

**Ta tempen  
på din hälsa**

© Karin Wikblad, 2000

Här nedan ser du ett exempel på hur man fyller i följande sidor.

## Den kroppsliga hälsan

”Termometern” nedan är graderad från 0 till 100 och var tionde grad är markerad på ”termometern”.

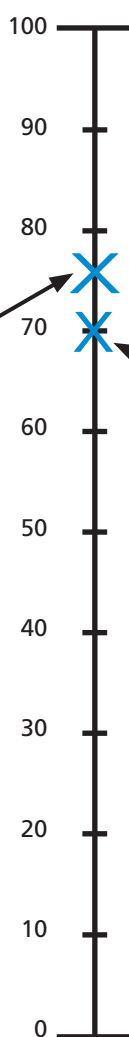
**Mycket god**

**Hur är din kroppsliga (fysiska) hälsa idag?**

Sätt ett kryss på linjen i den höjd som motsvarar din egen bedömning. Dra därefter ett streck från den här rutan till det krysset.

**Hur tror du att din kroppsliga hälsa hade varit nu om du inte hade diabetes?**

Sätt ett kryss på linjen i den höjd som motsvarar din egen bedömning. Dra därefter ett streck från den här rutan till det krysset.



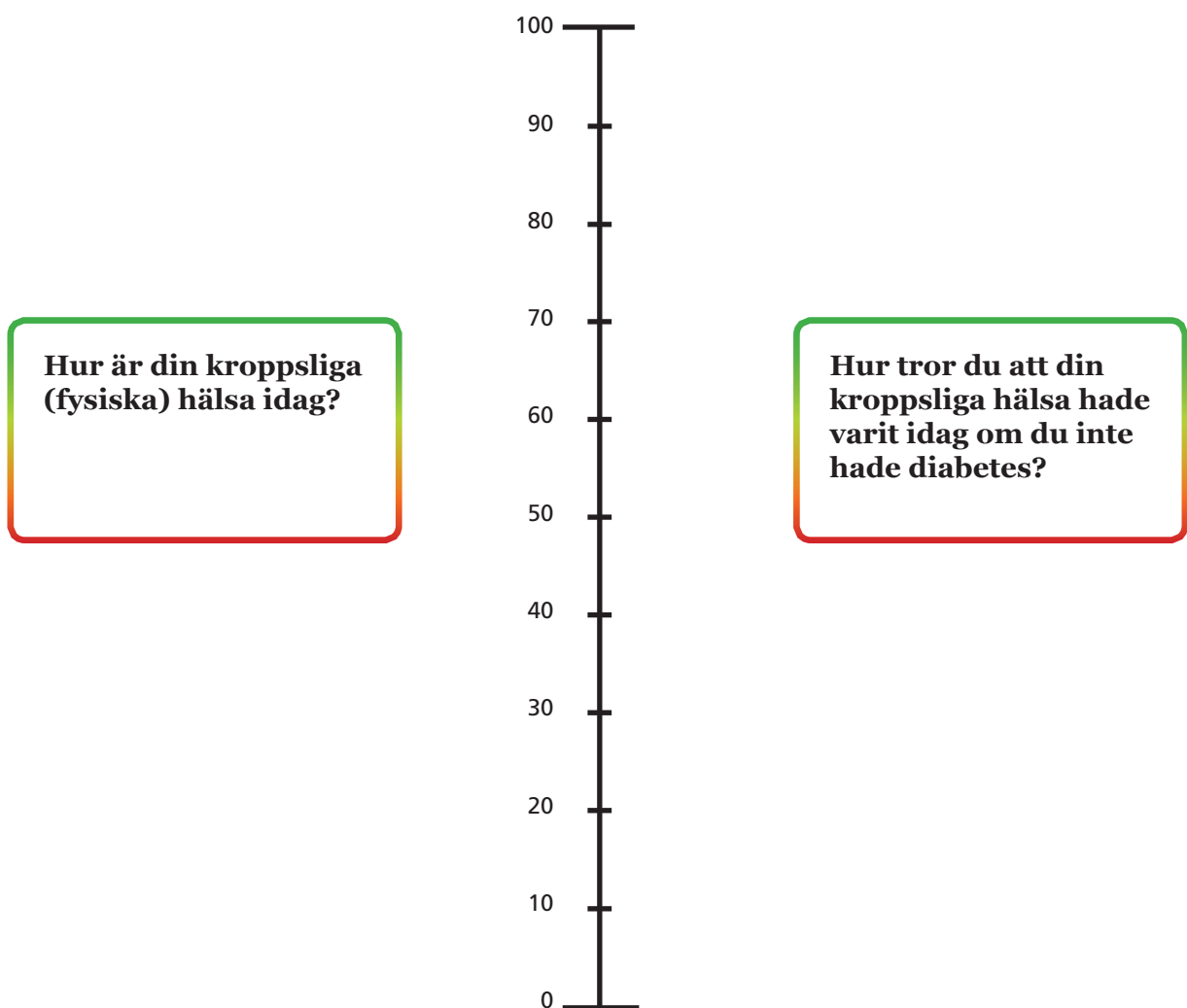
**Mycket dålig**

De följande fyra sidorna handlar om din hälsa.

## Den kroppsliga hälsan

Sätt kryss på linjen i den höjd som motsvarar dina egna bedömningar.  
Dra därefter streck från respektive ruta till motsvarande kryss.

**Mycket god**

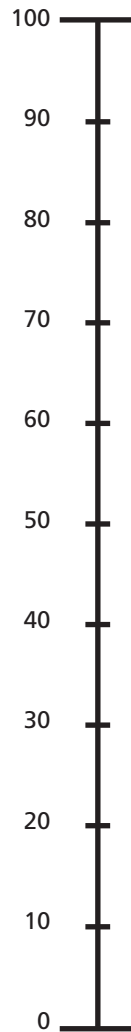


**Mycket dålig**

# Känslomässigt välbefinnande

Sätt kryss på linjen i den höjd som motsvarar dina egna bedömningar.  
Dra därefter streck från respektive ruta till motsvarande kryss.

**Mycket god**



**Hur gott är ditt känslomässiga välbefinnande idag?**

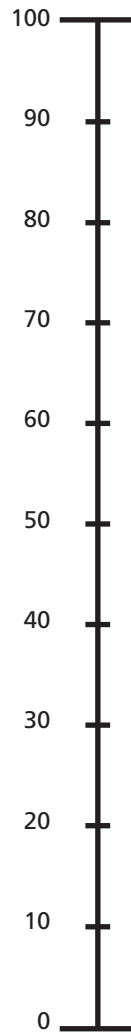
**Hur tror du att ditt känslomässiga välbefinnande hade varit idag om du inte hade diabetes?**

**Mycket dålig**

## Social samvaro

Sätt kryss på linjen i den höjd som motsvarar dina egna bedömningar.  
Dra därefter streck från respektive ruta till motsvarande kryss.

**Mycket god**



**Hur är din sociala samvaro med andra idag?**

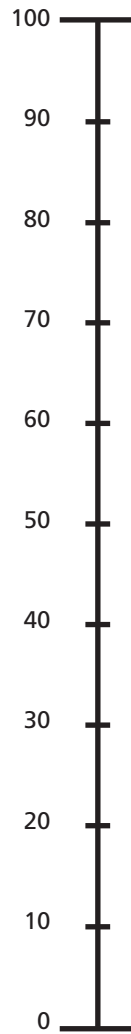
**Hur tror du att kvaliteten på din samvaro med andra människor hade varit idag om du inte hade diabetes?**

**Mycket dålig**

# Livskvalitet

Sätt kryss på linjen i den höjd som motsvarar dina egna bedömningar.  
Dra därefter streck från respektive ruta till motsvarande kryss.

**Mycket god**



**Hur är din livskvalitet idag?**

**Hur tror du att din livskvalitet hade varit idag om du inte hade diabetes?**

**Mycket dålig**