

1. Ihmissuhteet

Millaiset välit sinulla on perheenjäseniisi?
Entä ystäviisi?

2. Kyky rentoutua

Onko sinulla hyvin toimivia
rentoutumiskeinoja?
Onko sinulla mieluisia harrastuksia tai
vapaa-ajan toimintoja?

3. Keskustelu

Osaatko aloittaa ja ylläpitää keskustelua
kaverin kanssa?
Onko sinun helppo keskustella ryhmässä?

4. Liikkuminen

Onnistuuko liikkuminen sinulta
omatoimisesti?

5. WC:ssä käyminen

Suoriudutko wc-toiminnoista haluamallasi
tavalla?

6. Ongelmanratkaisu

Osaatko toimia yllättävässä tilanteessa?
*Esim. jos kotimatalla huomaat avaimien
jääneen kotiin*

7. Ruokaileminen

Syötkö säännöllisesti ja monipuolisesti?

8. Kestävyys ja jaksaminen

Jaksatko tehdä tehtä askareet loppuun
asti väsymättä?

Fyysisesti

9. Tehtävien suorittaminen

Onko sinun helppo ryhtyä toimeen?
Entä saattaa tehtävä loppuun?

10. Uni ja vuorokausirytmii

Nukutko hyvin ja riittävästi?

2

1

4

3

6.

5

8

7

10

9.

11. Keskittymiskyky

Onko sinun helppo paneutua pitkäjänteiseen toimintaan?
Pystytkö keskittymään, vaikka ympärillä olisi hälinää?
Esim. kirjan luku, lomakkeen täyttö

12. Muisti

Onko sinun helppo pitää mielessä juuri kuultuja tai luettuja asioita?
Miten hyvin muistat vanhoja asioita?

13. Valinnan tekeminen

Onko sinun helppo valita yhden tai useamman vaihtoehdon väliltä?

Esim. ruokalajit, vaatteet

14. Suunnitelmallisuus

Onko sinun helppo suunnitella elämääsi etukäteen?
Onko sinun helppo organisoida asioita?

Esim. tapaamisen järjestäminen tai juhlien järjestäminen

15. Ajan hallinta

Käytätkö kalenteria?
Oletko yleensä ajoissa sovituissa tapaamisissa?
Onko sinun helppo käyttää teknologiaa apuna arjen hallinnassa?

16. Ajattelun joustavuus

Pystytkö muuttamaan omaa näkemystäsi helposti tilanteen vaatiessa?
Esim. kun ryhmässä enemmistö haluaa tehdä eri tavalla kuin sinä

17. Motivaatio

Koetko usein mielenkiinnon puutetta?

18. Kokonaisuuksien hahmottaminen

Onko sinun helppo löytää esimerkiksi tekstistä tärkeimmät asiat?

19. Havainnointikyky

Onko sinun helppo erottaa erilaisia ääniä, muotoja ja värejä toisistaan?

20. Mieliala

Minkälainen on mielialasi?

12

11

14

13

16

15

18

17

20

19

21. Peseytyminen

Pystytkö huolehtimaan omasta
hygieniastasi haluamallasi tavalla?

22. Pukeutuminen

Kuinka vaatteiden päälle pukeminen ja
riisuminen onnistuvat sinulta?

23. Kotitöiden tekeminen

Onko sinulle helppoa huolehtia kotisi
taloustöistä?
*Esim. vaatehuolto, roskien vieminen,
siivoaminen*

24. Kipu

Onko arkesi kivutonta?
(Fyysiset kivut)

22

21

24

23