

Spiral-menetelmän kysymykset kaikille kohderyhmille

ICF-koodi

ICF-luokituksen mukainen toimintakyvyn osa-alue

<p>1. Pärjääminen arjessa</p> <ul style="list-style-type: none"> Kuinka hyvin arjen päivittäiset askareet onnistuvat? <i>Esim. kodinhoito, omasta hygieniasta huolehtiminen ja muiden päivittäisten asioiden hoitaminen</i> 	D230	Päivittäin toistuvien tehtävien ja toimien suorittaminen
<p>2. Riittävä uni</p> <ul style="list-style-type: none"> Nukutko hyvin ja riittävästi? 	B134	Unitoiminnot
<p>3. Terveelliset ruokailutottumukset</p> <ul style="list-style-type: none"> Syötkö terveellisesti? <i>Esim. säännöllisesti ja monipuolisesti</i> 	D5701	Ruokavaliosta ja fyysisestä kunnosta huolehtiminen
<p>4. Riittävä liikkuminen</p> <ul style="list-style-type: none"> Huolehditko kunnostasi liikkumalla säännöllisesti? 	D5701	Ruokavaliosta ja fyysisestä kunnosta huolehtiminen
<p>5. Kyky rentoutua</p> <ul style="list-style-type: none"> Onko sinun helppo rentoutua? 	D240	Stressin ja muiden psyykkisten vaateiden käsitteleminen
<p>6. Päihteiden käytön hallinta</p> <ul style="list-style-type: none"> Minkälainen on suhteesi päihteisiin? <i>Esim. alkoholi, tupakka</i> 	D5702	Oman terveyden ylläpitäminen
<p>7. Fyysinen toimintakyky ja kivuttomuus</p> <ul style="list-style-type: none"> Onko sinulla fyysisiä oireita (esim. kipuja), jotka rajoittavat toimintaasi? 	B280	Kipuaistimus
<p>8. Voimavarat ja jaksaminen</p> <ul style="list-style-type: none"> Koetko yleensä jaksavasi hyvin ja voimavarojesi riittävän? 	B1300	Henkisen energian taso
<p>9. Työssä tai opinnoissa selviytyminen</p> <ul style="list-style-type: none"> Koetko/kokisitko pärjääväsi hyvin työelämässä tai opinnoissa? 	D850	Vastikkeellinen työ

<p>10. Riittävä tuen saanti</p> <ul style="list-style-type: none"> Saatko riittävästi tukea sitä tarvitessasi? <i>Esim. vertaistuki, läheisten tuki, ammattilaisten tuki</i> 	<p>mm. E310, E320, E355</p>	<p>Tuki ja keskinäiset suhteet</p>
<p>11. Mielekäs ja kiinnostava arki</p> <ul style="list-style-type: none"> Onko sinulla kiinnostavaa tekemistä arjessasi? <i>Esim. mieleisiä harrastuksia?</i> 	<p>D920</p>	<p>Virkistäytyminen ja vapaa-aika</p>
<p>12. Mielenrauha ja luottamus tulevaan</p> <ul style="list-style-type: none"> Onko sinulla pelkoja tai ahdistuneisuutta? 	<p>B152</p>	<p>Tunne-elämän toiminnot</p>
<p>13. Tyytyväisyys intiimeihin suhteisiin</p> <ul style="list-style-type: none"> Onko sinun helppo olla läheisessä ihmissuhteessa? 	<p>D770</p>	<p>Intiimit ihmissuhteet</p>
<p>14. Muisti ja oppiminen</p> <ul style="list-style-type: none"> Opitko uusia asioita ongelmitta? <i>Esim. onko sinun helppo muistaa asioita, pystytkö keskittymään uuden oppimiseen?</i> 	<p>B144</p>	<p>Muistitoiminnot</p>
<p>15. Vuorovaikutus sosiaalisissa tilanteissa</p> <ul style="list-style-type: none"> Onko sinun helppo tutustua ja keskustella uusien ihmisten kanssa? 	<p>D720</p>	<p>Henkilöiden välinen monimuotoinen vuorovaikutus</p>
<p>16. Rakentava ajattelu</p> <ul style="list-style-type: none"> Pystytkö ajattelemaan ja toimimaan rakentavasti haastavissakin tilanteissa? 	<p>B1643</p>	<p>Kognitiivinen joustavuus</p>
<p>16. Itsemyötätunto</p> <ul style="list-style-type: none"> Osaatko olla myötätuntoinen ja hyväksyvä itseäsi kohtaan? (Esim. kohdatessasi vastoinkäymisiä tai epäonnistumisia) 	<p>B1268</p>	<p>Temperamentti ja persoonallisuustoiminnot, muu määritelty</p>