

<p>1. Päivittäiset rutiinit</p> <p>Kuinka hyvin päivittäiset toiminnot tulevat tehdyksi? <i>Esim. ruuan laitto, peseytyminen, siisteys</i></p>	<p>2. Kyky rentoutua</p> <p>Onko sinulla päihteettömiä, hyvin toimivia rentoutumiskeinoja?</p>
<p>3. Toimiminen ryhmässä</p> <p>Onko sinun helppo toimia ryhmässä? <i>Esim. oman mielipiteen kertominen, puhuminen omalla vuorolla, toisten kuunteleminen</i></p>	<p>4. Asiointi virkailijoiden kanssa</p> <p>Onko sinun helppo asioida virkailijoiden kanssa? <i>Esim. KELA:n tai TYP:n kanssa</i></p>
<p>5. Liikunta</p> <p>Huolehditko kunnostasi liikkumalla säännöllisesti?</p>	<p>6. Ruokavalio</p> <p>Syötkö terveellisesti? <i>Esim. säännöllisyys, monipuolisuus</i></p>
<p>7. Päihteet ja tupakointi</p> <p>Minkälainen on suhteesi päihteisiin? <i>Esim. alkoholi, huumeet, tupakka</i></p>	<p>8. Tehtävien suorittaminen</p> <p>Miten saat tehtyä asioita, jotka eivät ole erityisen hauskoja, mutta tarpeellisia?</p>
<p>9. Uni</p> <p>Nukutko hyvin ja riittävästi?</p>	<p>10. Muisti</p> <p>Onko sinun helppo muistaa asioita?</p>

Kysymyskortti

Kysymyskortti

Kysymyskortti

Kysymyskortti

Kysymyskortti

Kysymyskortti

Kysymyskortti

Kysymyskortti

Kysymyskortti

Kysymyskortti

<p>11. Ajatusten hallinta</p> <p>Osaatko mielestäsi hallita ajatuksiasi hyvin? <i>Esim. jäävätkö asiat vaivaamaan mieltä, provosoidutko helposti?</i></p>	<p>12. Suunnitelmallisuus ja ajan hallinta</p> <p>Onko sinun helppo suunnitella toimintaasi etukäteen? <i>Esim. kalenterin käyttö, ajoissa oleminen</i></p>
<p>13. Ajattelun joustavuus</p> <p>Pystytkö muuttamaan omaa näkemystäsi tai toimintaasi tilanteen vaatiessa? <i>Esim. kun ryhmän enemmistö haluaa tehdä eri tavalla kuin sinä</i></p>	<p>14. Perhesuhteet</p> <p>Millaiset välit sinulla on perheenjäseniisi?</p>
<p>15. Intiimit ihmissuhteet</p> <p>Onko sinun helppo olla parisuhteessa tai intiimissä ihmissuhteessa?</p>	<p>16. Työelämässä selviytyminen</p> <p>Uskotko selviytyväsi työelämässä? <i>Esim. työaikojen noudattaminen, työtehtävistä suoriutuminen</i></p>
<p>17. Fyysiset oireet</p> <p>Onko sinulla fyysisiä oireita? <i>Esim. kipuja</i></p>	<p>18. Mielekäs arki</p> <p>Onko sinulla kiinnostavaa tekemistä arjessasi?</p>

Kysymyskortti

Kysymyskortti

Kysymyskortti

Kysymyskortti

Kysymyskortti

Kysymyskortti

Kysymyskortti

Kysymyskortti

Kysymyskortti

Kysymyskortti