

Nimi: \_\_\_\_\_ Päivämäärä: \_\_\_\_\_

Itsestä huolehtiminen ja sosiaaliset taidot	Hallitsen itsenäisesti 1	Toisinaan haastavaa 2	En hallitse 3
Terveystä huolehtiminen			
Riittävä uni/nukkuminen			
Päivärytmin ylläpitäminen			
Säännöllinen liikunta			
Hygienia			
Yksinäisyyden sieto			
Sosiaaliset tilanteet			
Kaverisuhteet ja ystävystyminen			
Itsesuojelu			
Päihteiden kohtuukäyttö			
Harrastaminen			
Oma-aloitteisuus			
Täsmällisyys			
Sääntöjen noudattaminen			
Ympäristön hahmotus			
Avun hakeminen			

#### Virallisten asioiden hoitaminen

Hakemukset			
Asiapuhelut			
Virastoasiointi			
Opiskelu/työnteko			

#### Taloudenhallinta

Rahankäytön suunnittelu			
Säästäminen arjen menoissa			
Laskujen maksu			

#### Kodinhoidolliset asiat

Kodin siivous ja ylläpito			
Ruoanlaitto			
Pyykinpesu			