

<b>SPIRAL-spelet: Frågor till mentalvårdsklienter</b>	<b>ICF-kod</b>	<b>Funktionstillstånd enligt ICF-klassifikationen</b>
1. Dagliga rutiner • Hur bra klarar du av dagliga aktiviteter? <i>T.ex. att laga mat, tvätta dig.</i>	d230	Att genomföra daglig rutin
2. Förmåga att koppla av • Har du några bra knep för att koppla av?	d240	Att hantera stress och andra psykologiska krav
3. Att samtala med en annan • Kan du inleda och hålla igång ett samtal med en kompis?	d3503	Att konversera med en person
4. Att samtala i grupp • Har du lätt för att samtala i grupp? <i>T.ex. säga din åsikt, tala när det är din tur, lyssna på andra.</i>	d3504	Att konversera med många personer
5. Att röra sig på olika platser • Har du svårt att röra dig utanför hemmet på egen hand? <i>T.ex. på främmande platser, nya rutter, öppna platser.</i>	d460	Att röra sig omkring på olika platser
6. Motion • Sköter du din kondition genom att motionera regelbundet?	d598	Personlig vård, annan specificerad
7. Kost • Äter du regelbundet? • Äter du mångsidigt?	d550	Att äta
8. Social smidighet • Har du lätt att få vänner? • Råkar du lätt i gräl med andra människor?	d720	Sammanfatta mellanmännsliga interaktioner
9. Att genomföra uppgifter • Hur bra lyckas du genomföra uppgifter som inte är särskilt roliga men som du förväntas genomföra? <i>T.ex. hushållsarbeten.</i> • Har du lätt för att ta itu med en uppgift? Och att slutföra den?	d220	Att företa mångfaldiga uppgifter
10. Sömn och dygnsrytm • Sover du bra och tillräckligt? • Har du en regelbunden dygnsrytm?	b134	Sömnfunktioner
11. Koncentrationsförmåga • Har du lätt för att koncentrera dig på något en längre stund? <i>T.ex. att läsa en bok, fylla i en blankett.</i> • Kan du koncentrera dig trots ljud i omgivningen?	b140	Uppmärksamhetsfunktioner
12. Minne • Har du lätt för att komma ihåg saker som du just hört eller läst? • Hur bra kommer du ihåg gamla saker?	b144	Minnesfunktioner
13. Att reglera känslor • Har du några bra knep för att lugna ner dig när du är arg eller ledsen? • Reagerar du ibland så kraftigt att du ångrar dig efteråt?	b152	Emotionella funktioner
14. Att kontrollera sina tankar	b1603	Tankekontroll

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tycker du att du är bra på att identifiera, analysera och styra dina tankar?</li> <li>• Snurrar tankarna ibland tvångsmässigt kvar i ditt huvud?</li> </ul>		
15. Förmåga att planera <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tycker du att det är lätt att planera ditt liv i förväg?</li> <li>• Har du lätt för att organisera saker?</li> </ul> <i>T.ex. att ordna ett möte eller arrangera en fest?</i>	b1641	Organisering och planering
16. Att planera sin tid <ul style="list-style-type: none"> <li>• Använder du en kalender?</li> <li>• Kommer du i allmänhet i tid till avtalade möten?</li> </ul>	b1642	Tidsplanering
17. Flexibelt tänkande <ul style="list-style-type: none"> <li>• Klarar du lätt av att ändra åsikt om det behövs?</li> </ul> <i>T.ex. när majoriteten i gruppen vill göra på något annat sätt än du.</i>	b1643	Kognitiv flexibilitet
18. Icke-verbal kommunikation <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kan du tolka icke-verbala meddelanden, såsom miner och gester?</li> </ul>	d315	Att kommunicera genom att ta emot icke-verbala meddelanden
	d335	Att uttrycka sig genom icke-verbala meddelanden
19. Att hantera förändringar <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kan du agera i en oväntad situation?</li> <li>• Tycker du att det är besvärligt om det sker oväntade förändringar i sådant man kommit överens om på förhand?</li> </ul>	d2304	Att hantera förändringar i daglig rutin
20. Familjerelationer <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hurdana relationer har du till din familj? Och till dina släktingar?</li> </ul>	d760	Familjerelationer
21. Spelregler i mänskliga relationer <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vet du hur du ska uppföra dig när du är tillsammans med andra?</li> </ul> <i>T.ex. känner till regler för artighet och gott uppförande.</i>	d710	Grundläggande mellanmänskliga interaktioner
22. Intima relationer <ul style="list-style-type: none"> <li>• Har du lätt för att vara i ett romantiskt förhållande?</li> </ul>	d770	Intima relationer
23. Att klara sig i arbetslivet <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skulle du klara av att följa överenskomna arbetstider?</li> <li>• Skulle du kunna utföra den arbetsuppgift du får på rätt sätt?</li> </ul>	d850	Betald sysselsättning
24. Smärta <ul style="list-style-type: none"> <li>• Har du fysisk smärta?</li> </ul>	b289	Annan specificerad och ospecificerad förnimmelse av smärta
<b>RESURSER OCH STÖD AV OMGIVNINGEN</b>		
Yrkesutövare inom hälso- och sjukvård Familj Vänner Läkemedel	e355 e310 e320 e1101	Yrkesutövare inom hälso- och sjukvård Närfamilj Vänner Läkemedel