

SPIRAL-pelin kysymykset mielenterveyskuntoutujille
ICF-koodi
ICF-luokituksen mukainen toimintakyvyn osa-alue

1. Päivittäiset rutiinit · Kuinka hyvin päivittäiset toiminnot tulevat tehdyksi? <i>Esim. ruuan laitto, peseytyminen</i>	d230	Päivittäin toistuvien tehtävien ja toimien suorittaminen
2. Kyky rentoutua · Onko sinulla hyvin toimivia rentoutumiskeinoja?	d240	Stressin ja muiden psyykkisten vaateiden käsittelyminen
3. Kahdenkeskinen keskustelu · Osaatko aloittaa ja ylläpitää keskusteluja kaverin kanssa?	d3503	Keskustelu yhden henkilön kanssa
4. Keskustelu ryhmässä · Onko sinun helppo keskustella ryhmässä? <i>Esim. oman mielipiteen kertominen, puhuminen omalla vuorolla, toisten kuunteleminen</i>	d3504	Keskustelu usean henkilön kanssa
5. Liikkuminen erilaisissa paikoissa · Onko sinulla vaikeuksia liikkua kodin ulkopuolella omatoimisesti? <i>Esim. vieraisissa paikoissa, uusia reittejä, aukeilla paikoilla</i>	d460	Liikkuminen erilaisissa paikoissa
6. Liikunta · Huolehditko kunnostasi liikkumalla säännöllisesti?	d598	Itsestä huolehtiminen, muu määritelty
7. Ruokavalio · Syötkö säännöllisesti? · Syötkö monipuolisesti?	d550	Ruokaileminen
8. Sosiaalinen joustavuus · Onko sinun helppo ystävystyä? · Riitaudutko helposti muiden ihmisten kanssa?	d720	Henkilöiden välinen monimuotoinen vuorovaikutus
9. Tehtävien suorittaminen · Miten saat tehdyksi sellaisia asioita, jotka eivät ole erityisen hauskoja, mutta jotka sinun edellytetään tekevän? <i>Esim. kotityöt</i> · Onko sinun helppo ryhtyä toimeen? Entä saattaa tehtävä loppuun?	d220	Useiden tehtävien tekeminen
10. Uni ja vuorokausirytm · Nukutko hyvin ja riittävästi? · Onko sinulla säännöllinen vuorokausirytm?	b134	Unitoiminnot
11. Keskittymiskyky · Onko sinun helppo paneutua pitkäjänteiseen toimintaan? <i>Esim. kirjan lukeminen, lomakkeen täyttäminen</i> · Pystytkö keskittymään, vaikka ympärillä olisi hälinää?	b140	Tarkkaavuustoiminnot

SPIRAL-pelin kysymykset mielenterveyskuntoutujille	ICF-koodi	ICF-luokituksen mukainen toimintakyvyn osa-alue
12. Muisti <ul style="list-style-type: none"> · Onko sinun helppo pitää mielessä juuri kuultuja tai luettuja asioita? · Miten hyvin muistat vanhoja asioita? 	b144	Muistitoiminnot
13. Tunnesäätely <ul style="list-style-type: none"> · Onko sinulla hyviä keinoja rauhoittaa itseäsi, kun olet vihainen tai surullinen? · Reagoitko joskus niin voimakkaasti, että se kaduttaa myöhemmin? 	b152	Tunne-elämän toiminnot
14. Ajatusten hallinta <ul style="list-style-type: none"> · Osaatko mielestäsi tunnistaa, eritellä ja ohjata ajatuksiasi hyvin? · Jääkö ajatuksia pakonomaisesti pyörimään mieleesi? 	b1603	Ajattelun hallinta
15. Suunnitelmallisuus <ul style="list-style-type: none"> · Onko sinun helppo suunnitella elämääsi etukäteen? · Onko sinun helppo organisoida asioita? <i>Esim. tapaamisen järjestäminen tai juhlien järjestäminen</i> 	b1641	Järjestely ja suunnittelu
16. Ajan hallinta <ul style="list-style-type: none"> · Käytätkö kalenteria? · Oletko yleensä ajoissa sovitussa tapaamisissa? 	b1642	Ajan hallinta
17. Ajattelun joustavuus <ul style="list-style-type: none"> · Pystytkö muuttamaan omaa näkemystäsi helposti tilanteen vaatiessa? <i>Esim. kun ryhmässä enemmistö haluaa tehdä eri tavalla kuin sinä</i> 	b1643	Kognitiivinen joustavuus
18. Sanaton viestintä <ul style="list-style-type: none"> · Osaatko tulkita sanattomia viestejä kuten ilmeitä ja eleitä? 	d315 d335	Ei-kielellisten viestien ymmärtäminen Ei-kielellisten viestien tuottaminen
19. Muutosten sietäminen <ul style="list-style-type: none"> · Osaatko toimia yllättävässä tilanteessa? · Onko sinulle hankalaa, jos ennalta sovittuihin asioihin tulee yllättäviä muutoksia? 	d2304	Muutosten sietäminen päivärutiineissa (ICF-CY)
20. Perhesuhteet <ul style="list-style-type: none"> · Millaiset välit sinulla on perheenjäseniisi? Entä sukulaisiisi? 	d760	Perhesuhteet
21. Pelisäännöt ihmissuhteissa <ul style="list-style-type: none"> · Tiedätkö, millainen käytös on sopivaa toisten seurassa? <i>Esim. kohteliaisuussääntöjen ja käytötapojen hallinta</i> 	d710	Henkilöiden välinen perustava vuorovaikutus
22. Intiimit ihmissuhteet <ul style="list-style-type: none"> · Onko sinun helppo olla romanttisessa suhteessa? 	d770	Intiimit ihmissuhteet
23. Työelämässä selviytyminen <ul style="list-style-type: none"> · Pystyisitkö noudattamaan sovittuja työaikoja? · Suoriutuisitko asianmukaisesti sinulle annetusta työtehtävästä? 	d850	Vastikkeellinen työ
24. Kipu <ul style="list-style-type: none"> · Onko sinulla fyysisiä kipuja? 	b289	Kipuaistimus

VOIMAVARAT JA YMPÄRISTÖN TUKI

	Terveystieteiden ammattihenkilöt	e355	Terveystieteiden ammattihenkilöt
	Perhe	e310	Lähiperhe
	Ystävät	e320	Ystävät
	Lääkkeet	e1101	Lääkkeet