

Seuraavat kysymykset kuvaavat ongelmia ja vaikeuksia, joita olet viime aikoina voinut kokea. Vastaa kysymyksiin ajatellen viimeistä 30 päivää ja ottaen huomioon sekä hyvät että huonot päivät.

Mikäli et ole viime viikkoina kokenut jotain asiaa, niin arvioi kuinka paljon vaikeuksia sinulla olisi ollut: esimerkiksi en ole ollut töissä ja työssäkäynti olisi tuottanut minulle nykyisessä kunnossani erittäin suuria vaikeuksia (=4).

Numeroi viimeiseen sarakkeeseen tärkeysjärjestykseen ne 1-5 asiaa, joihin eniten toivot muutosta (1. tärkein muutostoitte).

Päivämäärä ___/___/20___	EI LAINKAAN VAIKEUKSIA	LIEVIÄ VAIKEUKSIA	KESKIN- KERTAISIA VAIKEUKSIA	SUURIA VAIKEUKSIA	ERITTÄIN SUURIA VAIKEUKSIA/ EN SELVIYDY	MUUTOS- TOIVE
1. Minkä verran ongelmia sinulla on ollut sen vuoksi, että et ole tuntenut itseäsi levänneeksi ja pirteäksi päivän aikana (esim. tunnet väsymystä, olet voimaton)?	0	1	2	3	4	
2. Minkä verran ongelmia sinulla on ollut löytää asioita, jotka kiinnostavat sinua?	0	1	2	3	4	
3. Minkä verran ongelmia sinulla on ollut ruokahalusi suhteen?	0	1	2	3	4	
4. Minkä verran ongelmia sinulla on ollut unen kanssa, esimerkiksi vaikeus nukahtaa, heräilyä usein yön aikana tai herääminen liian aikaisin aamulla?	0	1	2	3	4	
5. Minkä verran ongelmia sinulla on ollut ärtyneisyyden suhteen, esimerkiksi että olisit aloittanut riitoja, huutanut ihmisille tai jopa lyönyt heitä?	0	1	2	3	4	
6. Minkä verran ongelmia sinulle on tuottanut se, että olet kokenut itsesi hitaaksi tai että asiat ovat tuntuneet tapahtuvan ympärilläsi liian nopeasti?	0	1	2	3	4	
7. Minkä verran ongelmia sinulle on aiheutunut surun, alakuloisuuden tai masentuneisuuden tunteista?	0	1	2	3	4	
8. Minkä verran ongelmia sinulle ovat aiheuttaneet huolestuneisuus tai ahdistuneisuus?	0	1	2	3	4	
9. Minkä verran ongelmia sinulle on tuottanut se, että et ole kyennyt selviytymään kaikista niistä asioista, jotka sinun tulisi hoitaa?	0	1	2	3	4	
10. Minkä verran sinulla on ollut särkyjä tai kipuja?	0	1	2	3	4	
11. Minkä verran vaikeuksia sinulla on ollut keskittyä tekemään jotain 10 min ajan?	0	1	2	3	4	
12. Minkä verran vaikeuksia sinulla on ollut muistaa tehdä tärkeitä asioita?	0	1	2	3	4	
13. Minkä verran vaikeuksia sinulla on ollut päätösten tekemisessä?	0	1	2	3	4	
14. Minkä verran vaikeuksia sinulla on ollut aloittaa ja ylläpitää keskustelua?	0	1	2	3	4	
15. Kuinka suuria vaikeuksia sinulla on ollut kävellä pitkiä matkoja (esim. 1 km)?	0	1	2	3	4	
16. Onko sinulla ollut vaikeuksia jossakin seuraavista: peseytymisessä tai pukeutumisessa, wc:n käyttämisessä tai ruokailemisessa?	0	1	2	3	4	
17. Kuinka suuria vaikeuksia sinulla on ollut seksuaalisissa toiminnoissa?	0	1	2	3	4	
18. Kuinka suuria vaikeuksia sinulla on ollut olla yksin muutamia päiviä?	0	1	2	3	4	
19. Kuinka suuria vaikeuksia sinulla on ollut huolehtia terveydestäsi kuten syödä hyvin, kuntoilla ja ottaa mahdolliset reseptilääkkeesi?	0	1	2	3	4	
20. Kuinka suuria vaikeuksia sinulla on ollut aloittaa ja ylläpitää ystävyysuhteita?	0	1	2	3	4	
21. Kuinka suuria vaikeuksia sinulla on ollut tulla toimeen läheistesi kanssa?	0	1	2	3	4	
22. Kuinka suuria vaikeuksia sinulla on ollut päivittäisessä työssä tai opiskelussa?	0	1	2	3	4	
23. Kuinka suuria vaikeuksia sinulla on ollut hallita rahankäyttöäsi?	0	1	2	3	4	
24. Kuinka suuria vaikeuksia sinulla on ollut osallistua harrastuksiin tai järjestötoimintaan (esim. juhliin, urheilutapahtumiin, uskonnollisiin tai poliittisiin toimintoihin) samalla tavalla kuin kuka tahansa?	0	1	2	3	4	

Minkälaisiin vaikeuksiin toivot tällä hetkellä eniten muutosta?