|  |
| --- |
|  |
| Hälsoenkät |
|  |
|  |
| Svensk version för Sverige |
|  |
| *(Swedish version for Sweden)* |

|  |  |
| --- | --- |
| Kryssa under varje rubrik bara i EN ruta som bäst beskriver din hälsa IDAG. | |
| RÖRLIGHET |  |
| Jag har inga svårigheter med att gå omkring | ❑ |
| Jag har lite svårigheter med att gå omkring | ❑ |
| Jag har måttliga svårigheter med att gå omkring | ❑ |
| Jag har stora svårigheter med att gå omkring | ❑ |
| Jag kan inte gå omkring | ❑ |
| PERSONLIG VÅRD |  |
| Jag har inga svårigheter med att tvätta mig eller klä mig | ❑ |
| Jag har lite svårigheter med att tvätta mig eller klä mig | ❑ |
| Jag har måttliga svårigheter med att tvätta mig eller klä mig | ❑ |
| Jag har stora svårigheter med att tvätta mig eller klä mig | ❑ |
| Jag kan inte tvätta mig eller klä mig | ❑ |
| VANLIGA AKTIVITETER *(t ex arbete, studier, hushållssysslor, familje- eller fritidsaktiviteter)* |  |
| Jag har inga svårigheter med att utföra mina vanliga aktiviteter | ❑ |
| Jag har lite svårigheter med att utföra mina vanliga aktiviteter | ❑ |
| Jag har måttliga svårigheter med att utföra mina vanliga aktiviteter | ❑ |
| Jag har stora svårigheter med att utföra mina vanliga aktiviteter | ❑ |
| Jag kan inte utföra mina vanliga aktiviteter | ❑ |
| SMÄRTOR / BESVÄR |  |
| Jag har varken smärtor eller besvär | ❑ |
| Jag har lätta smärtor eller besvär | ❑ |
| Jag har måttliga smärtor eller besvär | ❑ |
| Jag har svåra smärtor eller besvär | ❑ |
| Jag har extrema smärtor eller besvär | ❑ |
| ORO / NEDSTÄMDHET |  |
| Jag är varken orolig eller nedstämd | ❑ |
| Jag är lite orolig eller nedstämd | ❑ |
| Jag är ganska orolig eller nedstämd | ❑ |
| Jag är mycket orolig eller nedstämd | ❑ |
| Jag är extremt orolig eller nedstämd | ❑ |

Bästa hälsa du kan tänka dig

|  |
| --- |
| Vi vill veta hur bra eller dålig din hälsa är IDAG. |
| Den här skalan är numrerad från 0 till 100. |
| 100 är den bästa hälsa du kan tänka dig. 0 är den sämsta hälsa du kan tänka dig. |
| Sätt ett X på skalan för att visa hur din hälsa är IDAG. |
| Skriv nu i rutan nedan det nummer du har markerat på skalan. |

DIN HÄLSA IDAG =

10

0

20

30

40

50

60

80

70

90

100

5

15

25

35

45

55

75

65

85

95

Sämsta hälsa du kan tänka dig