

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

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

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

Haluatteko sanoa jotain tästä kyselystä