

LIVSSITUATION, PSYKISK HÄLSA OCH LIVSKVALITET

Namn _____ Personnummer _____

När du fyller i enkäten behöver du inte ta hänsyn till . Den är till för vårdpersonal.

LIVSSITUATION

1. Hur bor du?

Du kan ange flera alternativ.

- ☐ Jag bor ensam
- ☐ Jag bor tillsammans med make/maka/sambo/partner
- ☐ Jag är särbo/delsbo
- ☐ Jag bor med barn under 18 år
- ☐ Jag bor med barn över 18 år
- ☐ Jag bor med andra vuxna

2. Har du någon du kan dela dina innersta känslor med och anförtra dig åt?

- ☐ Ja
- ☐ Delvis
- ☐ Nej

3. Vilken är din högsta uppnådda utbildningsnivå?

- ☐ 8-årig utbildning eller kortare
- ☐ 9-årig utbildning
- ☐ 2-årigt gymnasium eller yrkesskola
- ☐ 3-4 årigt gymnasium
- ☐ Universitet eller högskola kortare än 3 år
- ☐ Universitet eller högskola 3 år eller längre

4. Vad är din sysselsättning?

- ☐ Jag arbetar som anställd
_____ procent av en heltid
- ☐ Jag är egenföretagare
- ☐ Pensionär/sjukpension
- ☐ Arbetslös
- ☐ Annan

a. Hur trivs du på ditt arbete?

- ☐ Mycket bra
- ☐ Bra
- ☐ Någorlunda
- ☐ Dåligt
- ☐ Mycket dåligt
- ☐ Ej aktuellt

b. Känner du dig utvilad och återhämtad när du börjar ett arbetspass?

- ☐ Mycket ofta
- ☐ Ganska ofta
- ☐ Ibland
- ☐ Sällan
- ☐ Aldrig
- ☐ Ej aktuellt

c. Känner du dig så trött och/eller utmattad efter arbetspassets slut att det påverkar din fritid negativt?

- ☐ Mycket ofta
- ☐ Ganska ofta
- ☐ Ibland
- ☐ Sällan
- ☐ Aldrig
- ☐ Ej aktuellt

e. Räknar du med att bli arbetslös under det närmaste året? 

- ☐ Nej
- ☐ Ja
- ☐ Vet inte
- ☐ Ej aktuellt

5. Vad är ditt yrke?

Om du inte arbetar, ange vilket yrke du har haft under största delen av ditt yrkesliv.

6. Utgör din ekonomi ett problem för dig? 

- ☐ Nej
- ☐ Delvis
- ☐ Ja

7. Var är du född?

- ☐ I Sverige
- ☐ I Norden utom Sverige
- ☐ I Europa utom Norden
- ☐ I land utanför Europa

PSYKISK HÄLSA

8. Hur upplever du att du får ditt liv att gå ihop just nu?

Sätt ett kryss i den ruta som stämmer bäst för dig

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Inte alls

Mycket bra

9. Finns det något som påverkar din psykiska hälsa positivt?

- ☐ Ja
- a. Vad?

- ☐ Nej
- ☐ Vet inte

10. Finns det något som påverkar din psykiska hälsa negativt?

- ☐ Ja

a. Vad?

- ☐ Nej
- ☐ Vet inte

11. Hur har du känt dig under de senaste två veckorna?

Välj ett alternativ för varje påstående.

	Hela tiden	Mestadels	Mer än halva tiden	Mindre än halva tiden	Ibland	Aldrig
Jag har känt mig glad och på gott humör	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har känt mig lugn och avslappnad	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har känt mig aktiv och kraftfull	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har känt mig pigg och utvilad när jag vaknat	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mitt vardagsliv har varit fyllt av sådant som intresserar mig	☐	☐	☐	☐	☐	☐

12. Markera på linjen nedan vilken grad av stress (till exempel jäkt, högt tempo, psykisk press) som du har upplevt under de senaste 12 månaderna. ♥

Ingen stress

Mycket hög stress

13. Har du under de senaste 12 månaderna haft något eller några av följande besvär? ♥

	Ja	Nej
Sömnbesvär	☐	☐
Oro, ångest	☐	☐
Nedstämdhet, depression	☐	☐
Allmän trötthet	☐	☐

LIVSKVALITET

Här är en figur som ska föreställa livets steg.
Översta steget representerar bästa tänkbara liv
för dig, nedersta innebär sämsta tänkbara liv.

Bästa tänkbara liv	10	
	9	
	8	
	7	
	6	
	5	
	4	
	3	
	2	
	1	
Sämsta tänkbara liv	0	

14. På vilket steg står du just nu?

15. Om du tänker på framtiden, på vilket steg
tror du att du kommer att stå om ytterligare
ett år?
