

- SPØRRESKJEMA OM DIN HELSE -

Spørsmålene under handler om hvordan du oppfatter helsen din. Disse opplysningene vil hjelpe oss til å forstå hvordan du føler deg og hvor godt du er i stand til å utføre dine vanlige aktiviteter.

Hvert spørsmål besvares ved å sette et (X) i den boksen som passer best for deg.

Det tar omtrent åtte-ti minutter å svare på undersøkelsen. Vi håper du vil ta deg tid til å gi oss din tilbakemelding. Spørreundersøkelsen er anonym og kan ikke spores til den som svarer.

Svarfrist: Fredag 5. januar 2018

Er du en: Mann Kvinne

Din alder? 19 år eller yngre 20-49 år 50-59 år 60-64 år
 65-69 år 70-74 år 75-79 år 80 år eller eldre

1. Stort sett, vil du si at helsen din er:

Utmerket Veldig god God Nokså god Dårlig

2. De neste spørsmålene handler om aktiviteter du kanskje utfører i løpet av en vanlig dag.

Er helsen din slik at den begrenser deg i utførelsen av disse aktivitetene nå?

	Ja, begrenser meg mye	Ja, begrenser meg litt	Nei, begrenser ikke i det hele tatt
Moderate aktiviteter som å flytte et bord, støvsuge, gå en spaseretur eller drive med hagearbeid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gå opp trapper	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. I løpet av de siste fire ukene, har du hatt noen av de følgende problemene i dine daglige gjøremål eller aktiviteter på grunn av din fysiske helse?

	Ja	Nei
Fått gjort mindre enn du ønsket	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vært begrenset i daglige gjøremål eller andre aktiviteter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. I løpet av de siste fire ukene, har du hatt noen av de følgende problemene i daglige gjøremål eller aktiviteter på grunn av følelsesmessige problemer (som å føle seg engstelig eller depriment)?

	Ja	Nei
Fått gjort mindre enn du ønsket	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vært begrenset i daglige gjøremål eller andre aktiviteter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. I løpet av de siste fire ukene, hvor mye har smerter påvirket de vanlige gjøremålene dine (gjelder både i og utenfor hjemmet)?

Ikke i det hele tatt

Litt

Moderat

Ganske mye

Ekstremt mye

6. De neste spørsmålene handler om hvordan du føler deg og hvordan du har hatt det i løpet av de siste fire ukene. For hvert spørsmål ber vi deg velge det svaret som best beskriver hvordan du har følt deg. Hvor ofte i løpet av de siste fire ukene:

	Hele tiden	Mesteparten av tiden	En god del av tiden	Noe av tiden	Litt av tiden	Aldri
Har du følt deg rolig og avslappet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du hatt mye overskudd?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du følt deg nedfor og deprimert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. I løpet av de siste fire ukene, hvor mye av tiden har den fysiske helsen din eller følelsesmessige problemer påvirket dine sosiale aktiviteter (som å besøke venner, slektninger osv.)?

Hele tiden

Mesteparten av tiden

En god del av tiden

Noe av tiden

Litt av tiden

Aldri

Takk for at du tok deg tid til å besvare spørsmålene om din fysiske og følelsesmessige helse.

Ferdig utfylt skjema kan sendes/leveres til:

Kvam idrettslag
Postboks 61, 2642 Kvam.

Eller i låste postkasser merket Kvam IL følgende steder:

- Parkvegen 7, ved Kvam Idrettspark (på innsiden av gjerdet)
- På vegg ute på Gammelbua (Ødegaarden Bakeriutsal)
- På vegg ute på Kiwi Kvam Rudland

Kan også leveres elektronisk ved å gå inn på www.kvamil.no og fylle ut skjemaet der.

Kontakt oss gjerne!

Har du spørsmål, kommentarer eller bare noe på hjertet, ta gjerne kontakt med oss:

Ansvarlig, Utta hafælla:

Ole-Petter Brendstuen

Tlf: 907 78 999

E-post: post@kvamil.no

Besøk oss i: Dalbo–Parkvegen 7



Informasjon om arbeidet med Utta hafælla, aktivitetsplaner, besøksordninger og tilrettelagte aktiviteter vil oppdateres fortløpende på www.kvamil.no

Følg oss gjerne på Facebook: www.facebook.com/kvamil/