



1. Pärjääminen arjessa

Kuinka hyvin arjen päivittäiset askareet onnistuvat?

(Esim. kodinhoito, omasta hygieniasta huolehtiminen ja muiden päivittäisten asioiden hoitaminen)

3. Terveelliset ruokailutottumukset

Syötkö terveellisesti?
(Esim. säännöllisyys, monipuolisuus)

5. Kyky rentoutua

Onko sinun helppo rentoutua?

7. Fyysinen toimintakyky ja kivuttomuus

Onko sinulla fyysisiä oireita (esim. kipuja), jotka rajoittavat toimintaasi?

2. Riittävä uni

Nukutko hyvin ja riittävästi?

4. Riittävä liikkuminen

Huolehditko kunnostasi liikkumalla säännöllisesti?

6. Päihteiden käytön hallinta

Minkälainen on suhteesi päihteisiin?
(Esim. alkoholi, tupakka)

8. Voimavarat ja jaksaminen

Koetko yleensä jaksavasi hyvin ja voimavarojesi riittävän?



9. Työssä tai opinnoissa selviytyminen

Koetko / kokisitko pärjääväsi hyvin työelämässä tai opinnoissa?

10. Riittävä tuen saanti

Saatko riittävästi tukea sitä tarvitessasi?
(Esim. vertaistuki, läheisten tuki, ammattilaisten tuki)

11. Mielekäs ja kiinnostava arki

Onko sinulla kiinnostavaa tekemistä arjessasi?
(Esim. mieleisiä harrastuksia)

12. Mielenrauha ja luottamus tulevaan

Onko sinulla pelkoja tai ahdistuneisuutta?

13. Tyytyväisyys intiimeihin suhteisiin

Onko sinun helppo olla läheisessä ihmissuhteessa?

14. Muisti ja oppiminen

Opitko uusia asioita ongelmitta?
(Esim. onko sinun helppo muistaa asioita, pystytkö keskittymään uuden oppimiseen?)

15. Vuorovaikutus sosiaalisissa tilanteissa

Onko sinun helppo tutustua ja keskustella uusien ihmisten kanssa?

16. Rakentava ajattelu

Pystytkö ajattelemaan ja toimimaan rakentavasti haastavissakin tilanteissa?



17. Itsemyötätunto

Osaatko olla myötätuntoinen ja
hyväksyä itseäsi kohtaan?

(Esim. kohdatessasi vastoinkäymisiä tai
epäonnistumisia)