

1. Päivittäiset rutiinit	2. Kyky rentoutua	3. Kahdenkeskinen keskustelu	4. Keskustelu ryhmässä
<p>Kuinka hyvin päivittäiset toiminnot tulevat tehdyksi?</p> <p><i>Esim. ruuan laitto, peseytyminen</i></p>	<p>Onko sinulla hyvin toimivia rentoutumiskeinoja?</p>	<p>Osaatko aloittaa ja ylläpitää keskusteluja kaverin kanssa?</p>	<p>Onko sinun helppo keskustella ryhmässä?</p> <p><i>Esim. oman mielipiteen kertominen, puhuminen omalla vuorolla, toisten kuunteleminen</i></p>
5. Liikkuminen erilaisissa paikoissa	6. Liikunta	7. Ruokavalio	8. Sosiaalinen joustavuus
<p>Onko sinun helppo liikkua kodin ulkopuolella omatoimisesti?</p> <p><i>Esim. vieraissa paikoissa, uusia reittejä, aukeilla paikoilla</i></p>	<p>Huolehditko kunnostasi liikkumalla säännöllisesti?</p>	<p>Syötkö säännöllisesti?</p> <p>Syötkö monipuolisesti?</p>	<p>Onko sinun helppo ystäväystyä?</p> <p>Riitaudutko helposti muiden ihmisten kanssa?</p>
9. Tehtävien suorittaminen	10. Uni ja vuorokausirytm	11. Keskittymiskyky	12. Muisti
<p>Miten saat tehdyksi sellaisia asioita, jotka eivät ole mieluisia, mutta jotka sinun edellytetään tekevän?</p> <p><i>Esim. kotityöt</i></p> <p>Onko sinun helppo ryhtyä toimeen? Entä saattaa tehtävä loppuun?</p>	<p>Nukutko hyvin ja riittävästi?</p> <p>Onko sinulla säännöllinen vuorokausirytm?</p>	<p>Onko sinun helppo paneutua pitkäjänteiseen toimintaan?</p> <p><i>Esim. kirjan lukeminen, lomakkeen täyttäminen</i></p> <p>Pystytkö keskittymään, vaikka ympärillä olisi hälinää?</p>	<p>Onko sinun helppo pitää mielessä juuri kuultuja tai luettuja asioita?</p> <p>Miten hyvin muistat vanhoja asioita?</p>
13. Tunnesäätely	14. Ajatusten hallinta	15. Suunnitelmallisuus	16. Ajan hallinta
<p>Onko sinulla hyviä keinoja rauhoittaa itseäsi, kun olet vihainen tai surullinen?</p> <p>Reagoitko joskus niin voimakkaasti, että se kaduttaa myöhemmin?</p>	<p>Osaatko mielestäsi tunnistaa, eritellä ja ohjata ajatuksiasi hyvin?</p> <p>Jääkö ajatuksia pakonomaisesti pyörimään mieleesi?</p>	<p>Onko sinun helppo suunnitella elämäsi etukäteen?</p> <p>Onko sinun helppo organisoida asioita?</p> <p><i>Esim. tapaamisten tai juhlien järjestäminen</i></p>	<p>Käytätkö kalenteria?</p> <p>Oletko yleensä ajoissa sovituissa tapaamisissa?</p>
17. Ajattelun joustavuus	18. Sanaton viestintä	19. Muutosten sietäminen	20. Perhesuhteet
<p>Pystytkö muuttamaan omaa näkemystäsi helposti tilanteen vaatiessa?</p> <p><i>Esim. kun ryhmässä enemmistö haluaa tehdä eri tavalla kuin sinä</i></p>	<p>Osaatko tulkita sanattomia viestejä kuten ilmeitä ja eleitä?</p>	<p>Osaatko toimia yllättävässä tilanteessa?</p> <p>Onko sinulle hankalaa, jos ennalta sovittuihin asioihin tulee yllättäviä muutoksia?</p>	<p>Millaiset välit sinulla on perheenjäseniisi? Entä sukulaisiisi?</p>

4

3

2

1

8

7

6

5

12

11

10

9

16

15

14

13

20

19

18

17

21. Pelisäännöt ihmissuhteissa

Tiedätkö, millainen käytös on sopivaa toisten seurassa?

Esim. kohteliaisuussääntöjen ja käytöstapojen hallinta

22. Intiimit ihmissuhteet

Onko sinun helppo olla romanttisessa suhteessa?

23. Työelämässä selviytyminen

Pystyisitkö noudattamaan sovittuja työaikoja?

Suoriutuisitko asianmukaisesti sinulle annetusta työtehtävästä?

24. Kipu

Onko sinulla fyysisiä kipuja?

24

23

22

21