

قبيل عمل التحقيق نطلق من مختلف الأجزاء المشمولة في حياتك اليومية يمكن أن تصف الموارد المتوفرة لديك (ماهي الأمور التي تقدر على عملها) واحتياجاتك (ما هي الأشياء التي تحتاج إليها لكي تصبح أكثر استقلالية) وما هي أفكار المتعلقة بكيفية الوصول إلى تلك الأهداف.

يمكن أن تكون الأجزاء في الحياة اليومية على سبيل المثال:

التعلم وتطبيق المعرفة يتعلق الأمر بكيف تتعرف على الأشياء وحل المشكلات واتخاذ القرارات.



معلومات عامة وشروط مثلا كيف تتدبر الخطوات الروتينية اليومية وكيف تتعامل مع الإجهاد النفسي.



التواصل كيف تستقبل المعلومات وكيف تعبر عن مواقفك وكيف تستخدم التجهيزات والتقنيات للتواصل.



التنقل مثلا كيف تستخدم جسدك وقدرتك على رفه وحمل الأشياء وكيف تتحرك ضمن مختلف البيئات وكيف تستخدم أدوات النقل.



الرعاية الشخصية وتتعلق بقدرتك على تدبير أمور نظافتك الشخصية زرعاية جسدك وأيضا تحمل مسؤولية حالتك الصحية وأمانك.



الحياة المنزلية وتتعلق بقدرتك على تدبير مسكن ورعاية المنزل مثلا التسوق وتحضير الطعام والتنظيف.



التفاعلات ضمن العلاقات الشخصية وتكوين العلاقات وهي مقدرتك على خلق العلاقات مع الناس الآخرين والمحافظة عليها.



التعليم، العمل، التشغيل والحياة المادية وهي قدرتك على تدبير عمل والاحتفاظ بالوظيفة واستخدام النقود وطلب الحصول على مختلف الأشياء.



المشاركة الاجتماعية والحياة الاجتماعية والمدنية وهي قدرتك على الانخراط في السياقات الاجتماعية خارج نطاق العائلة ، على سبيل المثال المشاركة في الأنشطة الترفيهية أو التصويت في الانتخابات العامة.



الشعور بالأمان ويتعلق الأمر بمدى شعورك بالأمان أو عدم الأمان في مختلف المجالات.



الدعم الشخصي من شخص يقوم برعاية أو يقوم بمساعدة أحد المقربين مثلا 'ذت كان الدعم الذي تتقدم للحصول عليه يمكن أن يشكل أيضا دعما أو التبديل مع شخص آخر يقوم في الوقت الحاضر برعايتك أو تقديم الدعم لك.



حياتك اليومية يمكن أن تتأثر من قبل الآخرين المحيطين بك. يمكن أن يتعلق الأمر بما يلي:

العوامل المحيطة مثلا المحيط المادي والاجتماعي ، وأدوات المساعدة والدعم من قبل الآخرين.



العوامل الشخصية مثلا الاهتمامات والعادات وطرق التعامل مع المواقف المختلفة.
الهيكل الجسدي /وظائف الجسم مثلا تعرض جزء معين من الجسم للضرر بحيث تتأثر وظائف مثل الحركة والنوم والذاكرة والصوت أو الرؤية .



الحالة الصحية ، على سبيل المثال الأمراض المختلفة أو الإصابات أو التشخيصات.