

● MIN
POSITIVE
SUNDHED

VOKSNE

1

START

Dejligt, at du er interesseret i spørgeskemaet fra Positiv Sundhed!

Vil du have indsigt i din egen sundhed?

Scan QR-koden for at se den animerede information.

<https://www.youtube.com/watch?v=vEjGN6QTSpk>.



Dette spørgeskema kan give dig indsigt i din egen oplevede sundhed for de følgende seks emner/dimensioner"



Hvordan det går med dine kropslige funktioner



Hvordan det går med dit mentale velvære



Om dit liv er meningsfuldt



Om du har et godt liv



Om du deltager i fællesskabet



Hvordan du fungerer i dit daglige liv

Herefter kommer der nogle udsagn om din "Positive Sundhed". Angiv for hvert udsagn om du synes det stemmer eller ikke stemmer. Fortsæt med dette ved at anføre et tal mellem 0 om 10.

- 0 betyder "Det stemmer ikke"
- 10 betyder "Det stemmer"

Du kan vælge et tal ved at sætte cirkel omkring det. Skriv det, du selv synes! -Og ikke hvad du tænker lægen eller en anden person tænker.

Ved hvert spørgsmål kan du angive, om du gerne vil snakke om dette punkt.



Kropslige funktioner

1

Jeg føler mig sund

☐ Det her vil jeg gerne snakke om

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stemmer ikke Stemmer

2

Jeg føler mig rask

☐ Det her vil jeg gerne snakke om

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stemmer ikke Stemmer

3

Jeg har ingen fysiske klager eller smerter

☐ Det her vil jeg gerne snakke om

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stemmer ikke Stemmer

4

Jeg sover godt

☐ Det her vil jeg gerne snakke om

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stemmer ikke Stemmer

5

Jeg spiser godt

☐ Det her vil jeg gerne snakke om

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stemmer ikke Stemmer

6

Jeg er tilfreds med min seksualitet

☐ Det her vil jeg gerne snakke om

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stemmer ikke Stemmer

7

Jeg er i god fysisk form

☐ Det her vil jeg gerne snakke om

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stemmer ikke Stemmer

8

Jeg har nemt ved at bevæge mig
trappegang, gang eller cykling

☐ Det her vil jeg gerne snakke om

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stemmer ikke Stemmer

Læg nu tallene sammen for de ovenstående udsagn og del med 8.

Dette er din gennemsnitlige score for dimensionen Kropslige funktioner: _____



Mentalt velvære

9

Min hukommelse er god

☐ Det her vil jeg gerne snakke om

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stemmer ikke

Stemmer

10

Jeg kan koncentrere mig

☐ Det her vil jeg gerne snakke om

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stemmer ikke

Stemmer

11

Jeg kan se, høre, tale og læse

☐ Det her vil jeg gerne snakke om

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stemmer ikke

Stemmer

12

Jeg føler mig glad

☐ Det her vil jeg gerne snakke om

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stemmer ikke

Stemmer

13

Jeg accepterer mig selv, som jeg er

☐ Det her vil jeg gerne snakke om

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stemmer ikke

Stemmer

14

Jeg kan håndtere forandringer

☐ Det her vil jeg gerne snakke om

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stemmer ikke

Stemmer

15

Jeg føler, jeg har kontrol over mit liv

☐ Det her vil jeg gerne snakke om

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stemmer ikke

Stemmer

Læg nu tallene sammen for de ovenstående udsagn og del med 7.

Dette er din gennemsnitlige score for dimensionen Mentalt velvære: _____



Meningsfuldhed

16

Jeg har et meningsfuldt liv

☐

Det her vil jeg gerne snakke om

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stemmer ikke

Stemmer

17

Jeg glædes over en ny dag

☐

Det her vil jeg gerne snakke om

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stemmer ikke

Stemmer

18

Jeg kan nå mine drømme

☐

Det her vil jeg gerne snakke om

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stemmer ikke

Stemmer

19

Jeg har tillid til min fremtid

☐

Det her vil jeg gerne snakke om

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stemmer ikke

Stemmer

20

Jeg accepterer livet, som det er

☐

Det her vil jeg gerne snakke om

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stemmer ikke

Stemmer

21

Jeg er taknemmelig for hvad livet byder mig

☐

Det her vil jeg gerne snakke om

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stemmer ikke

Stemmer

22

Jeg vil blive ved med at lære hele livet

☐

Det her vil jeg gerne snakke om

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stemmer ikke

Stemmer

Læg nu tallene sammen for de ovenstående udsagn og del med 7.

Dette er din gennemsnitlige score for dimensionen Meningsfuldhed: _____



Livskvalitet

23

Jeg nyder livet

☐ Det her vil jeg gerne snakke om

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stemmer ikke Stemmer

24

Jeg er lykkelig

☐ Det her vil jeg gerne snakke om

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stemmer ikke Stemmer

25

Jeg har det godt

☐ Det her vil jeg gerne snakke om

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stemmer ikke Stemmer

26

Jeg har god balance i mit liv

☐ Det her vil jeg gerne snakke om

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stemmer ikke Stemmer

27

Jeg føler mig tryk

☐ Det her vil jeg gerne snakke om

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stemmer ikke Stemmer

28

Jeg er tilfreds med intimiteten i mit liv

☐ Det her vil jeg gerne snakke om

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stemmer ikke Stemmer

29

Jeg er tilfreds med, hvor jeg bor, og hvem jeg bor med

☐ Det her vil jeg gerne snakke om

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stemmer ikke Stemmer

30

Jeg har nok penge til at betale mine regninger

☐ Det her vil jeg gerne snakke om

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stemmer ikke Stemmer

Læg nu tallene sammen for de ovenstående udsagn og del med 8.

Dette er din gennemsnitlige score for dimensionen Livskvalitet: _____



Fællesskab

31

Jeg har god kontakt med andre mennesker

☐ Det her vil jeg gerne snakke om

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stemmer ikke

Stemmer

32

Andre mennesker tager mig seriøst

☐ Det her vil jeg gerne snakke om

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stemmer ikke

Stemmer

33

Jeg har mennesker omkring mig, som jeg kan lave sjove ting sammen med

☐ Det her vil jeg gerne snakke om

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stemmer ikke

Stemmer

34

Jeg har mennesker omkring mig, som støtter mig, når det er nødvendigt

☐ Det her vil jeg gerne snakke om

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stemmer ikke

Stemmer

35

Jeg føler, jeg hører til i mine omgivelser

☐ Det her vil jeg gerne snakke om

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stemmer ikke

Stemmer

36

Jeg har arbejde eller andre aktiviteter, som jeg synes er meningsfulde

☐ Det her vil jeg gerne snakke om

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stemmer ikke

Stemmer

37

Jeg er interesseret i det, der sker i samfundet

☐ Det her vil jeg gerne snakke om

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stemmer ikke

Stemmer

Læg nu tallene sammen for de ovenstående udsagn og del med 7.

Dette er din gennemsnitlige score for dimensionen Fællesskab: _____



Daglige funktioner

38

Jeg kan klare mig selv, f.eks. personlig hygiejne, klæde mig på, købe ind, lave mad

☐ Det her vil jeg gerne snakke om

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stemmer ikke

Stemmer

39

Jeg ved, hvad jeg kan og ikke kan

☐ Det her vil jeg gerne snakke om

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stemmer ikke

Stemmer

40

Jeg ved, hvordan jeg kan passe på mit helbred

☐ Det her vil jeg gerne snakke om

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stemmer ikke

Stemmer

41

Jeg kan planlægge, hvad jeg skal lave i løbet af en dag

☐ Det her vil jeg gerne snakke om

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stemmer ikke

Stemmer

42

Jeg kan styre mit budget

☐ Det her vil jeg gerne snakke om

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stemmer ikke

Stemmer

43

Jeg kan arbejde eller lave frivilligt arbejde

☐ Det her vil jeg gerne snakke om

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stemmer ikke

Stemmer

44

Jeg ved, hvordan jeg kan få hjælp fra offentlige instanser, hvis nødvendigt

☐ Det her vil jeg gerne snakke om

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stemmer ikke

Stemmer

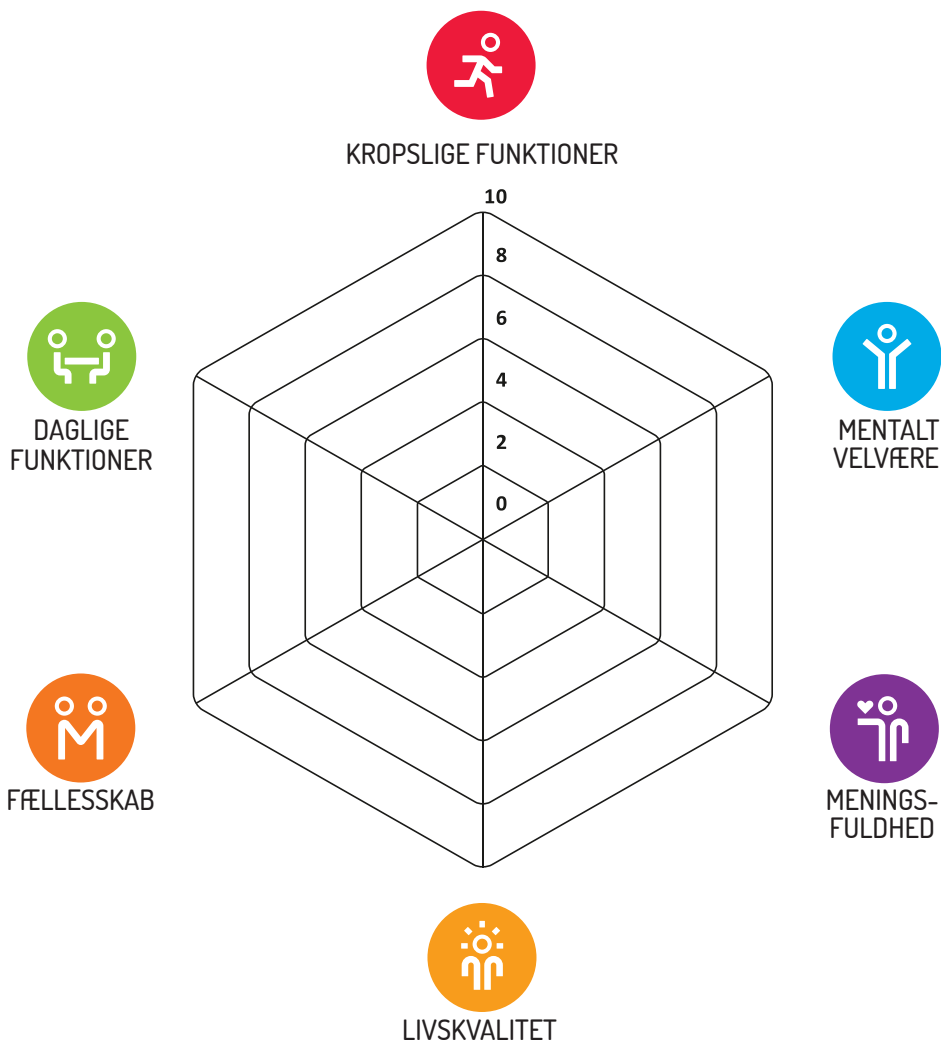
Læg nu tallene sammen for de ovenstående udsagn og del med 7.

Dette er din gennemsnitlige score for dimensionen Daglige Funktioner: _____

Du har nu besvaret alle spørgsmålene og udregnet gennemsnittet for hver dimension. Tag det gennemsnitlige tal for hver dimension og lav en markering i spindelvævet for hver af dimensionerne.

Forbind de angivne tal med hinanden i urets retning. Du kan nu se arealet for din sundhed.

Se tilbage i kasserne med "Det her vil jeg gerne snakke om". Måske er der noget, du er kommet i tanke om, som du synes, du mangler?



Disse tre refleksionsspørgsmål kan hjælpe dig med at tænke over dit spindelvæv:

Hvad tænker du? _____

Er der noget, du vil ændre på? _____

Hvad kan det første skridt være? - og hvem eller hvad har du brug for ? _____
