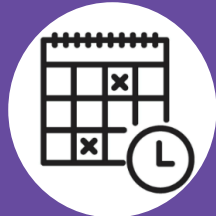


Tutkimuksesi perustuu arkielämän eri osa-alueisiin. Voit kuvailla voimavarojasi (mitä voit tehdä itse) ja tarpeitasi (mihin tarvitset tukea), tavoitteitasi (mitä haluat jatkaa tai mitä haluat tehdä itsenäisemmin) ja ajatuksiasi siitä, miten voit saavuttaa nämä tavoitteet.

Jokapäiväisen elämän osatekijöihin voi kuulua:



Oppiminen ja tiedon soveltaminen siitä, miten otat asioista selvää, ratkaiset ongelmia ja teet päätöksiä.



Yleiset tehtävät ja vaatimukset, kuten miten hallitset päivittäisiä rutiineja ja miten selviydyt stressistä.



Viestintä, miten vastaanotat tietoa, ilmaiset itseäsi ja käytät laitteita ja teknologiaa viestinnässä.



Liikkuminen, esim. miten käytät kehoasi, kykyäsi nostaa ja kantaa esineitä, miten liikut erilaisissa ympäristöissä ja miten käytät kuljetusvälineitä.



Henkilökohtaisella huolenpidolla tarkoitetaan kykyäsi huolehtia henkilökohtaisesta hygieniasta, huolehtia kehostasi ja ottaa vastuuta terveydestäsi ja turvallisuudestasi.



Kotielämä tarkoittaa kykyäsi hankkia asunto ja hoitaa kotia, kuten tehdä ostoksia, laittaa ruokaa ja siivota.



Ihmisten välinen vuorovaikutus ja suhteet, kykyäsi luoda ja ylläpitää suhteita muihin ihmisiin.



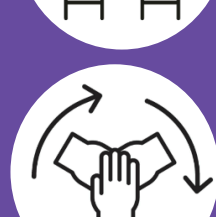
Koulutus, työ, työllisyys ja talouselämä, kykyäsi hankkia ja pitää työpaikka, käyttää rahaa ja tehdä hakemuksia eri asioista.



Yhteisö-, sosiaali- ja kansalaiselämä, kykyäsi osallistua sosiaaliseen toimintaan perheen ulkopuolella, kuten osallistua vapaa-ajan toimintaan tai äänestää julkisissa vaaleissa.



Turvallisuuden tunne viittaa siihen, kuinka turvalliseksi tai turvattomaksi tunnet itsesi erilaisissa yhteyksissä.



Läheistä hoitavan tai tukevan henkilön antama henkilökohtainen tuki, esimerkiksi se, onko hakemasi tuki tarkoitettu myös tukemaan tai lomittamaan jotakuta, joka tällä hetkellä hoitaa tai tukee sinua.

Arkielämääsi voivat vaikuttaa muut ympärilläsi olevat asiat. Näitä voivat olla:



Ympäristötekijät, kuten fyysinen ja sosiaalinen ympäristö, apuvälineet ja muiden antama tuki.

Henkilökohtaiset tekijät, kuten kiinnostuksen kohteet, tottumukset ja tavat käsitellä erilaisia tilanteita.

Kehon rakenteet/toiminnot, kuten kehon osan vaurioituminen niin, että se vaikuttaa toimintoihin, kuten liikkumiseen, uneen, muistiin, ääneen tai näköön.

Terveydentila esimerkiksi eri sairaudet, vammat tai diagnoosit.