






Vastauslomake

Nimi: _____ Pvm: _____

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

	Tässä asiassa minulla...		Toivoisin tähän muutosta kyllä ehkä ei
	 ... on runsaasti vaikeuksia	 ... ei ole lainkaan vaikeuksia 	
1. Pärjääminen arjessa	----- -----	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
2. Riittävä uni	----- -----	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
3. Terveelliset ruokailutottumukset	----- -----	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
4. Riittävä liikkuminen	----- -----	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
5. Kyky rentoutua	----- -----	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
6. Päihteiden käytön hallinta	----- -----	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
7. Fyysinen toimintakyky ja kivuttomuus	----- -----	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
8. Voimavarat ja jaksaminen	----- -----	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
9. Työssä tai opinnoissa selviytyminen	----- -----	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
10. Riittävä tuen saanti	----- -----	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
11. Mielekäs ja kiinnostava arki	----- -----	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
12. Mielenrauha ja luottamus tulevaan	----- -----	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
13. Tyytyväisyys intiimeihin suhteisiin	----- -----	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
14. Muisti ja oppiminen	----- -----	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
15. Vuorovaikutus sosiaalisissa tilanteissa	----- -----	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
16. Rakentava ajattelu	----- -----	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
17. Itsemyötätunto	----- -----	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

Valitse edellisellä sivulla olevista kohdista 1–2 asiaa, joihin haluaisit eniten muutosta. Kirjoita ne ensimmäiseen sarakkeeseen (*Valitut muutokset*). Tämän jälkeen kirjoita toiseen sarakkeeseen oma arviosi kouluarvosanalla 4–10 tilanteestasi tällä hetkellä. Viimeiseen sarakkeeseen voit myöhemmin arvioida, miten hyvin olet saavuttanut tavoitteesi.

Valitut muutokset (esim. 4. Riittävä liikkuminen)	Tilanne tällä hetkellä	Tilanne __ kk kuluttua

Pohdi vielä tarkemmin:

Mikä on ensimmäinen askel, jonka aiot ottaa kohti tavoitettasi / tavoitteitasi?

Mistä saat / saisit tukea muutosten toteuttamiseen?

Mistä tiedät, milloin tavoitteesi on saavutettu – miten muutos näkyy arjessasi?
