

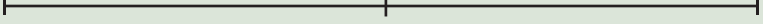

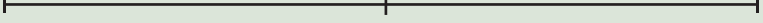





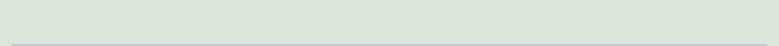
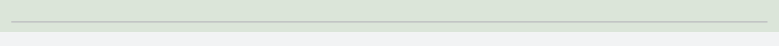
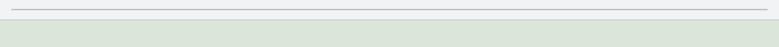
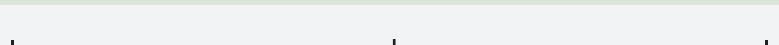
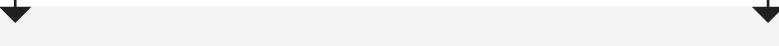
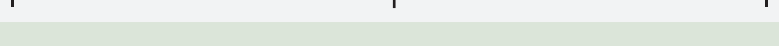
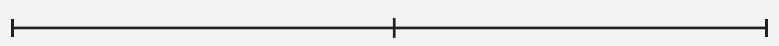

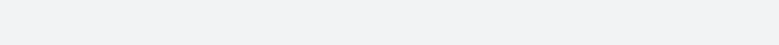


Arvioi, onko sinulla vaikeuksia kysymyskortissa mainitulla alueella ja merkitse viiva sopivaan kohtaan kutakin janaa. Merkitse lisäksi, toivoisitko muutosta kyseiseen asiaan omalla kohdallasi rastittamalla sopiva kohta.

Päivämäärä: _____

Nimi:	Tässä asiassa minulla...		Toivoisin tähän muutosta	
	 ... on runsaasti vaikeuksia	 ... ei ole lainkaan vaikeuksia	kyllä	ei
1. Päivittäiset rutiinit			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Kyky rentoutua			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Kahdenkeskinen keskustelu			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Keskustelu ryhmässä			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Liikkuminen erilaisissa paikoissa			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Liikunta			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ruokavalio			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Sosiaalinen joustavuus			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Tehtävien suorittaminen			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Uni ja vuorokausirytmii			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Keskittymiskyky			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Muisti			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Tunnesäätely			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Ajatusten hallinta			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Tässä asiassa minulla...	Toivoisin tähän muutosta
	 ... on runsaasti vaikeuksia  ... ei ole lainkaan vaikeuksia 	kyllä ei
15. Suunnitelmallisuus		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
16. Ajan hallinta		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
17. Ajattelun joustavuus		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
18. Sanaton viestintä		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
19. Muutosten sietäminen		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
20. Perhesuhteet		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
21. Pelisäännöt ihmissuhteissa		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
22. Intiimit ihmissuhteet		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
23. Työelämässä selviytyminen		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
24. Kipu		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Voimavarat ja ympäristön tuki	En saa lainkaan tukea	Saan paljon apua ja tukea	Toivoisin tähän muutosta
			kyllä ei
Terveystuon ammattihenkilöt			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Perhe			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Ystävät			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Läkkeet			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Olen tyytyväisin kohtiin: _____

Toivon eniten muutosta kohtiin: _____