







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 | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|
| | ☹️ ... on runsaasti vaikeuksia | ☺️ ... ei ole lainkaan vaikeuksia | kyllä | ehkä | ei |
| 1. Sosiaaliset taidot | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 2. Digitaaliset taidot | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 3. Keskittymiskyky | | | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Muisti | | | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Suunnitelmallisuus | | | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Ajanhallinta | | | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Keskustelu ryhmässä | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 8. Muutosten sietäminen | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 9. Lukeminen | | | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Kirjoittaminen | | | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Laskeminen | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 12. Uni ja vuorokausirythmi | | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |

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

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

Eniten olen tyytyväinen kohtiin (valitse enintään 3 kohtaa):

1 13 22

Eniten toivon muutosta kohtiin (valitse enintään 3 kohtaa):

6 9 10