



Helbredsspørgeskema

Dansk version for Danmark

(Danish version for Denmark)

Angiv, ved at sætte kryds i én af kasserne i hver gruppe, hvilke udsagn, der bedst beskriver din helbredstilstand 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

For at hjælpe folk med at sige, hvor god eller dårlig en helbredstilstand er, har vi tegnet en skala (næsten ligesom et termometer), hvor den bedste helbredstilstand du kan forestille dig er markeret med 100, og den værste helbredstilstand du kan forestille dig er markeret med 0.

Vi beder dig angive på denne skala, hvor god eller dårlig du mener din egen helbredstilstand er i dag. Angiv dette ved at tegne en streg fra kassen nedenfor til et hvilket som helst punkt på skalaen, der viser, hvor god eller dårlig din helbredstilstand er i dag.

**Din egen
helbredstilstand i
dag**

Bedst tænkelige
helbredstilstand



Værst tænkelige
helbredstilstand