

# Skattning: Planering, rutiner och goda vanor

## Att planera tiden

Jag har svårt att passa tider.



- stämmer
- stämmer inte

Jag har svårt att beräkna hur lång tid det tar innan bussen kommer.



- stämmer
- stämmer inte

Jag har inget system för att planera min vecka.



- stämmer
- stämmer inte

## Vuxenhabiliteringen

IF-utbildning

5.3. Skattning 3

## Att ha rutiner

Jag äter frukost varje dag.



stämmer

stämmer inte

Jag har svårt att följa en bestämd ordning när jag städar.



stämmer

stämmer inte

Jag gör en lista över saker som jag ska handla innan jag går till affären.



stämmer

stämmer inte

## Vuxenhabiliteringen

IF-utbildning

5.3. Skattnig 3

## Att ha goda vanor

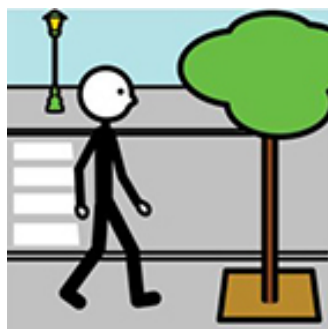
Jag dricker läsk  
istället för vatten.



stämmer

stämmer inte

Jag promenerar oftast  
30 minuter om dagen.



stämmer

stämmer inte

Jag dricker alkohol eller  
använder droger  
på ett sätt som  
kanske inte är  
bra för mig.



stämmer

stämmer inte

## Vuxenhabiliteringen

IF-utbildning

5.3. Skatting 3