

Trivselstatus

Dette spørgeskema kan du bruge til at reflektere over din almene tilstand. Det er frivilligt om du vil udfylde det. Der er ingen rigtige eller forkerte svar. Hvis dine svar giver anledning til at få en snak om mulige ændringer eller bare en generel snak, kan du kontakte forebyggende medarbejder i Myndighedsenheden.

1. **Fysisk aktivitet:** I hvor høj grad er du fysisk aktiv hver uge?

- 0 timer
- under 2 timer
- over 2 timer

2. **Socialt samvær:** I hvor høj grad deltager du i sociale arrangementer?

- Ugentligt
- Et par gange pr. måned
- Aldrig

3. **Ensomhed:** I hvor høj grad oplever du ensomhed?

- Aldrig
- Ofte
- Altid

4. **Helbred:** Hvordan oplever du dit helbred er?

- Godt
- Middel
- Dårligt

5. **Livskvalitet:** Hvordan trives du i din dagligdag?

- Godt
- Middel
- Dårligt

6. **Kost:** I hvor høj grad spiser du varieret og sund kost?

- I høj grad
- I nogen grad
- Slet ikke