

Oma-arvio

Muokattu:

Henkilö:

Kirjaaja:

Tällä lomakkeella arvioit omaa tilannettasi valmennusjakson alussa ja myöhemmin jakson kuluessa.

Tulosyy (oma näkemyksesi, miksi olet ohjautunut palveluun)

	erittäin hyvä	hyvä	kohtalainen	välttävä	huono
1. Millaiseksi koet vireystilasi? (oletko pirteä vai väsynyt? b110)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Millaiseksi arvioit kykysi työskennellä pitkäjänteisesti? (onko sinulla energiaa ja motivaatiota riittävästi? b130)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Millaiseksi koet itseluottamuksesi? (pohditko mitä muut sanoo/ajattelee, oletko ujo, uskallatko kysyä, miltä tuntuu ottaa vastaan palautetta? b126)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Millaiseksi koet unirytmisi? (onko se työssä selviytymistä tukevaa, nukutko riittävästi, näetkö painajaisia tai onko sinulla nukahtamisvaikeuksia, nukahteletko päivän aikana? b134)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Millaiseksi koet keskittymiskykysi? (miten pystyt keskittymään työtehtävään tai muhun tekemiseen, pystytkö tekemään useampaa tehtävää saman aikeisesti, pystytkö jatkamaan keskeytynyttä tehtävää? b140)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Millaiseksi koet tunnetilasi? (miten kykenet säätelemään tunteitasi eri tilanteissa, miten pystyt ilmaisemaan tunteitasi, oletko erityisen herkkä tai onko sinulla vaikeus tuntea tunteita? b152)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Millaiseksi koet mielialasi? (b152)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



	erittäin hyvä	hyvä	kohtalainen	välttävä	huono
8. Millaiseksi koet oman liikkumiskykyysi? (liikkuminen eri paikoissa; käveleminen, juokseminen d499, istumaan nouseminen, seisominen, kyykistyminen d429, esineiden kantaminen, nostaminen? d499)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Millaiseksi koet fyysisen terveydentilasi? (onko sinulla terveydellisiä ongelmia, rajoitteita, kipuja, todettuja vammoja tai sairauksia b299, b599)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Millaiseksi koet kykyysi selviytyä erilaisissa vuorovaikutustilanteissa? (miten suhtaudut toisiin ja otat heidät huomioon, miten toimit erimielisyystilanteissa, miten suhtaudut toisten tehdessä tuttavuutta? d799)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Miten pidät huolta itsestäsi? (miten huolehdit omasta siisteydestä, terveydentilasta, vaatetuksesta, peseytymisestä ja ravitsemuksesta? d599)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Millaiseksi koet taloudellisen tilanteesi? (miten selviydyt arjesta, ruoan ja muiden hyödykkeiden hankinnasta, laskujen maksamisesta, onko joku huomauttanut rahankäytöstäsi, oletko joutunut ottamaan velkaa? d879)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Millaiseksi koet työelämätaitosi? (miten olet suoriutunut työnhausta, onko ollut helppo löytää soveltuvaa työtä, miten olet suoriutunut palkkatyössä, oletko tarvinnut paljon tukea/toimenpiteitä työllistyäksesi? d859)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Onko sinulla riippuvuuden aiheuttamia mielihaluja (päihteet tai jokin muu b130)?

Haluatteko sanoa jotain tästä kyselystä