

**Ta tempen på Din hälsa**

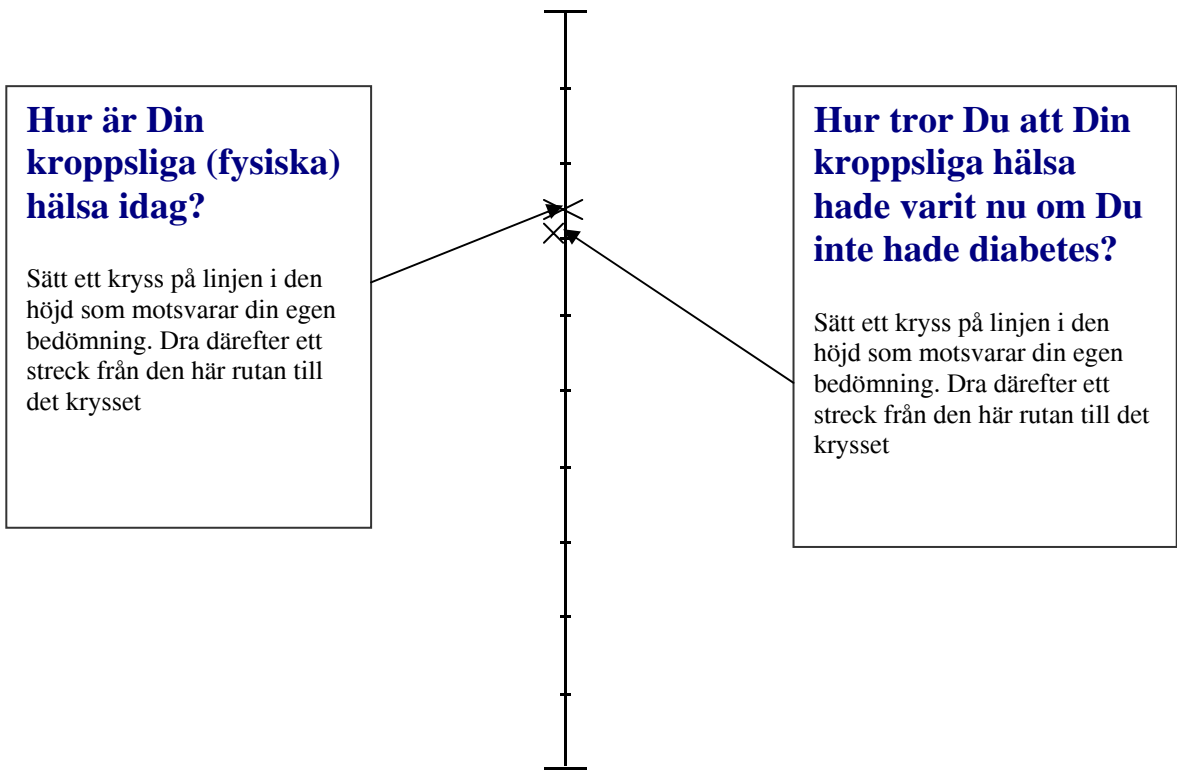
© Karin Wikblad-2000

Här nedan ser Du ett exempel på hur man fyller i de följande sidorna.

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

## Den kroppsliga hälsan

Mycket god



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**

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

**Hur tror Du att Din  
kroppsliga hälsa  
hade varit idag om  
Du inte hade  
diabetes?**

**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 gott**

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

**Hur tror Du att Ditt känslomässiga välbefinnande hade varit idag om Du inte hade diabetes?**

**Mycket dåligt**

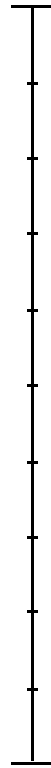
## Social samvaro

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

**Mycket bra**

**Hur bra 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**

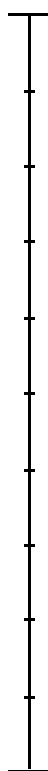
## Livskvalitet

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

**Mycket god**

**Hur god är Din livskvalitet idag?**

**Hur tror Du att Din livskvalitet hade varit idag om Du inte hade diabetes?**



**Mycket dålig**