



Spurningalisti um heilsu

Útgáfa á íslensku fyrir Ísland

(Icelandic version for Iceland)

Undir hverri yfirskrift skal merkja við EINN reit sem best lýsir heilsu þinni Í DAG.

HREYFIGETA

- Ég á ekki í neinum vandræðum með gang ☐
- Ég á í svolitlum vandræðum með gang ☐
- Ég á í nokkrum vandræðum með gang ☐
- Ég á í verulegum vandræðum með gang ☐
- Ég get ekki gengið ☐

SJÁLFSUMÖNNUN

- Ég á ekki í neinum vandræðum með að þvo mér og klæða mig ☐
- Ég á í svolitlum vandræðum með að þvo mér og klæða mig ☐
- Ég á í nokkrum vandræðum með að þvo mér og klæða mig ☐
- Ég á í verulegum vandræðum með að þvo mér og klæða mig ☐
- Ég get ekki þvegið mér eða klætt mig ☐

VENJUBUNDIN STÖRF OG ATHAFNIR *(t.d. vinna, nám, heimilisstörf, samvera með fjölskyldu eða frístundaiðja)*

- Ég á ekki í neinum vandræðum með að sinna venjubundnum störfum og athöfnum ☐
- Ég á í svolitlum vandræðum með að sinna venjubundnum störfum og athöfnum ☐
- Ég á í nokkrum vandræðum með að sinna venjubundnum störfum og athöfnum ☐
- Ég á í verulegum vandræðum með að sinna venjubundnum störfum og athöfnum ☐
- Ég get ekki sinnt venjubundnum störfum og athöfnum ☐

VERKIR / ÓÞÆGINDI

- Ég finn ekki fyrir verkjum eða óþægindum ☐
- Ég finn svolítið fyrir verkjum eða óþægindum ☐
- Ég finn fyrir þó nokkrum verkjum eða óþægindum ☐
- Ég finn verulega fyrir verkjum eða óþægindum ☐
- Ég er með mjög mikla verki eða mikil óþægindi ☐

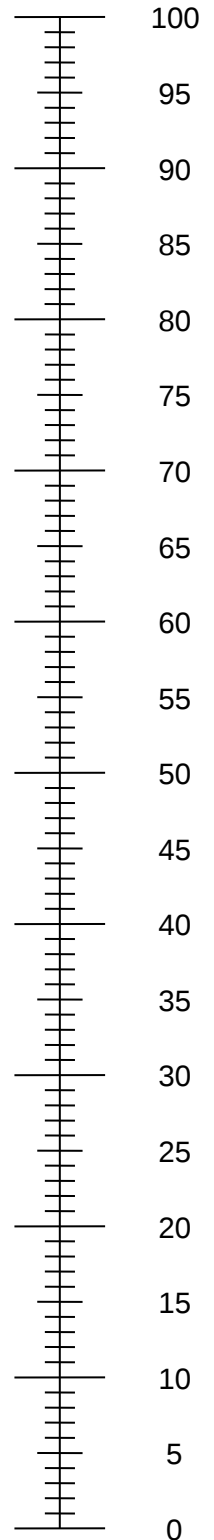
KVÍÐI / ÞUNGLYNDI

- Ég finn ekki fyrir kvíða eða þunglyndi ☐
- Ég finn fyrir svolitlum kvíða eða þunglyndi ☐
- Ég finn fyrir þó nokkrum kvíða eða þunglyndi ☐
- Ég finn verulega fyrir kvíða eða þunglyndi ☐
- Ég er mjög kvíðin/n eða þunglynd/ur ☐

- Við viljum vita hvernig heilsan þín er Í DAG.
- Kvarðinn er frá 0 upp í 100.
- 100 þýðir að heilsan er eins góð og hugsast getur.
0 þýðir að heilsan er eins slæm og hugsast getur.
- Merktu X á kvarðann til að gefa til kynna hvernig heilsan þín er Í DAG.
- Vinsamlegast skrifaðu töluna sem þú merktir inn á kvarðann í reitinn hér að neðan.

HEILSAN ÞÍN Í DAG =

Heilsan er eins
góð og hugsast
getur



Heilsan er eins
slæm og hugsast
getur