

# TIETOA PSYKOOSISTA

## Tehtävä 11: Pitkäaikaisoireiden seuranta

Ajanjakso: \_\_\_\_\_

Arvioi joka päivä sairautesi pitkäaikaisoireita käyttäen apuna tekemääsi omien pitkäaikaisoireiden vakaavuusasteiden määrittelyä. Yhdelle sivulle mahtuu viikon seuranta. Merkitse, mitä hallintamenetelmää käytit ja onnistuiko se. Sarakkeeseen merkitään O, jos hallinta onnistui, E, jos se epäonnistui tai X, jos et ole käyttänyt mitään hallintamenetelmää sinä päivänä.

Pitkäaikaisoire 1: \_\_\_\_\_

Päivä	1	2	3	4	5	6	7
Hallintamenetelmä							
Vakava oire							
Kohtalainen oire							
Lievä oire							
Ei lainkaan oiretta							