



Helbredsspørgeskema

Dansk version for Danmark

(Danish version for Denmark)

Under hver overskrift bedes du sætte kryds i DEN kasse, der bedst beskriver dit helbred I DAG.

BEVÆGELIGHED

Jeg har ingen problemer med at gå omkring ☐

Jeg har nogle problemer med at gå omkring ☐

Jeg er bundet til sengen ☐

PERSONLIG PLEJE

Jeg har ingen problemer med min personlige pleje ☐

Jeg har nogle problemer med at vaske mig eller klæde mig på ☐

Jeg kan ikke vaske mig eller klæde mig på ☐

SÆDVANLIGE AKTIVITETER *(fx. arbejde, studie, husarbejde, familie- eller fritidsaktiviteter)*

Jeg har ingen problemer med at udføre mine sædvanlige aktiviteter ☐

Jeg har nogle problemer med at udføre mine sædvanlige aktiviteter ☐

Jeg kan ikke udføre mine sædvanlige aktiviteter ☐

SMERTER / UBEHAG

Jeg har ingen smerter eller ubehag ☐

Jeg har moderate smerter eller ubehag ☐

Jeg har ekstreme smerter eller ubehag ☐

ANGST / DEPRESSION

Jeg er ikke ængstelig eller deprimeret ☐

Jeg er moderat ængstelig eller deprimeret ☐

Jeg er ekstremt ængstelig eller deprimeret ☐

- Vi vil gerne vide, hvor godt eller dårligt dit helbred er I DAG.
- Denne skala er nummereret fra 0 til 100.
- 100 svarer til det bedste helbred, du kan forestille dig.
0 svarer til det dårligste helbred, du kan forestille dig.
- Sæt et X på det sted på skalaen, der viser, hvordan dit helbred er I DAG.
- Skriv derefter det tal, du har markeret på skalaen, ind i boksen nedenunder.

DIT HELBRED I DAG =

