

1. Päivittäiset rutiinit	2. Kyky rentoutua	3. Kahdenkeskinen keskustelu	4. Keskustelu ryhmässä
<p>Kuinka hyvin päivittäiset toiminnot onnistuvat?</p> <p><i>Esim. pukeutuminen, hygienia, ruuanlaitto, siivous.</i></p>	<p>Onko sinulla hyvin toimivia rentoutumiskeinoja?</p>	<p>Miten keskusteleminen ystävän kanssa sujuu?</p>	<p>Onko sinun helppo keskustella ryhmässä?</p> <p><i>Esim. oman mielipiteen kertominen, puhuminen omalla vuorolla, toisten kuunteleminen?</i></p>
5. Puhetta tukevat keinot	6. Puheen ymmärtäminen	7. Puhuminen	8. Lukeminen
<p>Kuinka hyvin puhetta tukevien keinojen käyttäminen onnistuu?</p>	<p>Onko sinun helppo ymmärtää muiden puhetta?</p>	<p>Miten puhuminen onnistuu?</p> <p>Onko sinun helppo ilmaista itseäsi puheella?</p>	<p>Miten lukeminen onnistuu?</p>
9. Kirjoittaminen	10. Kommunikaation apuvälineet	11. Asioiden hoitaminen	12. Liikkuminen
<p>Miten kirjoittaminen onnistuu?</p>	<p>Onko sinulla kommunikaation apuvälineitä?</p> <p>Miten niiden käyttäminen onnistuu?</p>	<p>Miten itseä koskevien asioiden hoitaminen sujuu?</p>	<p>Miten omatoiminen liikkuminen kotona tai kodin ulkopuolella onnistuu?</p>
13. Kulkuneuvot	14. Terveystä huolehtiminen	15. Vapaa-aika ja harrastukset	16. Ystävät
<p>Miten liikkuminen kodin ulkopuolella sujuu?</p> <p>Pääsetkö paikkoihin, joihin haluat mennä?</p>	<p>Huolehditko terveydestäsi noudattamalla terveellisiä elämäntapoja?</p>	<p>Onko sinulla mielekkäitä harrastuksia?</p> <p>Oletko tyytyväinen harrastusten määrään?</p>	<p>Onko sinulla ystäviä joita tapaat ja joiden kanssa voit viettää vapaa-aikaa?</p>
17. Intiimit ihmissuhteet	18. Ruokavalio	19. Keskittymiskyky	20. Tunnesäätely
<p>Oletko tyytyväinen parisuhde-elämääsi?</p>	<p>Syötkö monipuolisesti?</p> <p>Syötkö säännöllisesti?</p>	<p>Onko sinun helppo keskittyä?</p>	<p>Miten tunteiden säätely onnistuu?</p> <p>Onko sinulla hyviä keinoja rauhoittaa itseäsi?</p>

4

3

2

1

8

7

6

5

12

11

10

9

16

15

14

13

20

19

18

17

21. Mieliala

Millainen mielialasi on?

22. Liikunta ja elintavat

Pystytkö huolehtimaan kunnostasi
liikkumalla säännöllisesti?

23. Tasapaino

Pystytkö siirtymään ja liikkumaan
turvallisesti kaatumatta?

24. Kipu

Onko sinulla fyysisiä kipuja? Missä?

24

23

22

21