

<p>1. Dagliga rutiner</p>	<p>2. Förmåga att koppla av</p>	<p>3. Att samtala med en annan</p>	<p>4. Att samtala i grupp</p>
<p>Hur bra klarar du av dagliga aktiviteter? <i>T.ex. att laga mat, tvätta dig</i></p>	<p>Har du några bra knep för att koppla av?</p>	<p>Kan du inleda och hålla igång ett samtal med en kompis?</p>	<p>Har du lätt för att samtala i grupp? <i>T.ex. säga din åsikt, tala när det är din tur, lyssna på andra</i></p>
<p>5. Att röra sig på olika platser</p>	<p>6. Motion</p>	<p>7. Kost</p>	<p>8. Social smidighet</p>
<p>Har du svårt att röra dig utanför hemmet på egen hand? <i>T.ex. på främmande platser, nya rutter, öppna platser</i></p>	<p>Sköter du din kondition genom att motionera regelbundet?</p>	<p>Äter du regelbundet? Äter du mångsidigt?</p>	<p>Har du lätt att få vänner? Råkar du lätt i gräl med andra människor?</p>
<p>9. Att genomföra uppgifter</p>	<p>10. Sömn och dygnsrytm</p>	<p>11. Koncentrationsförmåga</p>	<p>12. Minne</p>
<p>Hur bra lyckas du genomföra uppgifter som inte är särskilt roliga men som du förväntas genomföra? <i>T.ex. hushållsarbeten</i> Har du lätt för att ta itu med en uppgift? Och att slutföra den?</p>	<p>Sover du bra och tillräckligt? Har du en regelbunden dygnsrytm?</p>	<p>Har du lätt för att koncentrera dig på något en längre stund? <i>T.ex. att läsa en bok, fylla i en blankett</i> Kan du koncentrera dig trots oljud i omgivningen?</p>	<p>Har du lätt för att komma ihåg saker som du just hört eller läst? Hur bra kommer du ihåg gamla saker?</p>
<p>13. Att reglera känslor</p>	<p>14. Att kontrollera sina tankar</p>	<p>15. Förmåga att planera</p>	<p>16. Att planera sin tid</p>
<p>Har du några bra knep för att lugna ner dig när du är arg eller ledsen? Reagerar du ibland så kraftigt att du ångrar dig efteråt?</p>	<p>Tycker du att du är bra på att identifiera, analysera och styra dina tankar? Snurrar tankarna ibland tvångsmässigt kvar i ditt huvud?</p>	<p>Tycker du att det är lätt att planera ditt liv i förväg? Har du lätt för att organisera saker? <i>T.ex. att ordna ett möte eller arrangera en fest?</i></p>	<p>Använder du en kalender? Kommer du i allmänhet i tid till avtalade möten?</p>
<p>17. Flexibelt tänkande</p>	<p>18. Icke-verbala kommunikation</p>	<p>19. Att hantera förändringar</p>	<p>20. Familjerelationer</p>
<p>Klarar du lätt av att ändra åsikt om det behövs? <i>T.ex. när majoriteten i gruppen vill göra på något annat sätt än du</i></p>	<p>Kan du tolka icke-verbala meddelanden, såsom miner och gester?</p>	<p>Kan du agera i en oväntad situation? Tycker du att det är besvärligt om det sker oväntade förändringar i sådant man kommit överens om på förhand?</p>	<p>Hurdana relationer har du till din familj? Och till dina släktingar?</p>

4

3

2

1

8

7

6

5

12

11

10

9

16

15

14

13

20

19

18

17

21. Spelregler i mänskliga relationer

Vet du hur du ska uppföra dig när du är tillsammans med andra?

T.ex. känner till regler för artighet och gott uppförande

22. Intima relationer

Har du lätt för att vara i ett romantiskt förhållande?

23. Att klara sig i arbetslivet

Skulle du klara av att följa överenskomna arbetstider?

Skulle du kunna utföra den arbetsuppgift du får på rätt sätt?

24. Smärta

Har du fysisk smärta?

24

23

22

21