PokeCoach

The project is a Pocket Coach which promotes your daily wellbeing, mental health and meaningful life.

Gather relevant information and give suggestion to focus on to improve wellbeing or life management.

Process

Questionnaire concerning your wellbeing and things you wish to improve

Relevant aspects:

* Stress
* Mood
* Anxiety
* Motivation
* Sleep
* Daily routines
* Nutrition
* Physical activity
* Relaxation
* Chores
* Personal economy
* Work and studying

Excellent – ok – minor problems – major problems (at least two levels for difficulties). If seems too severe, then suggestion also for medical help.

Things that you want help with and suggestions for improvement or change

The base for life improvement is creation of a daily schedule depending on needs. For example If major executive function issues then a very spesific daily schedule is available, if mood is the only major issue, then matters concerning mood improvement are scheduled.

Uni  
Aamutoimet  
Uni  
Ruoka, ruuan laitto  
Työ  
Siirtymät  
Tiskit, pyykit  
Pesut  
Kaupankäynnit  
KUINKA kauan kestää oikeasti sinulle - time yourself  
PuskuritEi suorita  
Muistutus, vihje  
Tietyt kellonajat jolloin tarkistatUlkoinen muistiMuista, että sinä tässä päätät itse aikataulusiYllätyksetSuosituksia, mutta ei pakoteta. Valitsee itse1Sinulle tärkeät asiat  
-saavatko ne aikaasi siis?Keskittyminen  
Priorisointi  
PäätöksentekoTuen tasotPrime timePienet palat, ota pienempi kuin minkä uskotTärkeät asiat tarvitaan ekana kalenteriin

Uupumus

Mieliala

Uni

Ruokailu

Arjen

rytmi  Ihmissuhteet

Oletko tavannut ihmisiä?

Liikkuminen

Miten liikuit?

Onko määrä sopiva

Onko ongelma?

Vapaa-aika, kiinnostuksen kohteet

Mitä hauskaa tai kiinnostavaa teit tänään

Onko vapaa-aikaa?

Mitä haluaisit tehdä?

Ravinto

Aamupala, säännöllinen syöminen, ruokatauot

Onko jokin ongelma?

Uni ja lepo

Rentoutuminen

Uniaika, unen määrä, unihygienia

Onko jokin ongelma nukkumisen kanssa

Elätkö arvojesi mukaista elämää? Käytätkö aikasi sinulle tärkeisiin asioihin?