**Funkcionālo spēju pašnovērtējuma anketa personām no 18 gadu vecuma**

Invaliditātes un/vai darbspēju zaudējuma ekspertīzes veikšanai Veselības un darbspēju ekspertīzes ārstu valsts komisija lūdz Jūs aizpildīt šo anketu. Izmantojiet anketas aizpildīšanas metodiskos norādījumus.

**I. Personas informācija**

|  |
| --- |
| **1. Vārds, uzvārds** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2. Personas kods** |  |  |  |  |  |  | **-** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3. Tālrunis** | | | |
| **4. Izglītība** | | | |
| **5. Darbavieta, profesija** | | | | | | | |
| **6. Ja anketas 5. punktā minētajā darbavietā (profesijā) strādājat mazāk par trijiem gadiem vai nestrādājat nemaz, norādiet, kādus darbus un cik ilgi pēdējo triju gadu laikā esat strādājis (-usi)** | | | | | | | |
|  | | | | | | | |
|  | | | | | | | |
| **II. Funkcionālo spēju pašnovērtējuma anketa**  Anketā ir jautājumi par darbībām, kuras veicot Jums var rasties grūtības saistībā ar Jūsu fiziskās un garīgās veselības stāvokli. Atbildiet uz šiem jautājumiem, apsverot, cik lielas grūtības jums sagādājušas minētās darbības. Izvēlieties vienu atbildi un attiecīgajā ailē to atzīmējiet ar “**X**” | | | | | | | |
| Nr.  p.k. | Veicamā darbība | Grūtību pakāpe | | | | | |
| nekādu grūtību | nelielas grūtības | | vidējas grūtības | lielas grūtības | ļoti lielas grūtības |
| **Saprašana un komunikācija** | | | | | | | |
| 1. | Koncentrēšanās kādam darbam uz 10 minūtēm |  |  | |  |  |  |
| 2. | Atcerēšanās paveikt kaut ko svarīgu |  |  | |  |  |  |
| 3. | Ikdienas problēmu analīze un to risināšana |  |  | |  |  |  |
| 4. | Jauna uzdevuma apgūšana, piemēram, nokļūšana iepriekš nezināmā vietā |  |  | |  |  |  |
| 5. | Citu cilvēku teiktā saprašana |  |  | |  |  |  |
| 6. | Saskarsme ar nepazīstamiem cilvēkiem |  |  | |  |  |  |
| 7. | Saprašanās ar sev tuviem cilvēkiem |  |  | |  |  |  |
| 8. | Sarunāšanās un sarunas uzturēšana |  |  | |  |  |  |
|  | Veicamā darbība | nekādu grūtību | nelielas grūtības | | vidējas grūtības | lielas grūtības | ļoti lielas grūtības |
| **Mobilitāte** | | | | | | | |
| 9. | Atrašanās vertikālā stāvoklī (piemēram, stāvēšana, iešana) ilgāku laiku (30 minūtes) |  |  | |  |  |  |
| 10. | Piecelšanās kājās no sēdus stāvokļa |  |  | |  |  |  |
| 11. | Pārvietošanās pa mājokli |  |  | |  |  |  |
| 12. | Iziešana no mājokļa |  |  | |  |  |  |
| 13. | 200 metru attāluma noiešana |  |  | |  |  |  |
| **Pašaprūpe** | | | | | | | |
| 14. | Mazgāšanās |  |  | |  |  |  |
| 15. | Ģērbšanās |  |  | |  |  |  |
| 16. | Ēšana |  |  | |  |  |  |
| 17. | Palikšana uz dažām dienām vienatnē |  |  | |  |  |  |
| **Mājas dzīve un darbs** | | | | | | | |
| 18. | Galveno mājsaimniecības darbu veikšana |  |  | |  |  |  |
| 19. | Darba pienākumu veikšana (ja Jūs strādājat) |  |  | |  |  |  |

*Šeit Jūs varat precizēt Jums svarīgu informāciju saistībā ar anketas jautājumiem. Lūdzu, norādiet jautājuma numuru un īsumā aprakstiet problēmu.*

|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| **Apliecinājums**  Apliecinu, ka anketā sniegtā informācija ir pareiza.  Datums   |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  |  |  |  |  | Paraksts\*\* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |   (diena, mēnesis, gads)  **Persona, kura aizpildījusi anketu\*** | |
| Vārds, uzvārds | |
| Tālruņa numurs |
| Adrese | |
| Pamatojums | |
| Datums   |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  |  |  |  |  | Paraksts\*\* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |   (diena, mēnesis, gads) | |

**Funkcionālo spēju pašnovērtējuma anketas aizpildīšanas metodiskie norādījumi**

Nosakot grūtību pakāpi – nekādu grūtību, nelielas grūtības, vidējas pakāpes grūtības, lielas grūtības, ļoti lielas grūtības –, jāņem vērā, vai attiecīgās darbības veikšanai nepieciešamas lielas pūles, vai tā rada diskomfortu vai sāpes, vai darbības veikšanas ātrums ir palēnināts, vai ir mainījies darbības veikšanas veids.

Veicot pašnovērtējumu, jānovērtē grūtības, kas rodas veselības stāvokļa dēļ, nevis citu iemeslu dēļ.

Atbildot uz anketas jautājumiem, jādomā par šādām veicamajām darbībām:

1. jautājumā – koncentrēšanās kādam darba uzdevumam, lasīšanai, rakstīšanai, mūzikas instrumenta spēlēšanai;

2. jautājumā – ikdienā svarīgās lietas un spēja tās atcerēties, ieskaitot piezīmju grāmatiņu izmantošanu;

3. jautājumā – kā tiek identificētas problēmas, kā tiek meklēti risinājuma veidi un kā tie tiek īstenoti, lai sasniegtu vēlamo rezultātu;

4. jautājumā – cik viegli tiek apgūta jauna informācija, vai nepieciešama palīdzība, lai iemācītos jaunu uzdevumu, vai nepieciešams atkārtot apgūto un cik daudz;

5. jautājumā – spēja saprast runu, arī tad, ja tā ir ātra, ja apkārt ir fona troksnis, ja vienlaikus runā vairākas personas;

6. jautājumā – sazināšanās gan mutiski, gan rakstiski, izmantojot zīmju valodu vai žestus;

7. jautājumā – attiecību uzturēšanu ar tuvumā esošiem cilvēkiem gan ģimenē, gan ārpus tās;

8. jautājumā – kontaktu veidošanu un uzturēšanu, vēlamā rezultāta sasniegšana (piemēram, kontaktēšanās ar veikala pārdevēju, ar pakalpojuma sniedzēju, lai saņemtu nepieciešamo preci vai pakalpojumu);

9. jautājumā – atrašanās ilgāku laiku stāvus stāvoklī, tas nenozīmē, ka jābūt miera stāvoklī, pieļaujamas kustības;

10. jautājumā – spēju piecelties no krēsla vai tualetes poda (tas nav attiecināms uz piecelšanos kājās no sēdus stāvokļa uz grīdas);

11. jautājumā – pārvietošanās istabā vai no istabas uz istabu, arī izmantojot palīglīdzekļus;

12. jautājumā – fiziskas spējas iziet no mājokļa, arī emocionāli psiholoģiskie aspekti (piemēram, depresija, trauksme);

13. jautājumā – spēja pārvietoties pa līdzenu virsmu, noejot noteiktu attālumu;

14. jautājumā – spēju nomazgāties (ķermeņa mazgāšana), arī izmantojot palīglīdzekļus;

15. jautājumā – drēbju izņemšanu no skapja, noņemšana no pakaramā, to uzvilkšana un sakārtošana (piemēram, pogu, rāvējslēdzēja lietošana);

16. jautājumā – ēdiena paņemšana no šķīvja, ievietošana mutē, košļāšana un norīšana, dzēriena dzeršana. Nav domāta ēdiena pagatavošana;

17. jautājumā – spēja palikt vienam ilgāku laiku, iztiekot bez citu palīdzības;

18. jautājumā – mājas tīrīšana, veļas mazgāšana, mājsaimniecības ierīču lietošana;

19. jautājumā – darba uzdevumu veikšana atbilstošā apjomā, kvalitātē un laikā.