



Hälsoenkät

Svensk version

(Swedish version)

Markera, genom att kryssa i en ruta i varje nedanstående grupp (så här ☒) , vilket påstående som bäst beskriver Ditt hälsotillstånd i dag.

Rörlighet

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------|
| Jag går utan svårigheter | ☐ |
| Jag kan gå men med viss svårighet | ☐ |
| Jag är sängliggande | ☐ |

Hygien

- | | |
|--|--------------------------|
| Jag behöver ingen hjälp med min dagliga hygien, mat eller påklädning | ☐ |
| Jag har vissa problem att tvätta eller klä mig själv | ☐ |
| Jag kan inte tvätta eller klä mig själv | ☐ |

Huvudsakliga aktiviteter (*t ex arbete, studier, hushållssysslor, familje- och fritidsaktiviteter*)

- | | |
|--|--------------------------|
| Jag klarar av mina huvudsakliga aktiviteter | ☐ |
| Jag har vissa problem med att klara av mina huvudsakliga aktiviteter | ☐ |
| Jag klarar inte av mina huvudsakliga aktiviteter | ☐ |

Smärtor/besvär

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------|
| Jag har varken smärtor eller besvär | ☐ |
| Jag har måttliga smärtor eller besvär | ☐ |
| Jag har svåra smärtor eller besvär | ☐ |

Oro/nedstämdhet

- | | |
|--|--------------------------|
| Jag är inte orolig eller nedstämd | ☐ |
| Jag är orolig eller nedstämd i viss utsträckning | ☐ |
| Jag är i högsta grad orolig eller nedstämd | ☐ |

Bästa
tänkbara
tillstånd

100



90



80



70



60



50



40



30



20



10



0



Sämsta
tänkbara
tillstånd

Till hjälp för att avgöra hur bra eller dåligt ett hälsotillstånd är, finns den termometer-liknande skalan till höger. På denna har Ditt bästa tänkbara hälsotillstånd markerats med 100 och Ditt sämsta tänkbara hälsotillstånd med 0.

Vi vill att Du på denna skala markerar hur bra eller dåligt Ditt hälsotillstånd är, som Du själv bedömer det. Gör detta genom att dra en linje från nedanstående ruta till den punkt på skalan som markerar hur bra eller dåligt Ditt nuvarande hälsotillstånd är.

**Ditt
nuvarande
hälsotillstånd**