

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 käsitleminen
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. vieraissa 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
12. Muisti · Onko sinun helppo pitää mielessä juuri kuultuja tai luettuja asioita? · Miten hyvin muistat vanhoja asioita?	b144	Muistitoiminnot

SPIRAL-pelin kysymykset mielenterveyskuntoutujille		ICF-koodi	ICF-luokituksen mukainen toimintakyvyn osa-alue
13. Tunnesäätely - 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 - Osaatko mielestäsi tunnistaa, eritellä ja ohjata ajatuksiasi hyvin? - Jääkö ajatuksia pakonomaisesti pyörimään mieleesi?		b1603	Ajattelun hallinta
15. Suunnitelmallisuus - 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 - Käytätkö kalenteria? - Oletko yleensä ajoissa sovituissa tapaamisissa?		b1642	Ajan hallinta
17. Ajattelun joustavuus 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 Osaatko tulkita sanattomia viestejä kuten ilmeitä ja eleitä?		d315 d335	Ei-kielellisten viestien ymmärtäminen Ei-kielellisten viestien tuottaminen
19. Muutosten sietäminen - Osaatko toimia yllättävässä tilanteessa? - Onko sinulle hankalaa, jos ennalta sovittuihin asioihin tulee yllättäviä muutoksia?		d2304	Muutosten sietäminen päivärutiineissa (ICF-CY)
20. Perhesuhteet Millaiset välit sinulla on perheenjäseniisi? Entä sukulaisiisi?		d760	Perhesuhteet
21. Pelisäännöt ihmissuhteissa Tiedätkö, millainen käytös on sopivaa toisten seurassa? <i>Esim. kohteliaisuussääntöjen ja käytöstapojen hallinta</i>		d710	Henkilöiden välinen perustava vuorovaikutus
22. Intiimit ihmissuhteet Onko sinun helppo olla romanttisessa suhteessa?		d770	Intiimit ihmissuhteet
23. Työelämässä selviytyminen - Pystyisitkö noudattamaan sovittuja työaikoja? - Suoriutuisitko asianmukaisesti sinulle annetusta työtehtävästä?		d850	Vastikkeellinen työ
24. Kipu Onko sinulla fyysisiä kipuja?		b289	Kipuaistimus
VOIMAVARAT JA YMPÄRISTÖN TUKI		Terveystenhuollon ammattihenkilöt e355 Perhe e310 Ystävät e320 Lääkkeet e1101	Terveystenhuollon ammattihenkilöt Lähiperhe Ystävät Lääkkeet