Um die Aktivität bzw. Partizipation einer Person besser einschätzen zu können, unterscheidet die ICF neun Lebensbereiche. In jedem dieser Lebensbereiche können die Aktivitäts- und Teilhabe-Einschränkungen festgestellt werden: hinsichtlich dessen, was die Person aktuell machen kann ("Leistung") und dessen, was die Person – mit technischen und personellen Hilfsmitteln – gegebenenfalls machen kann ("Leistungsfähigkeit").
Die Lebensbereiche lauten:

1. Lernen und Wissensanwendung
2. Allgemeine Aufgaben und Anforderungen
3. Kommunikation
4. Mobilität
5. Selbstversorgung
6. Häusliches Leben
7. Interpersonelle Interaktion und Beziehungen
8. Bedeutende Lebensbereiche (Erziehung, Arbeit und Beschäftigung, Wirtschaftliches Leben)
9. Gemeinschafts-, soziales und staatsbürgerliches Leben.

In all diesen Lebensbereichen kann ein Mensch in seinen Aktivitäten beeinträchtigt sein oder gesellschaftlich, z.B. durch Barrieren oder Vorurteile anderer Menschen, eingeschränkt werden.