



SNACK

Karolinska Institutet Äldrecentrum

Att fylla i själv
Efter Psykologtest

Var vänlig använd kulspetspenna!

1. Proband nr: K **SP1.0LOPNR**

2. Namn: **SP1.0FNAME**
SP1.0ENAME

3. Kön 1 Man 2 Kvinna **SP1.0SEX**

4. Personnummer: **SP1.0PNR**

5. Datum för intervjun: **SP1.0DATE**

6. Plats för intervjun: 1 Äldrecentrum **SP1.0LOC**
 2 Hemma (lägenhet, villa)
 3 Servicehus
 4 Sjukhem, ålderdomshem, gruppboende
 5 Akutsjukhus, korttidsboende
 6 Annat

Detta formulär innehåller frågor om livshändelser, personlighet och hälsa. Vi är tacksamma om Du tar Dig tid att besvara dessa frågor.

Här följer några frågor om viktiga händelser i livet.

1. Var vänlig skriv de tre viktigaste positiva (bästa) händelserna i Ditt liv (ange också Din ålder när händelserna inträffade)

1 **SP1.0L1_1**

Ålder: **SP1.0L1_1A**

2 **SP1.0L1_2**

Ålder: **SP1.0L1_2A**

3 **SP1.0L1_3**

Ålder: **SP1.0L1_3A**

2. Var vänlig skriv de tre viktigaste negativa (värsta) händelserna i Ditt liv (ange också Din ålder när händelserna inträffade)

1 **SP1.0L2_1**

Ålder: **SP1.0L2_1A**

2 **SP1.0L2_2**

Ålder: **SP1.0L2_2A**

3 **SP1.0L2_3**

Ålder: **SP1.0L2_3A**

3. Har Du varit med om följande händelser? Om ja, ange hur gammal Du var när det inträffade? Om händelsen inträffat flera gånger, ange Din ålder vid varje händelse.

EJ SVARAT = 8	Ja	Nej	Din ålder när händelsen inträffade
FLERA ALTERNATIV = 0			
Mors död SP1.0L3_1	1	2	SP1.0L3_1A
Fars död SP1.0L3_2	1	2	SP1.0L3_2A
Föräldrars separation eller skilsmässa SP1.0L3_3	1	2	SP1.0L3_3A, _3B, _3C
Misshandlad SP1.0L3_4	1	2	SP1.0L3_4A, _4B, _4C
Avbruten graviditet SP1.0L3_5	1	2	SP1.0L3_5A, _5B, 5C
Födelse av eget barn med svårt handikapp SP1.0L3_6	1	2	SP1.0L3_6A, _6B, _6C
Skilsmässa SP1.0L3_7	1	2	SP1.0L3_7A, _7B, _7C
Makes död SP1.0L3_8	1	2	SP1.0L3_8A, _8B, _8C
Förlust av barn SP1.0L3_9	1	2	SP1.0L3_9A, _9B, _9C
Bästa väns död SP1.0L3_10	1	2	SP1.0L3_10A, _10B, _10C
Egen svår sjukdom SP1.0L3_11	1	2	SP1.0L3_11A, _11B, _11C
Nära anhörigs svåra sjukdom SP1.0L3_12	1	2	SP1.0L3_12A, _12B, _12C
Flyttning från eget boende till särskilt boende (sjukhem, gruppboende, ålderdomshem etc) SP1.0L3_13	1	2	SP1.0L3_13A, _13B, _13C

EJ SVARAT = 8

FLERA ALTERNATIV = 0

Blivit arbetslös

SP1.0L3_14

Pensionering

SP1.0L3_15

Allvarlig ekonomisk förlust

SP1.0L3_16

Juridiska problem/problem med rättvisan

SP1.0L3_17

Ekonomiska problem i familjen under Din
uppväxt

SP1.0L3_18

Ja Nej

Din ålder när
händelsen
inträffade

1 2 SP1.0L3_14A, _14B, _14C

1 2 SP1.0L3_15A, _15B, _15C

1 2 SP1.0L3_16A, _16B, _16C

1 2 SP1.0L3_17A, _17B, _17C

1 2 SP1.0L3_18A, _18B, _18C

Nedan följer ett antal påståenden som beskriver personliga egenskaper. Kryssa i det alternativ som passar Dig bäst.

Om Du inte kan ta ställning eller inte tycker att frågan är relevant för Dig väljer Du alternativet "varken eller". Ge bara ett svar för varje påstående.

EJ SVARAT = 8

FLERA ALTERNATIV = 0

	Instämmer inte	Varken eller	Instämmer
1. Jag är inte en person som går och oroar mig SP1.0P1	1	2	3
2. Jag tycker om att ha mycket folk omkring mig SP1.0P2	1	2	3
3. Jag tycker inte om att slösa tid på dagdrömmar SP1.0P3	1	2	3
4. Jag känner mig ofta underlägsen andra människor SP1.0P4	1	2	3
5. Jag har lätt för att skratta SP1.0P5	1	2	3
6. Har jag väl kommit på hur saker och ting skall göras, fortsätter jag på samma sätt SP1.0P6	1	2	3
7. När jag känner mig mycket stressad, är jag ibland nära att få ett sammanbrott SP1.0P7	1	2	3

EJ SVARAT = 8

FLERA ALTERNATIV = 0

	Instämmer inte	Varken eller	Instämmer
8. Jag anser mig inte vara särskilt lättsamt lagd SP1.0P8	1	2	3
9. Jag är fascinerad av de mönster som finns i konsten och naturen SP1.0P9	1	2	3
10. Jag känner mig sällan ensam eller deprimerad SP1.0P10	1	2	3
11. Jag tycker verkligen om att prata med folk SP1.0P11	1	2	3
12. Jag tror att studerande bara blir förvirrade och vilseleda om man låter dem lyssna på kontroversiella personers åsikter SP1.0P12	1	2	3
13. Jag känner mig ofta spänd och "skakis" SP1.0P13	1	2	3
14. Jag vill vara med när det händer något SP1.0P14	1	2	3
15. Poesi har liten eller ingen effekt på mig SP1.0P15	1	2	3
16. Ibland känner jag mig helt värdelös SP1.0P16	1	2	3
17. Jag föredrar vanligen att göra saker på egen hand SP1.0P17	1	2	3

EJ SVARAT = 8

FLERA ALTERNATIV = 0

	Instämmer inte	Varken eller	Instämmer
18. Jag provar ofta nya och utländska maträtter SP1.0P18	1	2	3
19. Jag känner mig sällan rädd eller ängslig SP1.0P19	1	2	3
20. Jag känner ofta att jag är full av energi SP1.0P20	1	2	3
21. Jag lägger sällan märke till de känslor och stämningar som finns i min omgivning SP1.0P21	1	2	3
22. Jag blir ofta förargad på det sätt som folk behandlar mig SP1.0P22	1	2	3
23. Jag är en gladlynt och livlig person SP1.0P23	1	2	3
24. Jag tycker att man bör vända sig till religiösa auktoriteter när det gäller moraliska frågor SP1.0P24	1	2	3
25. Alltför ofta när saker och ting går fel, blir jag nedslagen och känner att jag vill ge upp SP1.0P25	1	2	3
26. Jag är inte en gladlynt optimist SP1.0P26	1	2	3

EJ SVARAT = 8

FLERA ALTERNATIV = 0

	Instämmer inte	Varken eller	Instämmer
27. Ibland, när jag läser poesi / tittar på ett konstverk, känner jag en rysning eller våg av välbehag SP1.0P27	1	2	3
27. Ibland, när jag läser poesi / tittar på ett konstverk, känner jag en rysning eller våg av välbehag SP1.0P27	1	2	3
28. Jag är sällan ledsen eller deprimerad SP1.0P28	1	2	3
29. Tempot är högt i mitt liv SP1.0P29	1	2	3
30. Jag är inte så intresserad av att spekulera kring universum och mänskliga förhållanden SP1.0P30	1	2	3
31. Jag känner mig ofta hjälplös och vill att någon annan skall lösa mina problem SP1.0P31	1	2	3
32. Jag är en mycket aktiv person SP1.0P32	1	2	3
33. Jag är intellektuellt mycket nyfiken SP1.0P33	1	2	3
34. Ibland har jag skämts så mycket att jag bara velat gömma mig SP1.0P34	1	2	3

EJ SVARAT = 8

FLERA ALTERNATIV = 0

Instämmer
inteVarken
eller

Instämmer

35. Jag går hellre min egen
väg än leder andra

SP1.OP35

1

2

3

36. Jag sysselsätter mig
ofta och gärna med teorier
eller abstrakta idéer

SP1.OP36

1

2

3

Nu följer några frågor om hur Du upplever Ditt liv och Din hälsa. Kryssa i det alternativ som passar Dig bäst.

1. Hur mår Du just idag? SP1.0D1

- 1 Mycket bättre än vanligt
- 2 Bättre än vanligt
- 3 Något bättre än vanligt
- 4 Ungefär som vanligt
- 5 Något sämre än vanligt
- 6 Sämre än vanligt
- 7 Mycket sämre än vanligt

EJ SVARAT = **8**

FLERA ALTERNATIV = **0**

2. Hur tycker Du, på det stora hela att, Ditt liv är just nu? SP1.0D2

- 1 Mycket bra
- 2 Ganska bra
- 3 Varken bra eller dåligt
- 4 Ganska dåligt
- 5 Mycket dåligt

EJ SVARAT = **8**

FLERA ALTERNATIV = **0**

3. Hur tycker Du på det hela taget att Ditt liv har varit? SP1.0D3

- 1 Mycket bra
- 2 Ganska bra
- 3 Varken bra eller dåligt
- 4 Ganska dåligt
- 5 Mycket dåligt

EJ SVARAT = **8**

FLERA ALTERNATIV = **0**

Nu följer ett antal påståenden som beskriver hur pass tillfreds man känner sig med olika aspekter i livet.

Kryssa i det alternativ som passar Dig bäst.

EJ SVARAT = 8

FLERA ALTERNATIV = 0

	Instämmer	Instämmer inte	Tveksam
1. Efterhand som jag blir äldre tycks saker och ting vara bättre än jag trodde de skulle vara SP1.0D1	1	2	3
2. Jag har haft flera möjligheter i livet än de flesta av dem som jag känner SP1.0D2	1	2	3
3. Detta är den mest tråkiga och enformiga perioden i mitt liv SP1.0D3	1	2	3
4. Jag trivs lika bra och är lika tillfreds nu som när jag var ung SP1.0D4	1	2	3
5. Mitt liv kunde vara händelserikare än det är nu SP1.0D5	1	2	3
6. Dessa är de bästa åren av mitt liv SP1.0D6	1	2	3
7. Det mest jag gör är enahanda och tråkigt SP1.0D7	1	2	3
8. Jag ser fram emot att intressanta och spännande saker kommer att hända SP1.0D8	1	2	3
9. Sådant som jag gör i dag intresserar mig lika mycket som någonsin förr SP1.0D9	1	2	3

EJ SVARAT = 8
FLERA ALTERNATIV = 0

Instämmer Instämmer Tveksam
 inte

10. Jag känner mig gammal och trött SP1.0D10	1	2	3
11. Jag känner mig lika gammal som jag är men det oroar mig inte SP1.0D11	1	2	3
12. När jag ser tillbaka på mitt liv känner jag mig tillfreds SP1.0D12	1	2	3
13. Jag skulle inte vilja byta bort eller ändra på mitt liv även om jag kunde SP1.0D13	1	2	3
14. Om jag jämför med andra som är jämngamla med mig så har jag fattat många okloka och korttänkta beslut i min tid SP1.0D14	1	2	3
15. Jag känner mig ofta till min fördel när jag är tillsammans med andra SP1.0D15	1	2	3
16. Jag planerar saker som jag beräknar göra om en månad eller ett år SP1.0D16	1	2	3
17. När jag tänker tillbaka på mitt liv så har jag inte fått mycket av det som jag önskade och ansåg vara viktigt SP1.0D17	1	2	3
18. Jämfört med andra har jag väldigt lätt för att bli missmodig och deprimerad SP1.0D18	1	2	3
19. I stort sett har jag fått ut av livet det som jag ville ha SP1.0D19	1	2	3

EJ SVARAT = 8
FLERA ALTERNATIV = 0

Instämmer Instämmer Tveksam
 inte

20. Oavsett vad folk säger blir människans
lott efter hand sämre och inte bättre
SP1.0D20

1

2

3

Nu följer några frågor om upplevelser de senaste fyra veckorna.

Kryssa i det alternativ som passar Dig bäst.

Har Du de
senaste 4
veckorna

känt Dig

EJ SVARAT = 8, FLERA ALTERNATIV = 0

	Inte alls	Lite	Något	En hel del	Väldigt mycket
Besvärad SP1.0U1	1	2	3	4	5
Aktiv SP1.0U2	1	2	3	4	5
Upprörd SP1.0U3	1	2	3	4	5
Skrämd SP1.0U4	1	2	3	4	5
Entusiastisk SP1.0U5	1	2	3	4	5
Pigg SP1.0U6	1	2	3	4	5
Inspirerad SP1.0U7	1	2	3	4	5
Nervös SP1.0U8	1	2	3	4	5
Bestämd SP1.0U9	1	2	3	4	5
Rädd SP1.0U10	1	2	3	4	5

Nu följer några frågor om Ditt hälsotillstånd.

1. Är Du på grund av Ditt hälsotillstånd begränsad i måttligt ansträngande aktiviteter, som att flytta ett bord, dammsuga, gå skogspromenader eller trädgårdsarbete? SP1.0H1

- 1 Nej, inte alls begränsad
- 2 Ja, lite begränsad
- 3 Ja, mycket begränsad

EJ SVARAT = **8**, FLERA ALTERNATIV = **0**

2. Är Du på grund av Ditt hälsotillstånd begränsad att gå uppför flera trappor? SP1.0H2

- 1 Nej, inte alls begränsad
- 2 Ja, lite begränsad
- 3 Ja, mycket begränsad

EJ SVARAT = **8**

FLERA ALTERNATIV = **0**

3. Under de senaste fyra veckorna har Du utträttat mindre än Du önskat till följd av Ditt kroppsliga hälsotillstånd? SP1.0H3

- 1 Nej
- 2 Ja

EJ SVARAT = **8**

FLERA ALTERNATIV = **0**

4. Under de senaste fyra veckorna har Du utträttat mindre än Du önskat som följd av känslomässiga problem? (som t ex nedstämdhet eller ängslan) **SP1.0H4**

1 Nej

2 Ja

EJ SVARAT = **8**

FLERA ALTERNATIV = **0**

5. Hur stor del av tiden under de senaste fyra veckorna har Du känt Dig lugn och harmonisk? (ange för varje fråga det svarsalternativ som bäste beskriver hur Du känt Dig) **SP1.0H5**

1 Inget av tiden

2 Lite av tiden

3 En del av tiden

4 En hel del av tiden

5 Största delen av tiden

6 Hela tiden

EJ SVARAT = **8**

FLERA ALTERNATIV = **0**

6. Hur stor del av tiden under de senaste fyra veckorna har Du varit full av energi? **SP1.0H6**

1 Inget av tiden

2 Lite av tiden

3 En del av tiden

4 En hel del av tiden

5 Största delen av tiden

6 Hela tiden

EJ SVARAT = **8**

FLERA ALTERNATIV = **0**

7. Hur stor del av tiden under de senaste fyra veckorna har Du känt Dig dyster och ledsen? **SP1.0H7**

- 1 Inget av tiden
- 2 Lite av tiden
- 3 En del av tiden
- 4 En hel del av tiden
- 5 Största delen av tiden
- 6 Hela tiden

EJ SVARAT = **8**

FLERA ALTERNATIV = **0**

8. Under de senaste fyra veckorna hur stor del av tiden har Ditt kroppsliga hälsotillstånd eller Dina känslomässiga problem stört Dina möjligheter att umgås? (*t ex hälsa på släkt, vänner, etc*)

SP1.0H8

- 1 Inget av tiden
- 2 Lite av tiden
- 3 En del av tiden
- 4 En hel del av tiden
- 5 Största delen av tiden
- 6 Hela tiden

EJ SVARAT = **8**

FLERA ALTERNATIV = **0**

9. I allmänhet, hur skulle Du vilja säga att Din hälsa är? SP1.0H9

- 1 Dålig
- 2 Någorlunda
- 3 God
- 4 Mycket god
- 5 Utmärkt

EJ SVARAT = **8**FLERA ALTERNATIV = **0****10. Har Du någon långvarig sjukdom, besvär efter olycksfall, något handikapp eller annan svaghet? SP1.0H10**

- 1 Ja
- 2 Nej

EJ SVARAT = **8**FLERA ALTERNATIV = **0****Om ja, besvara någon av följande frågor:***Till Dig som arbetar:***11. Medför den/de sjukdomen(-ar) Du har, att Din arbetsförmåga är nedsatt? SP1.0H11**

- 1 I hög grad
- 2 I någon grad
- 3 Inte alls

EJ SVARAT = **8**FLERA ALTERNATIV = **0**

Till Dig som är pensionär:

**12. Hindrar den/de sjukdomen(-ar) Du har Dig i några
sysselsättningar? SP1.0H12**

- 1 I hög grad
- 2 I någon grad
- 3 Inte alls

EJ SVARAT = **8**

FLERA ALTERNATIV = **0**

Tack för Din medverkan!

Om Du orkar, följer här några påståenden som beskriver Din attityd till Din hälsa. Kryssa i det alternativ som passar Dig bäst.

EJ SVARAT = 8

FLERA ALTERNATIV = 0

	Stämmer precis	Stämmer ganska bra	Stämmer varken/ eller	Stämmer inte så bra	Stämmer inte alls
1. Jag försöker undvika att sjukdom påverkar mitt liv SP1.0A1	1	2	3	4	5
2. Jag verkar bli sjuk lite lättare än andra människor SP1.0A2	1	2	3	4	5
3. Jag kommer förmodligen att vara sjuk ofta i framtiden SP1.0A3	1	2	3	4	5
4. Jag oroar mig aldrig för min hälsa SP1.0A4	1	2	3	4	5
5. Folk i allmänhet blir lite lättare sjuka än jag SP1.0A5	1	2	3	4	5
6. Jag tycker inte om att gå till doktorn SP1.0A6	1	2	3	4	5
7. I framtiden förväntar jag mig att vara vid bättre hälsa än andra människor jag känner SP1.0A7	1	2	3	4	5
8. Jag oroar mig mera för min hälsa än andra människor SP1.0A8	1	2	3	4	5

EJ SVARAT = 8

FLERA ALTERNATIV = 0

	Stämmer precis	Stämmer ganska bra	Stämmer varken/ eller	Stämmer inte så bra	Stämmer inte alls
9. När jag är sjuk försöker jag fortsätta som vanligt SP1.0A9	1	2	3	4	5
10. Min kropp verkar ha bra motståndskraft mot sjukdomar SP1.0A10	1	2	3	4	5
11. Att bli sjuk verkar vara en del av mitt liv SP1.0A11	1	2	3	4	5
12. Jag tror att min hälsa kommer att vara sämre i framtiden än nu SP1.0A12	1	2	3	4	5
13. Jag har aldrig haft en sjukdom som varat en längre period SP1.0A13	1	2	3	4	5
14. Andra människor verkar vara mer upptagna med sin hälsa än jag är SP1.0A14	1	2	3	4	5
15. När jag är sjuk försöker jag hålla det för mig själv SP1.0A15	1	2	3	4	5
16. Jag förväntar mig ett mycket friskt liv SP1.0A16	1	2	3	4	5
17. Min hälsa är av stor betydelse i livet SP1.0A17	1	2	3	4	5
18. Jag accepterar att jag bara kommer att bli sjuk ibland SP1.0A18	1	2	3	4	5

EJ SVARAT = 8

FLERA ALTERNATIV = 0

	Stämmer precis	Stämmer ganska bra	Stämmer varken/ eller	Stämmer inte så bra	Stämmer inte alls
19. Det bekymrar mig inte att gå till doktorn SP1.0A19	1	2	3	4	5
20. När epidemier är på gång, brukar jag bli sjuk SP1.0A20	1	2	3	4	5
21. När jag tror att jag håller på att bli sjuk, kämpar jag emot det SP1.0A21	1	2	3	4	5

22. Under de sista tre månaderna, hur mycket har Du oroat Dig för Din hälsa? **SP1.0A22**

- 1 Väldigt mycket
- 2 En aning
- 3 Något
- 4 Inte alls

EJ SVARAT = 8

FLERA ALTERNATIV = 0

Tack för att Du tog Dig tid att svara på dessa frågor!