



Spørreskjema om helse

Norsk versjon, for Norge

(Norwegian version for Norway)

Vis hvilke utsagn som passer best på din helsetilstand i dag ved å sette et kryss i en av rutene utenfor hver av gruppene nedenfor.

Gange

Jeg har ingen problemer med å gå omkring

Jeg har litt problemer med å gå omkring

Jeg er sengeliggende

Personlig stell

Jeg har ingen problemer med personlig stell

Jeg har litt problemer med å vaske meg eller kle meg

Jeg er ute av stand til å vaske meg eller kle meg

Vanlige gjøremål (f.eks. arbeid, studier, husarbeid, familie- eller fritidsaktiviteter)

Jeg har ingen problemer med å utføre mine vanlige gjøremål

Jeg har litt problemer med å utføre mine vanlige gjøremål

Jeg er ute av stand til å utføre mine vanlige gjøremål

Smerte / ubehag

Jeg har verken smerte eller ubehag

Jeg har moderat smerte eller ubehag

Jeg har sterk smerte eller ubehag

Angst / depresjon

Jeg er verken engstelig eller deprimert

Jeg er noe engstelig eller deprimert

Jeg er svært engstelig eller deprimert

For å hjelpe folk til å si hvor god eller dårlig en helsetilstand er, har vi laget en skala (omtrent som et termometer) hvor den beste tilstanden du kan tenke deg er merket 100 og den verste tilstanden du kan tenke deg er merket 0.

Vi vil gjerne at du viser på denne skalaen hvor god eller dårlig helsetilstanden din er i dag, etter din oppfatning. Vær vennlig å gjøre dette ved å trekke en linje fra boksen nedenfor til det punktet på skalaen som viser hvor god eller dårlig din helsetilstand er i dag

**Din egen
helsetilstand i dag**

Best tenkelige
helsetilstand



Verst tenkelige
helsetilstand