

1. Valitse seuraavista mikä kuvaa sinua

Minulla on...

Mielentoimintojen ongelmia

Aistimuksen ongelmia

Kipuongelmia

Puheeseen liittyviä ongelmia

Liikkumiseen liittyviä ongelmia

2. Valitse seuraavista mikä kuvaa sinua

Minulla on

Mielentoimintojen ongelmia

vaikeuksia orientoitua aikaan
vaikeuksia orientoitua paikkaan
tietoisuuden tason vaihtelua
hyvin vaihteleva mieliala
uniongelmia
uupumusta
masennusta
ahdistuneisuutta
tarkkavaisuuden ongelmia

muistiongelmia
tunne-elämän ongelmia
oman toiminnan ohjaamisen ongelmia
ajanhallinnan ongelmia
keskittymisen ongelmia
ongelmaratkaisuongelmia
lukemisen vaikeuksia
kirjoittamisen vaikeuksia
laskutoimintojen vaikeuksia

3. Valitse seuraavista mikä kuvaa sinua

Minulla on Aistimuksen ongelmia

tilan hahmottamisen ongelmia
liikkeen hahmottamisen ongelmia
näkökenttäpuutoksia
kuulo-ongelmia
puheen erottamisen ongelmia
koordinaatiovaikeuksia
asennon tunnistamisen ongelmia
liikkeen tunnistamisen ongelmia
tasapaino-ongelmia

huimausta
kosketustunnon häiriöitä
lämpötilatunnon häiriöitä

4. Valitse seuraavista mikä kuvaa sinua

Minulla on

Kipuongelmia

voimakkaita kipuja

kipuja selässä

kipuja polvessa

kipuja lonkassa

kipuja raajoissa

kipuja niska-hartiaseudulla

kipuja nivelissä

kipuja lihaksissa

kipuja luissa

kipuja kehon eri osissa

kipuja tiettyjen liikkeiden yhteydessä

5. Valitse seuraavista mikä kuvaa sinua

Minulla on **Puheeseen liittyviä ongelmia**

puheen erottamisen ongelmia
puheen tuottamisen ongelmia
puheen ymmärtämisen ongelmia
eleiden ja ilmeiden tulkitsemisen vaikeuksia
lukemisen vaikeuksia
luetun tekstin ymmärtämisen vaikeuksia
kirjoittamisen vaikeuksia
laskutoimintojen vaikeuksia

6. Valitse seuraavista mikä kuvaa sinua

Minulla on Liikkumiseen liittyviä ongelmia

liian jäykät lihakset

liian heikot lihakset

spastisuutta

huonosti liikkuvat nivelet

yliliikkuvat nivelet

koordinaatiovaikeuksia

pakkoliikkeitä

tahdonalaisten liikkeiden hallinnan vaikeuksia

voiman tuottamisen vaikeuksia

nopeiden liikkeiden tuottamisen vaikeuksia

pienen liikkeiden tuottamisen vaikeuksia

liikkeen kohdistamisen vaikeuksia

kömpelyyttä

vapinaa

7. Valitse seuraavista mikä kuvaa sinua

Tämä vaiva aiheuttaa minulle vaikeuksia...

Siirtymisessä tai liikkumisessa

Asennon muuttamisessa tai ylläpitämisessä

Jaksamisessa

Vuorovaikutustilanteissa

Esineiden tai laitteiden käyttämisessä

Oppimisessa tai taitojen soveltamisessa

8. Valitse seuraavista mikä kuvaa sinua

Siirtymisessä tai liikkumisessa

minulla on vaikea...

kääntyä selälle
kääntyä kyljelle
kääntyä vatsalle
mennä makuulle
nousta istumaan
istuutua
istuutua lattialle
nousta ylös lattialta
ylläpitää istuma-asennon
istua pyörätuolissa
nousta seisomaan
ylläpitää seisoma-asennon kävelyssä
liikkua takaperin tai sivuttain
kävellä rollaattorilla
kävellä kepin kanssa
kävellä epätasaisella alustalla

kääntyä kävelyssä
kävellä portaita
kävellä portaita missä ei ole kaide
kontata
hyppiä
kyykistyä
mennä toispolviseisontaan
seisoa polvilla
kiivetä
juosta
liikkua tiloissa missä on paljon ärsykeitä
kelata pyörätuolilla
ajaa sähköpyörätuolilla / sähkömopolla
ajaa autolla
suorittaa tarkkuutta vaativia liikkeitä
suorittaa nopeita liikkeitä

9. Valitse seuraavista mikä kuvaa sinua

Asennon muuttamisessa tai ylläpitämisessä

minulla on vaikea...

kääntyä selälle
kääntyä kyljelle
kääntyä vatsalle
mennä makuulle
nousta istumaan
istuutua
istuutua lattialle
nousta ylös lattialta
ylläpitää istuma-asennon
istua ilman selkätukea
istua pyörätuolissa
nousta seisomaan
ylläpitää seisoma-asennon
kyykistyä
kontata

seisoa polvilla
olla toispolviseisonnassa
nousta päkiöille
liikuttaa raajojen
ylläpitää raajojen asennon
nostaa raajojen
taivuttaa vartalon
ylläpitää vartalon asennon
muuttaa pään asennon
kääntää pään sivulle
ylläpitää pään asennon
kurkotta eteenpäin
kurkottaa lattialle
seisoa yhdellä jalalla

10. Valitse seuraavista mikä kuvaa sinua

Jaksamisessa

minulla on vaikea...

suorittaa tehtäviä loppuun asti
keskittyä tehtäviin
tehdä samankaltaisia asioita pitkään
toistotehtäviä
tehdä toistoliikkeiden tekemisessä
istua pitkään
istua pyörätuolissa pitkään
seisoa pitkään
kävellä pitkään

kantaa esineen pitkään
olla pitkään samassa paikassa

11. Valitse seuraavista mikä kuvaa sinua

Vuorovaikutustilanteissa

minulla on vaikea...

suullinen vuorovaikutus

tuottaa puheen

ymmärtää puheen

kirjallisissa vuorovaikutuksissa

tuottaa kirjoitetun tekstin

ymmärtää kirjoitetun tekstin

ymmärtää eleitä ja ilmeitä

kommunikoida tuntemattomien ihmisten kanssa

keskustella ryhmässä

keskustella puhelimesta

12. Valitse seuraavista mikä kuvaa sinua

Esineiden tai laitteiden käyttämisessä

minulla on vaikea...

suorittaa erilaisia käsiliikkeitä
näppäillä
käyttää hiirtä
napittaa
käyttää kosketusnäyttöä
paina nappia / painikkeita
ottaa käteen ohuen esineen
kääntää kirjan sivuja
poimia pieniä esineitä
poimia esineen lattialta
kääntää esineen
liikuttaa esineen tarvitulla tavalla

laskea esineen alas
nostaa esineen ylös
ottaa esineen korkeasta paikasta
laittaa esineiden korkeaan paikkaan
vetää esineitä
työntää esineitä
heittää esineitä
ottaa esineen kiinni
tehdä liikkeitä vuorokäsin
tehdä liikkeitä vuorojaloin
liikuttaa esineen alaraajalla
tehtävät, joissa kummallakin kädellä on eri tehtävä

13. Valitse seuraavista mikä kuvaa sinua

Oppimisessa tai taitojen soveltamisessa

minulla on vaikea...

jäljitellä asioita

kerrata asioita

oppia luku-, kirjoitus- tai laskutaitoja

oppia uusia taitoja

oppia liikunnallisia taitoja

keskittyä tehtäviin

oppia käsitaitojen

oppia kielellisiä taitoja

14. Valitse seuraavista mikä kuvaa sinua

Tämän takia minulla on haasteita...

Päivittäisissä toiminnoissa

Työssä tai opiskelussa

Harrastuksissa

Vapaa-ajan vietossa

Osallistumisessa itselleni tärkeihin asioihin

Asioinnissa

Liikenteessä

15. Valitse seuraavista mikä kuvaa sinua

Päivittäisissä toiminnoissa

minulla on vaikea...

nousta sängystä itsenäisesti
kääntyä sängyssä itsenäisesti
peseytyä
käydä saunassa
pukeutua tai riisuutua
laittaa kengät jalkaan
pestä hampaita
hoitaa hiuksia
hoitaa kynsiä
syödä itsenäisesti
syödä ruokailuvälineillä
juoda lasista / mukista

käydä wc:ssä
laittaa ruokaa
hoitaa astioita
hoitaa pyykkiä
siivota
käyttää kodinkoneita
käydä kaupassa
hoitaa kasveja
hoitaa lemmikkiä
hoitaa lapsia

16. Valitse seuraavista mikä kuvaa sinua

Työssä tai opiskelussa

minulla on vaikea...

oppia vieraita kieliä

oppia ammattia

tehdä kirjallisia tehtäviä / raportteja

istua työpäivää / koulupäivää pitkin

tehdä toistotyötä

tehdä seisomatyötä

käyttää tietokonetta

käyttää työhöni tarvittuja työvälineitä

tehdä työtä työni vaatimassa asennossa

tehdä fyysistä työtä

tehdä istumatyötä

17. Valitse seuraavista mikä kuvaa sinua

Harrastuksissa

minulla on vaikea...

harrastaa liikunnallisia harrastuksia
pelata pallopelejä
uida
hiihtää
pyöräillä
ulkoilla
tehdä piha- / puutarhatyötä
leipoa
tehdä askartelua

tehdä puutyötä
neuloa / virkata / kudota
piirtää / maalata
soittaa musiikkia
laulaa
valokuvata
pelata kortti- / lautapeliä
tehdä palapeliä

18. Valitse seuraavista mikä kuvaa sinua

Vapaa-ajan vietossa

minulla on vaikea...

ulkoilla

lenkeillä luonnossa

ulkoiluttaa koiran

leikkiä lasten / lastenlasten kanssa

tehdä pihatyötä

ulkopeilien pelaamisessa

käydä shoppailemassa / leffassa / museossa / kirjastossa jne.

päästä lomamatkalle / retkelle perheen / ystävien kanssa

pelata kortti- / lautapeliä

tehdä palapeliä

päästä konserteille / markkinoille / messuille jne.

19. Valitse seuraavista mikä kuvaa sinua

Osallistumisessa itselleni tärkeihin asioihin

minulla on vaikea...

osallistua päivätoimintaan / kerhotoimintaan
päästä lomamatkalle / retkelle perheen / ystävien kanssa
leikkiä lasten / lapsenlasten kanssa
päästä kokoaikaiseen / osa-aikaiseen työhön
hoitaa lapsia /lapsenlapsia
osallistua perhe- / kaverijuhliin
käydä shoppailemassa / leffassa / museossa / kirjastossa jne.
päästä konserteille / markkinoille / messuille jne.

20. Valitse seuraavista mikä kuvaa sinua

Asioinnissa

minulla on vaikea...

asioida sähköisesti

asioida puhelimitse

maksaa laskuja sähköisesti

asioida pankissa / virastoissa

täyttää paperilomakkeita

täyttää sähköisiä lomakkeita

käydä kaupassa

21. Valitse seuraavista mikä kuvaa sinua

Liikenteessä

minulla on vaikea...

matkustaa julkisella kulkuvälineellä
nousta bussiin / junaan
matkustaa lentokoneella
istua pitkään taksin kyydissä
käyttää hissiä
käyttää liukuportaita
käyttää portaita
ajaa autolla
ajaa sähkömopolla

kelata pyörätuolilla
ajaa polkupyörällä
ylittä tien turvallisesti
avata painavia ei-sähköisiä ovia

Palaute

Mahdollinen tavoite voisi olla sinulle:

Haluaisin, että voin paremmin

kysymykseen 15 – 21 annettu vastaus

Perustelu

Tämä on tällä hetkellä vaikea minulle, koska minulla on

kysymykseen 2 – 6 annettu vastaus

ja sen takia minulla on vaikeuksia

kysymykseen 8 – 13 annettu vastaus

Mahdollinen tavoite voisi olla sinulle:

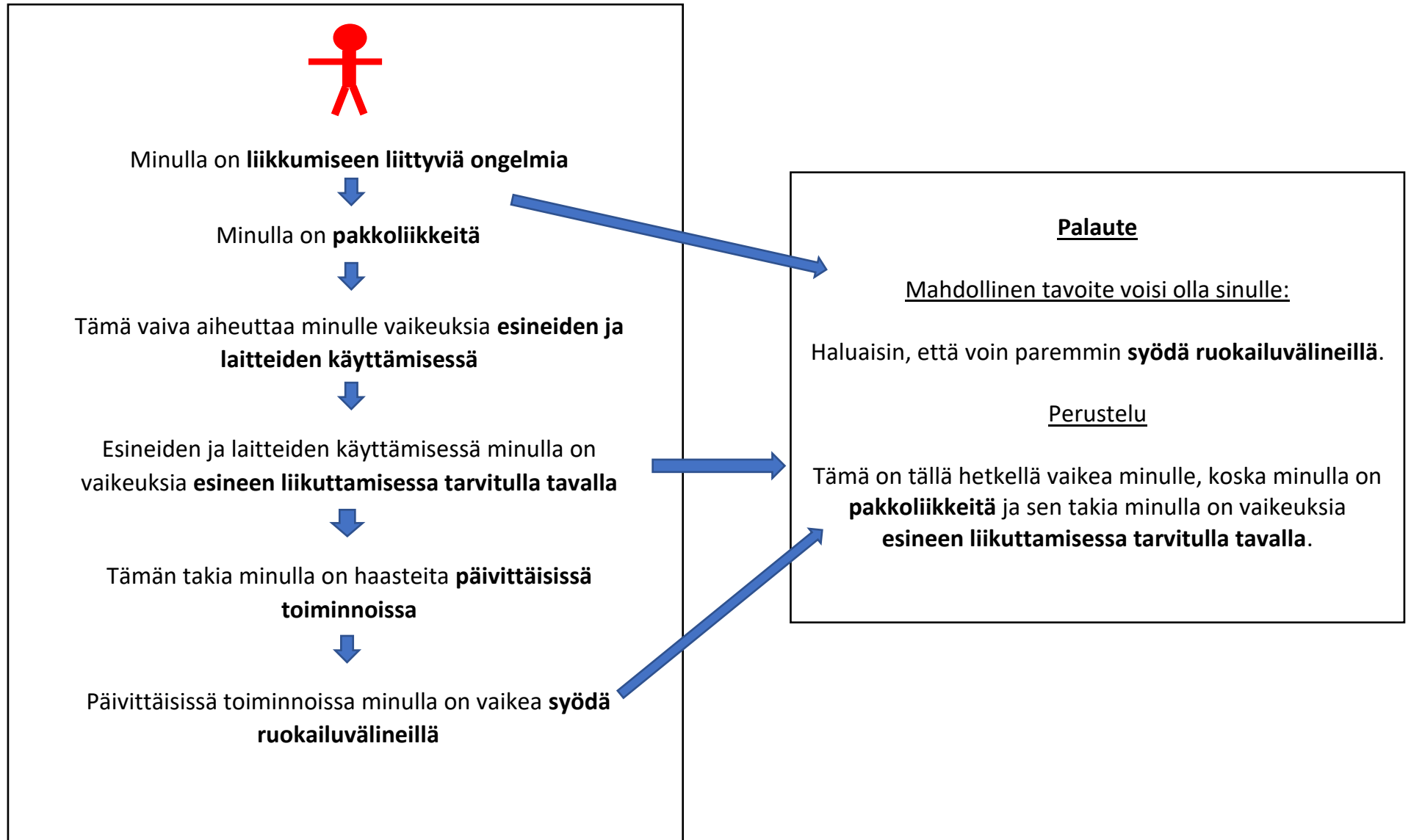
Haluaisin, että voin paremmin

Perustelu

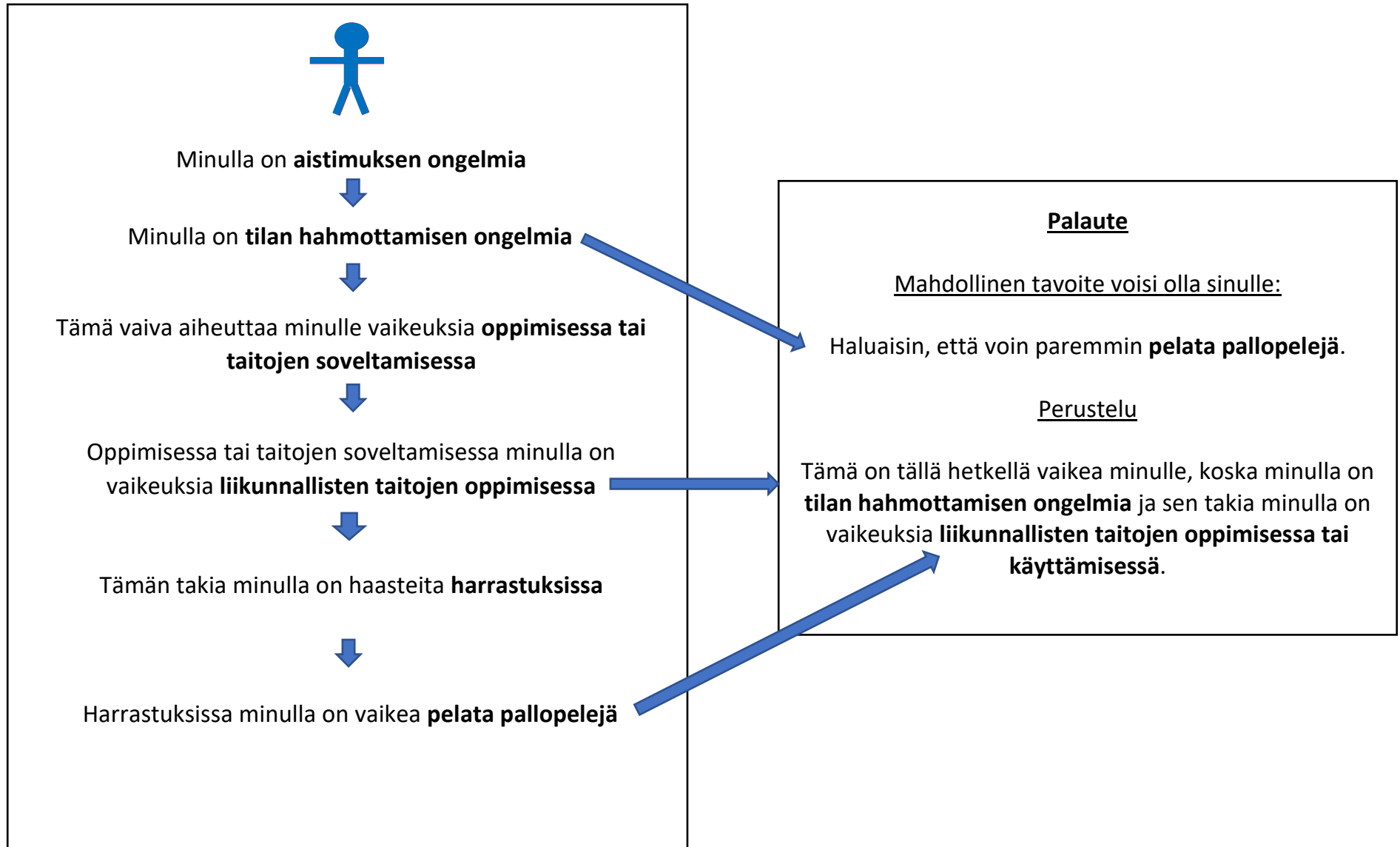
Tämä on tällä hetkellä vaikea minulle, koska minulla on

ja sen takia minulla on vaikeuksia

Esimerkki 1: Punainen Kaveri



Esimerkki 2: Sininen Kaveri



Esimerkki 3: Vihreä Kaveri

