



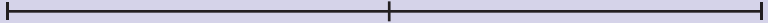



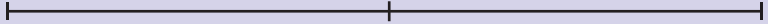








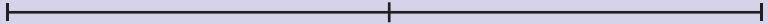




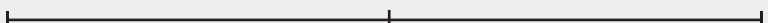

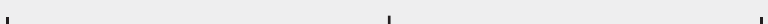



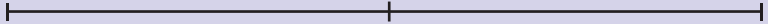




Päivämäärä: \_\_\_\_\_

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

|                            | Tässä asiassa minulla...   |   | Toivoisin tähän muutosta<br>kyllä ehkä ei                                  |
|----------------------------|--|---|--|
|                            | <br>... on runsaasti vaikeuksia | <br>... ei ole lainkaan vaikeuksia |  |
| 1. Sosiaaliset taidot      |                                |   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 2. Digitaaliset taidot     |                                |   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 3. Keskittymiskyky         |                                |   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 4. Muisti                  |                              |   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 5. Suunnitelmallisuus      |                              |   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 6. Ajanhallinta            |                              |   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 7. Keskustelu ryhmässä     |                              |   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 8. Muutosten sietäminen    |                              |   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 9. Lukeminen               |                              |   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 10. Kirjoittaminen         |                              |   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 11. Laskeminen             |                              |   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 12. Uni ja vuorokausirytmä |                              |   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |

|   | Tässä asiassa minulla...   | Toivoisin tähän muutosta   |
|---|--|--|
|   |  ... on runsaasti vaikeuksia<br> ... ei ole lainkaan vaikeuksia<br> | kyllä ehkä ei  |
| <b>13.</b> Kyky rentoutua                 |    | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| <b>14.</b> Opiskelu                       |    | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| <b>15.</b> Mieliala                       |    | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| <b>16.</b> Puheen tai luetun ymmärtäminen |    | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| <b>17.</b> Itsetunto                      |    | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| <b>18.</b> Päivittäiset rutiinit          |    | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| <b>19.</b> Työelämässä selviytyminen      |    | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| <b>20.</b> Aloitteellisuus                |    | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |

| <b>Voimavarat ja ympäristön tuki</b> |  ... toivoisin enemmän tukea<br> ... saan paljon apua ja tukea<br> | Toivoisin tähän muutosta   |
|--------------------------------------|---|--|
|                                      |   | kyllä ehkä ei  |
| <b>21.</b> Oppilaitos/työnantaja     |   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| <b>22.</b> Lähipiiri                 |   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| <b>23.</b> Oppimisen apuvälineet     |   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |

Eniten olen tyytyväinen kohtiin (valitse enintään 3 kohtaa):

Eniten toivon muutosta kohtiin (valitse enintään 3 kohtaa):