

Nimi _____ Pvm _____

Miksi osallistut valmennukseen? Voitko kertoa siitä, minkä takia hakeuduit tähän valmennukseen? _____

LÄHEISET IHMISSUHTEET

Missä sinä asut? Kenen kanssa?

Onko kotona kaikki kunnossa?

Oletko vakinaisessa suhteessa? Miten teillä menee?

Onko sinulla lapsia? (jos on, täydentäviä kysymyksiä: Asuvatko he sinun kanssasi? Miten heillä menee? Tuletko toimeen lastesi kanssa? Tapaatko heitä säännöllisesti?)

Onko sinulla ystäviä? Tapaatko heitä usein? Milloin viimeksi? Mitä teette yhdessä? Onko joku luotettava ystävä, jonka kanssa voit puhua kaikista asioista?

Millaiset välit sinulla on vanhempien kanssa? Onko sinulla sisaruksia? Miten teillä menee?

OPISKELU

Mitä opiskelet? Pidätkö opiskelustasi? Tuletko toimeen opiskelukavereiden kanssa?

VAPAA-AIKA JA HARRASTUKSET

Mitä harrastat? Mitä muuta teet? Milloin viimeksi teit sellaista, josta nautit? Kuulutko johonkin yhdistykseen tai yhteisöön, jossa tapaat muita ihmisiä (esim. joku harrastuspiiri, yhdistystoiminta tms.)

Miten rentoudut?

Kuinka paljon päivääsi kuuluu ruutuaikaa (puhelin, tietokone, tabletti, televisio)? Onko arkisin yli 4 h?

Arvioi seuraavaksi riskikäyttäytymistä (terveys ja hyvinvointi)

TERVEYS

Harrastatko säännöllisesti liikuntaa? Minkälaista? Kuinka usein? Milloin viimeksi? Onko hengästyttävää liikuntaa enemmän kuin 1 h viikossa?

Syötkö säännöllisesti? Millaista ruokaa syöt tavallisesti? (kysy kuinka usein syö kasviksia, hedelmiä/marjoja, aamupalaa, koululounasta ja mitä osia koululounaasta)

Kuinka usein syöt herkkuja (karkki, suklaa, muut herkut kuten limsa, sipsit , energiajuomat)

Nukutko hyvin? Nukutko arkisin yli 8 h? Millainen päivärytmisi on?

Poltatko? (Jos polttaa, kuinka monta savuketta päivässä? Kuinka kauan olet polttanut?)

Käytätkö alkoholia ja kuinka usein (Kuinka monena päivänä viikossa, onko juominen viikoittaista, onko nyt tai onko ollut ongelmia juomisen kanssa)? Oletko kokeillut huumeita ainakin kerran?

Käytätkö huumeita?

Käytätkö joitakin lääkkeitä säännöllisesti?

Haluatko kertoa jotain muuta hyvinvointiisi liittyen?

Mitä odotat hyvinvointivalmennukselta?

Kiitos vastauksistasi!