Dette spørgeskema handler om din opfattelse af dit helbred.

Oplysningerne vil give et overblik over, hvordan du har det, og hvor godt du er i stand til at udføre dine daglige gøremål.

Besvar hvert spørgsmål ved at sætte kryds ved det svar, der passer bedst på dig. Hvis du er i tvivl om, hvordan du skal svare, svar da venligst så godt du kan.

­­­

**1. Hvordan synes du dit helbred er alt i alt?**

**(Sæt kun ét kryds)**

Fremragende 🞎 1

Vældig godt 🞎 2

Godt 🞎 3

Mindre godt 🞎 4

Dårligt 🞎 5

1. **Sammenlignet med for ét år siden, hvordan er dit helbred alt i alt nu?**

**(Sæt kun ét kryds)**

Meget bedre nu end for ét år siden 🞎 1

Noget bedre nu end for ét år siden 🞎 2

Nogenlunde det samme 🞎 3

Noget dårligere nu end for ét år siden 🞎 4

Meget dårligere nu end for ét år siden 🞎 5

**3. De følgende spørgsmål handler om aktiviteter i dagligdagen. Er du på grund af dit helbred begrænset i disse aktiviteter? I så fald, hvor meget?**

**(Sæt ét kryds i hver linie)**

Ja, Ja, Nej,

meget lidt slet ikke

begrænset begrænset begrænset

**Krævende aktiviteter**, som fx at løbe, løfte tunge ting,

deltage i anstrengende sport 🞎 1 🞎 2 🞎 3

**Lettere aktiviteter**, såsom at flytte et bord, støvsuge

eller cykle 🞎 1 🞎 2 🞎 3

At løfte eller bære dagligvarer 🞎 1 🞎 2 🞎 3

At gå **flere** etager op ad trapper 🞎 1 🞎 2 🞎 3

At gå **én** etage op ad trapper 🞎 1 🞎 2 🞎 3

At bøje sig ned eller gå ned i knæ 🞎 1 🞎 2 🞎 3

Gå **mere end én kilometer**  🞎 1 🞎 2 🞎 3

Gå **nogle hundrede meter**  🞎 1 🞎 2 🞎 3

Gå **100 meter** 🞎 1 🞎 2 🞎 3

Gå i bad eller tage tøj på 🞎 1 🞎 2 🞎 3

1. **Har du inden for de sidste 4 uger haft nogen af følgende problemer med dit arbejde   
    eller andre daglige aktiviteter på grund af dit fysiske helbred?**

**(Sæt ét kryds i hver linie)**

**JA NEJ**

Jeg har skåret ned på den **tid**, jeg bruger på arbejde

eller andre aktiviteter 🞎 1 🞎 2

Jeg har **nået mindre**, end jeg gerne ville 🞎 1 🞎 2

Jeg har været begrænset i hvilken **slags** arbejde eller

andre aktiviteter, jeg har kunnet udføre 🞎 1 🞎 2

Jeg har haft **besvær** med at udføre mit arbejde eller

andre aktiviteter (fx krævede det en ekstra indsats) 🞎 1 🞎 2

1. **Har du inden for de sidste 4 uger haft nogen af følgende problemer med dit arbejde   
    eller andre daglige aktiviteter på grund af følelsesmæssige problemer?**

**(Sæt ét kryds i hver linie)**

**JA NEJ**

Jeg har skåret ned på den **tid**, jeg bruger på arbejde

eller andre aktiviteter 🞎 1 🞎 2

Jeg har **nået mindre**, end jeg gerne ville 🞎 1 🞎 2

Jeg har udført mit arbejde eller andre aktiviteter

mindre **omhyggeligt**, end jeg plejer 🞎 1 🞎 2

1. **Inden for de sidste 4 uger hvor meget har dit fysiske helbred eller følelsesmæssige   
    problemer vanskeliggjort din kontakt med familie, venner, naboer eller andre?**

**(Sæt kun ét kryds)**

Slet ikke 🞎 1

Lidt 🞎 2

Noget 🞎 3

En hel del 🞎 4

Virkelig meget 🞎 5

**7. Hvor stærke fysiske smerter har du haft i de sidste 4 uger?**

**(Sæt kun ét kryds)**

Ingen smerter 🞎 1

Meget lette smerter 🞎 2

Lette smerter 🞎 3

Middelstærke smerter 🞎 4

Stærke smerter 🞎 5

Meget stærke smerter 🞎 6

**8. Inden for de sidste 4 uger hvor meget har fysiske**  **smerter vanskeliggjort dit daglige   
 arbejde** *(både arbejde uden for hjemmet og husarbejde)***?**

**(Sæt kun ét kryds)**

Slet ikke 🞎 1

Lidt 🞎 2

Noget 🞎 3

En hel del 🞎 4

Virkelig meget 🞎 5

1. **Disse spørgsmål handler om, hvordan du har haft det i de sidste 4 uger.**

**Hvor stor en del af tiden i de sidste 4 uger -**

**(Sæt ét kryds i hver linie)**

På

Det En hel Noget Lidt intet

Hele meste del af af af tids-

tiden af tiden tiden tiden tiden punkt

har du følt dig veloplagt og fuld af liv? 🞎 1 🞎 2 🞎 3 🞎 4 🞎 5 🞎 6

har du været meget nervøs? 🞎 1 🞎 2 🞎 3 🞎 4 🞎 5 🞎 6

har du været så langt nede, at intet kunne  
opmuntre dig? 🞎 1 🞎 2 🞎 3 🞎 4 🞎 5 🞎 6

har du følt dig rolig og afslappet? 🞎 1 🞎 2 🞎 3 🞎 4 🞎 5 🞎 6

har du været fuld af energi? 🞎 1 🞎 2 🞎 3 🞎 4 🞎 5 🞎 6

har du følt dig trist til mode? 🞎 1 🞎 2 🞎 3 🞎 4 🞎 5 🞎 6

har du følt dig udslidt? 🞎 1 🞎 2 🞎 3 🞎 4 🞎 5 🞎 6

har du været glad og tilfreds? 🞎 1 🞎 2 🞎 3 🞎 4 🞎 5 🞎 6

har du følt dig træt? 🞎 1 🞎 2 🞎 3 🞎 4 🞎 5 🞎 6

**10. Inden for de sidste 4 uger, hvor stor en del af tiden har dit fysiske helbred eller   
 følelsesmæssige problemer gjort det vanskeligt at se andre mennesker**

*(fx besøge venner, slægtninge osv.)***?**

**(Sæt kun ét kryds)**

Hele tiden 🞎 1

Det meste af tiden 🞎 2

Noget af tiden 🞎 3

Lidt af tiden 🞎 4

På intet tidspunkt 🞎 5

1. **Hvor rigtige eller forkerte er de følgende udsagn for dit vedkommende?**

**(Sæt ét kryds i hver linie)**

Over- Over-

Helt vejende Ved vejende Helt

rigtigt rigtigt ikke forkert forkert

Jeg bliver nok lidt lettere syg end andre 🞎 1 🞎 2 🞎 3 🞎 4 🞎 5

Jeg er lige så rask som enhver anden, jeg kender 🞎 1 🞎 2 🞎 3 🞎 4 🞎 5

Jeg forventer, at mit helbred bliver dårligere 🞎 1 🞎 2 🞎 3 🞎 4 🞎 5

Mit helbred er fremragende 🞎 1 🞎 2 🞎 3 🞎 4 🞎 5