



1. Pärjääminen arjessa

Miten pärjät arjessa sairauteesi liittyvien oireiden tai hoitojen kanssa?

2. Riittävä uni

Nukutko hyvin ja riittävästi?

3. Terveelliset ruokailutottumukset

Syötkö terveellisesti?
(Esim. säännöllisyys, monipuolisuus)

4. Riittävä liikkuminen

Huolehditko kunnostasi liikkumalla säännöllisesti?

5. Kyky rentoutua

Onko sinun helppo rentoutua?

6. Päihteiden käytön hallinta

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

7. Sairauteen liittyvä tietämys

Onko sinulla tarpeeksi tietoa sairauteesi ja sen hoitoon liittyen?

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?
(Esim. sairauteesi tai elämäntilanteeseesi liittyen)

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)