő embereket támogató szakemberek készségeinek fejlesztése, különös tekintettel az értelmi fogyatékossgal élő személyek társadalmi befogadásának előmozdítására.

Cél és feladatok:

- **A társadalmi befogadás erősítése:** A program célja, hogy segítse a támogatást nyújtó szakembereket a társadalmi kirekesztés és befogadás fogalmainak megértésében, hangsúlyozva ezek jelentőségét az értelmi fogyatékossgal élő emberek számára.
- **Gyakorlati eszközök biztosítása:** Gyakorlati eszközöket és stratégiákat kínál, amelyek segítik a támogatottakat olyan módon, amely elősegíti társadalmi

befogadásukat, mind a támogatott lakhatási szolgáltatásokon belül, mind a tágabb közösségben.

A képzés **nyolc modulból** áll, amelyek mindegyike a társadalmi befogadás különböző aspektusaira összpontosít:

1. **A társadalmi befogadás megértése:** Bevezeti a társadalmi kirekesztés és befogadás fogalmait, hangsúlyozva ezek jelentőségét az értelmi fogyatékosokkal élő emberek számára.
2. **Fedezd fel a közösséged:** Útmutatást ad a támogatást nyújtó szakembereknek a közösségi lehetőségek azonosításában, amelyek elősegíthetik a társadalmi befogadást azok számára, akiket támogatnak.
3. **Akadályok azonosítása:** A társadalmi befogadásra gyakorolt legfőbb akadályokat vizsgálja meg, és stratégiákat ismertet azok leküzdésére.
4. **Külső programok tervezése:** A közösségi részvétel és találkozások elősegítésére irányuló hatékony tervezésre összpontosít.
5. **Találkozások megvalósítása:** Útmutatást ad a közösségi környezetben történő tartalmas interakciók kezdeményezésére és támogatására.
6. **Találkozók levezetése:** Stratégiákat kínál a társadalmi interakciók hatékony kezelésére a befogadás elősegítése érdekében.
7. **Kihívást jelentő találkozások:** A társadalmi interakciókban felmerülő potenciális kihívásokat tárgyalja, valamint azt, hogyan lehet ezeket kezelni.
8. **Tanulságok a találkozások során:** Bátorítja a tapasztalatok áttekintését, hogy folyamatosan javítani lehessen a támogatási gyakorlatokat.

A platform rövid videókat kínál, amelyek bemutatják a kulcsfontosságú fogalmakat és gyakorlati példákat szemléltetnek. Emellett letölthető munkafüzetek és a tevékenységhez kapcsolódó kérdőívek is rendelkezésre állnak, amelyek elősegítik a tanult fogalmak átgondolását és alkalmazását.

A képzés itt elérhető: <https://supportinginclusion.weebly.com/>

Supporting Inclusion workbook (La Trobe University)

https://supportinginclusion.weebly.com/uploads/3/9/2/4/39240745/supporting_inclusion_workbook.pdf

A család életminősége

Cikkek

Alnahdi, G. H., Alwadei, A., Woltran, F., & Schwab, S. (2022). Measuring Family Quality of Life: Scoping Review of the Available Scales and Future Directions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 15473. <https://doi.org/10.3390/ijerph192315473>

Dworetzky B, Hoover CG, Walker DK. Family Engagement at the Systems Level: A Framework for Action. *Matern Child Health J.* 2023 Jun;27(6):969-977. doi: 10.1007/s10995-023-03619-2. Epub 2023 Mar 13. A következő folyóiratban: *Matern Child Health J.* 2024 Mar;28(3):596. doi: 10.1007/s10995-023-03674-9.
<https://familyvoices.org/wp-content/uploads/2024/04/Family-Engagement-at-the-Systems-Level.pdf>

Family Quality of Life for People with Intellectual Disabilities in Catalonia.
<https://doi.org/10.1111/jppi.12134>

Family Engagement at the Systems Level: A Framework for Action. Link:
<https://familyvoices.org/wp-content/uploads/2024/04/Family-Engagement-at-the-Systems-Level.pdf>

Hoffman, L., Marquis, J., Poston, D., Summers, J. A., & Turnbull, A. (2006). Assessing family outcomes: Psychometric evaluation of the beach center family quality of life scale. *Journal of Marriage and Family*, 68(4), 1069-1083.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1741-3737.2006.00314.x>

Poston, D., Turnbull, A., Park, J., Mannan, H., Marquis, J., & Wang, M. (2003). Family Quality of Life: A Qualitative Inquiry. *Mental Retardation*, 41(5), 313–328. Nyílt hozzáférés a Researchgate-n:
https://www.researchgate.net/publication/10576449_Family_Quality_of_Life_A_Qualitative_Inquiry

A család részvétele a rendszerben - eszközök

A Family Voices létrehozta a *Családi Részvétel a Rendszerben Értékelő Eszközt* (FESAT), hogy felmérje a családi részvételt a szakpolitikákban, gyakorlatokban és egyéb rendszerszintű kezdeményezésekben. Az alábbi linkeken az összes információ elérhető az értékelő eszközökről:

Felhasználói útmutató - [Family Engagement in Systems Assessment Tool \(FESAT\) User's Guide](#)

Értékelő eszköz - [Family Engagement in Systems Assessment Tool \(FESAT\)](#)

Pontozólap - [Family Engagement in Systems Assessment Tool \(FESAT\) Score Sheet](#)

Eszköztár - [Family Engagement in Systems \(FES\) Toolkit](#)

Egyéb értékelő eszközök specifikus fogyatékoság típusokhoz

Életminőség-értékelő rendszer agysérüléssel élő személyek számára

A CAVIDACE skála egy kifejezetten az agysérülést szenvedett személyek életminőségének értékelésére tervezett eszköz. Ez a skála tartalmaz egy helyettesítő verziót is, amely lehetővé teszi a családtagok vagy szakemberek számára, hogy betekintést nyújtsanak az egyén jólétét befolyásoló kulcsfontosságú területekre.

További részletek:

<https://sid-inico.usal.es/wp-content/uploads/2020/05/CAVIDACE-Scale-Proxy-version.pdf>

Értékelő Eszköz a gyermekek és serdülők életminőségének felmérésére értelmi fogyatékoság és autizmus spektrumzavar esetén.

A KidsLife-ASD egy speciális skála, amelyet az értelmi fogyatékosággal és autizmus spektrumzavarral (ASD) élő gyermekek és serdülők életminőségének értékelésére fejlesztettek ki. Célja ezen csoportok sajátos igényeinek azonosítása, hogy a szakemberek személyre szabott támogatást és hatékony beavatkozási stratégiákat alakíthassanak ki.

További részletek:

<https://sid-inico.usal.es/wp-content/uploads/2020/06/KidsLife-ASD.pdf>

Gyermekek és serdülők életminőségének értékelése – 4 és 21 éves kor között

A KidsLife skála egy átfogó eszköz, amely a 4 és 21 év közötti gyermekek és serdülők életminőségének értékelésére szolgál. A személyközpontú megközelítésen alapuló skála kulcsfontosságú dimenziókat tartalmaz, amelyek lehetővé teszik a szakemberek és gondozók számára, hogy azonosítsák a fejlesztendő területeket, és elősegítsék a teljes és kielégítő fejlődést.

Ezek az anyagok, amelyeket erős tudományos bizonyítékokra alapozva fejlesztettek ki, alapvető források az életminőség értékeléséhez és javításához különböző kontextusokban és csoportokban.

További részletek:

<https://sid-inico.usal.es/wp-content/uploads/2018/10/KidsLife.pdf>