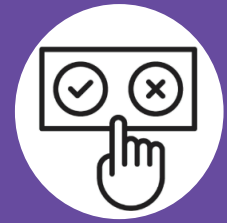
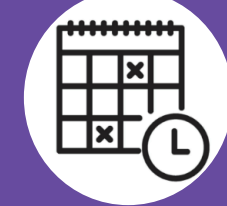


قبل از شروع تحقیقات درباره شما، ما از بخش های مختلف زندگی روزمره شروع می کنیم. می توانید منابع و امکانات خود (آنچه خود انجام می دهید) و نیازهایتان (آنچه که به حمایت نیاز دارید)، اهداف (آنچه می خواهید بتوانید به انجام آن ادامه دهید یا می خواهید بتوانید مستقل تر انجام دهید) و افکار خود درباره اینکه چگونه می توانید به این اهداف برسید را شرح دهید.

بخش هایی از زندگی روزمره می تواند به شرح زیر باشد:



یادگیری و به کارگیری دانستی ها در این باره است که شما چگونه مسائل را کشف می کنید، مشکل را حل و تصمیم گیری می کنید.



وظایف عام و شرایط، به عنوان مثال نحوه کنار آمدن با کارهای روزمره و مهار استرس.



ارتباط، نحوه دریافت اطلاعات، بیان خود و استفاده از تجهیزات و فناوری برای ارتباطات.



جا به جایی، برای نمونه نحوه استفاده از بدن، توانایی شما در بلند کردن و حمل اشیاء، نحوه حرکت در محیط های مختلف و نحوه استفاده از وسایل حمل و نقل.



مراقبت شخصی درباره توانایی شما در بهداشت شخصی، مراقبت از بدن و مسئولیت پذیری در قبال سلامت و ایمنی است.



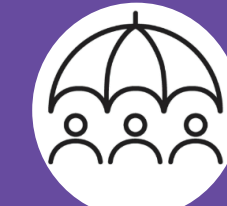
زندگی خانگی درباره توانایی شما در به دست آوردن خانه و مراقبت از خانه است، برای نمونه خرید، آشپزی و نظافت.



هم نشی و روابط بین فردی، توانایی شما برای ایجاد و حفظ روابط با افراد دیگر.



تحصیلات، کار، اشتغال و زندگی مالی، توانایی شما برای به دست آوردن و حفظ شغل، استفاده از پول و درخواست برای چیزهای مختلف.



روحیه جمعی و زندگی اجتماعی و مدنی، توانایی شما برای مشارکت در زمینه های اجتماعی بیرون از خانواده، برای نمونه شرکت در فعالیت های اوقات فراغت یا رای دادن در انتخابات عمومی.



حس ایمنی درباره میزان احساس ایمنی یا ناامنی شما در زمینه های مختلف است.



حمایت شخصی از فردی که از یکی از نزدیکان مراقبت یا حمایت می کند، برای نمونه اگر حمایتی که درخواست می کنید، همچنین حمایت یا جایگزینی برای کسی است که امروز از شما مراقبت یا حمایت می کند.

زندگی روزمره شما می تواند تحت تأثیر چیزهای دیگر اطراف شما باشد. این چیزها می تواند:

عوامل محیطی باشد برای نمونه محیط فیزیکی و اجتماعی، کمک ها و حمایت های دیگران.

عوامل شخصی باشد مانند علایق، عادات و روش های اداره موقعیت های مختلف.

ساختارهای بدن/عملکردهای بدن باشد برای نمونه، بخشی از بدن آسیب دیده است به طوری که عملکردهایی مانند تحرک، خواب، حافظه، صدا یا بینایی تحت تأثیر قرار می گیرد.

شرایط بهداشتی باشد برای نمونه بیماری ها، آسیب ها یا تشخیص های پزشکی گوناگون.

