

# Aktiva seniorer

PGWB sidan 1

Baseline

Datum

2	0	0	5	-			-		
---	---	---	---	---	--	--	---	--	--

Kryssa i det alternativ som passar Dig bäst. Endast ett kryss per fråga.

1. Hur har Du i allmänhet KÄNT DIG den senaste veckan?

- På utomordentligt gott humör
- På mycket gott humör
- För det mesta på gott humör
- Humöret har varierat
- För det mesta på dåligt humör
- På mycket dåligt humör

2. Har Du BESVÄRATS av SJUKDOM, FYSISK ÅKOMMA, SMÄRTA eller VÄRK den senaste veckan?

- Hela tiden
- För det mesta
- Ganska ofta
- Ibland
- Någon gång
- Inte alls

3. Har Du känt Dig NEDSTÄMD den senaste veckan?

- Ja, till den grad att jag känt det som om livet inte är värt att leva
- Ja, till den grad att jag inte brytt mig om någonting
- Ja, mycket nedstämd nästan varje dag
- Ja, ganska nedstämd vid flera tillfällen
- Ja, lite nedstämd då och då
- Nej, inte alls nedstämd

CONFIDENTIAL

4. Har Du haft GOD KONTROLL över Ditt UPPTRÄDANDE, Dina TANKAR och KÄNSLOR den senaste veckan?

- Ja, definitivt
- Ja, för det mesta
- I allmänhet
- Inte särskilt bra
- Nej, och det är ganska störande
- Nej, och det är mycket störande

5. Har Du känt Dig NERVÖS eller OROLIG den senaste veckan?

- Extremt mycket - till den grad att jag inte kunnat sköta vardagliga sysslor
- Våldigt mycket
- En hel del
- En del - tillräckligt för att bekymra mig
- Lite grand
- Inte alls

6. Har Du känt Dig ENERGISK, PIGG och VITAL den senaste veckan?

- Full av energi - jättepigg
- För det mesta energisk
- Min energi och vitalitet har varierat
- Inte så värst pigg eller energisk
- För det mesta slö och i stort sett utan energi
- Ingen energi och vitalitet alls - jag har känt mig helt urlakad och färdig

7. Har Du känt Dig LEDSEN och MISSMODIG den senaste veckan?

- Inte alls
- Någon gång
- Ibland
- Ganska ofta
- För det mesta
- Hela tiden

8. Har Du känt Dig SPÄND den senaste veckan?

- Extremt spänd hela tiden
- För det mesta mycket spänd
- Ganska spänd vid flera tillfällen
- Lite spänd då och då
- Inte särskilt spänd
- Inte alls spänd

9. Har Du känt Dig LYCKLIG, TILLFREDSSTÄLLD och NÖJD MED LIVET den senaste veckan?

- Utomordentligt lycklig - jag skulle inte kunna vara mer nöjd och tillfreds
- För det mesta mycket lycklig
- I allmänhet lycklig och tillfredsställd
- Ibland lycklig - ibland olycklig
- I allmänhet olycklig och otillfredsställd
- Alltid eller för det mesta mycket otillfredsställd och olycklig

10. Har Du känt Dig så FRISK att Du kunnat GÖRA SÅDANT SOM DU VILL eller MÅSTE GÖRA den senaste veckan?

- Ja, definitivt
- Ja, för det mesta
- Min hälsa har begränsat mig avsevärt
- Jag har bara orkat ta hand om mig själv
- Jag har behövt en del hjälp för att klara mig
- Jag har behövt hjälp med i stort sett allting

11. Har Du känt Dig så LEDSEN, MODFÄLLD eller UTAN HOPP att Du funderat på om någonting över huvudtaget varit meningsfullt den senaste veckan?

- Extremt mycket - till den grad att jag varit färdig att ge upp
- Våldigt mycket
- En hel del
- En del - nog för att bekymra mig
- Lite grand
- Inte alls

12. Har Du känt dig FRÄSCH och UTVILAD när Du vaknat den senaste veckan?

- Inte alls
- Någon gång
- Ibland
- Ganska ofta
- För det mesta
- Hela tiden

13. Har Du varit BEKYMRAD eller OROLIG FÖR DIN HÄLSA den senaste veckan?

- Extrem mycket
- Våldigt mycket
- En hel del
- En del
- Lite grand
- Inte alls

Har Du känt det som om Du håller på att FÖRLORA FÖRSTÅNDET eller TAPPA  
14. KONTROLLEN ÖVER DINA KÄNSLOR, TANKAR och HANDLINGAR den senaste veckan?

- Inte alls
- Endast lite grand
- Lite grand, men inte så mycket att det oroat eller bekymrat mig
- En del och det har oroat mig lite
- En hel del och det har oroat mig ganska mycket
- Ja, i väldigt hög grad och jag är mycket oroad

15. Har Ditt liv varit FYLLT AV SAKER SOM INTRESSERAR DIG den senaste veckan?

- Inte alls
- Någon gång
- Ibland
- Ganska ofta
- För det mesta
- Hela tiden

16. Har Du känt Dig aktiv och ENERGISK eller SLÖ och HÄNGIG den senaste veckan?

- Hela tiden mycket aktiv och energisk
- För det mesta aktiv och energisk - aldrig riktigt slö och hängig
- Ganska aktiv och energisk, sällan slö och hängig
- Ganska slö och hängig - sällan aktiv och energisk
- För det mesta slö och hängig - aldrig riktigt aktiv och energisk
- Hela tiden mycket slö och hängig

17. Har Du känt Dig OROLIG, UPPRÖRD eller ÅNGESTFYLLD den senaste veckan?

- Extremt mycket - till den grad att du känt dig sjuk av oro
- Våldigt mycket
- En hel del
- En del - tillräckligt för att bekymra dig
- Lite grand
- Inte alls

18. Har Du känt Dig I BALANS och SÄKER PÅ DIG SJÄLV den senaste veckan?

- Inte alls
- Någon gång
- Ibland
- Ganska ofta
- För det mesta
- Hela tiden

19. Har Du känt Dig AVSLAPPNAD och LUGN eller STRESSAD, SPÄND eller UPPSKRUVAD den senaste veckan?

- Hela tiden avslappnad och lugn
- För det mesta avslappnad och lugn
- Oftast lugn men då och då ganska spänd
- Oftast spänd men vid enstaka tillfällen ganska avslappnad
- För det mesta stressad, spänd och uppskruvad
- Hela tiden stressad, spänd och uppskruvad

20. Har Du känt Dig GLAD och SORGLÖS den senaste veckan?

- Inte alls
- Någon gång
- Ibland
- Ganska ofta
- För det mesta
- Hela tiden

21. Har Du känt Dig TRÖTT och SLUTKÖRD när Du vaknat den senaste veckan?

- Inte alls
- Någon gång
- Ibland
- Ganska ofta
- För det mesta
- Hela tiden

22. Har Du känt Dig STRESSAD, PRESSAD eller JÄKTAD den senaste veckan?

- Ja, på gränsen till vad jag orkat med
- En hel del stress
- En del - mer än vanligt
- En del - ungefär som vanligt
- Lite grand
- Inte alls



CIRKELN FÖRESTÄLLER EN URTAVLA.

SKRIV SIFFROR PÅ URTAVLAN OCH  
RITA SEDAN DIT VISARE SÅ ATT  
KLOCKAN STÅR PÅ TIO ÖVER ELVA!

