PAKKOTOIMINTOJEN SEURANTALOMAKE

VRK	KELLONAIKA																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1.																								
2.																								
3.																								
4.																								
5.																								
6.																								
7.																								
8.																								
9.																								
10.																								
11.																								
12.																								
13.																								
14.																								

OHJE TÄYTTÄMISEEN: Mikäli pystyit koko tunnin vastustamaan pakkotoimintoa, merkitse ruutuun kuinka vaikeaa toiminnon vastustaminen oli asteikolla 0-10 (10 on vaikein mahdollinen). Mikäli toteutit tunnin aikana pakkotoimintosi, merkitse ruutuun X. Jätä tunnit joina pakkotoimintoa ei ole ollut mahdollista tehdä (esimerkiksi nukkuessa) tyhjiksi.