

Sätt inför varje fråga ett kryss invid det alternativ som Ni tycker passar bäst in på Er.

P 1:1 Upplever Ni att Ni känner Er mer trygg och säker än folk i allmänhet?

Ja, utan tvekan	<input type="checkbox"/> 5
Ja, för det mesta	<input type="checkbox"/> 4
Som folk är mest	<input type="checkbox"/> 3
Nej, knappast	<input type="checkbox"/> 2
Nej, absolut inte	<input type="checkbox"/> 1

P 1:2 Brukar Ni gå och gräma Er över saker Ni sagt eller saker Ni skulle vilja ha gjort på ett annat sätt?

Nej, aldrig	<input type="checkbox"/> 5
Nej, sällan	<input type="checkbox"/> 4
Ibland	<input type="checkbox"/> 3
Ganska ofta	<input type="checkbox"/> 2
Mycket ofta	<input type="checkbox"/> 1

P 1:3 Har Ni en känsla av att folk i allmänhet uppskattar vad Ni gör och uträttar?

Ja, utan tvekan	<input type="checkbox"/> 5
Ja, för det mesta	<input type="checkbox"/> 4
Tveksamt	<input type="checkbox"/> 3
Nej, knappast	<input type="checkbox"/> 2
Nej, absolut inte	<input type="checkbox"/> 1

P 1:4 Har Ni lätt för att få kontakt med och umgås med folk?

Ja, utan tvekan	<input type="checkbox"/> 5
Ja, för det mesta	<input type="checkbox"/> 4
Tveksamt	<input type="checkbox"/> 3
Nej, inte särskilt lätt	<input type="checkbox"/> 2
Nej, jag har svårt med att få kontakt med och umgås med andra	<input type="checkbox"/> 1

P 2:1 Händer det att Ni känner Er så orolig, att Ni av den anledningen darrar, svettas eller blir yr?

- Har aldrig hänt 5
 Har hänt någon enstaka gång 4
 Händer då och då 3
 Händer ganska ofta 2
 Händer mycket ofta 1

P 2:2 Kan det hända att Ni känner Er spänd och har svårt för att slappna av musklerna?

- Har aldrig hänt 5
 Har hänt någon enstaka gång 4
 Händer då och då 3
 Händer ganska ofta 2
 Händer ofta 1

P 2:3 Händer det att Ni går och mal på orostankar, som Ni inte kan göra Er kvitt?

- Nej, aldrig 5
 Nej, bara någon enstaka gång 4
 Ja, då och då 3
 Ja, nästan alltid 2
 Ja, alltid 1

P 2:4 Händer det att Ni känner Er ledsen och nere?

- Nej, aldrig 5
 Nej, sällan 4
 Kan hända ibland 3
 Ja, ganska ofta 2
 Ja, mycket ofta 1

P 2:5 Har Ni en känsla av att Ni vanligtvis är mer ängslig och spänd än andra?

- Nej, inte alls 5
 Nej, knappast 4
 Ungefär som folk är mest 3
 Ja, det är jag nog 2
 Ja, utan tvekan 1

P 2:6 Brukar Ni oroa Er i förväg i olika situationer och vara rädd för att Ni inte skall kunna klara av saker?

- Nej, aldrig 5
 Nej, sällan 4
 Kan hända ibland 3
 Ja, ganska ofta 2
 Ja, mycket ofta 1

P 2:7 Händer det att Ni känner Er rastlös och orolig och har svårt för att koppla av?

- Nej, aldrig 5
 Nej, sällan 4
 Kan hända ibland 3
 Ja, ganska ofta 2
 Ja, mycket ofta 1

P 2:8 Händer det att Ni känner Er spänd och orolig utan att riktigt veta varför?

- Nej, aldrig 5
 Nej, sällan 4
 Kan hända ibland 3
 Ja, ganska ofta 2
 Ja, mycket ofta 1

Har Ni under det senaste halvåret haft kännning av något eller flera av följande besvär:

P 3:1 Sömnsvårigheter

Mycket ofta	<input type="checkbox"/>	5
Ofta	<input type="checkbox"/>	4
Ibland	<input type="checkbox"/>	3
Sällan	<input type="checkbox"/>	2
Aldrig	<input type="checkbox"/>	1

P 3:2 Hjärtklappning

Mycket ofta	<input type="checkbox"/>	5
Ofta	<input type="checkbox"/>	4
Ibland	<input type="checkbox"/>	3
Sällan	<input type="checkbox"/>	2
Aldrig	<input type="checkbox"/>	1

P 3:3 Nervositet (ihållande oro)

Mycket ofta	<input type="checkbox"/>	5
Ofta	<input type="checkbox"/>	4
Ibland	<input type="checkbox"/>	3
Sällan	<input type="checkbox"/>	2
Aldrig	<input type="checkbox"/>	1

P 3:4 Huvudvärk

Mycket ofta	<input type="checkbox"/>	5
Ofta	<input type="checkbox"/>	4
Ibland	<input type="checkbox"/>	3
Sällan	<input type="checkbox"/>	2
Aldrig	<input type="checkbox"/>	1

P 3:5 Magbesvär

Mycket ofta	<input type="checkbox"/> 5
Ofta	<input type="checkbox"/> 4
Ibland	<input type="checkbox"/> 3
Sällan	<input type="checkbox"/> 2
Aldrig	<input type="checkbox"/> 1

P 3:6 Depression, djup nedstämdhet

Mycket ofta	<input type="checkbox"/> 5
Ofta	<input type="checkbox"/> 4
Ibland	<input type="checkbox"/> 3
Sällan	<input type="checkbox"/> 2
Aldrig	<input type="checkbox"/> 1

L 1 Brukar Ni tänka att livet kunde vara mindre enformigt?

Ja, mycket ofta	<input type="checkbox"/> 4
Ja, ganska ofta	<input type="checkbox"/> 3
Nej, mera sällan	<input type="checkbox"/> 2
Nej, nästan aldrig	<input type="checkbox"/> 1

L 2 Brukar Ni känna Er nedstämd över att "den ena dagen är den andra lik"?

Ja, mycket ofta	<input type="checkbox"/> 4
Ja, ganska ofta	<input type="checkbox"/> 3
Nej, mera sällan	<input type="checkbox"/> 2
Nej, nästan aldrig	<input type="checkbox"/> 1

L 3 Händer det att Ni blir missmodig när Ni tänker på framtiden?

Ja, mycket ofta	<input type="checkbox"/> 4
Ja, rätt ofta	<input type="checkbox"/> 3
Nej, mera sällan	<input type="checkbox"/> 2
Nej, nästan aldrig	<input type="checkbox"/> 1

- L 4 Anser Ni att man som pensionär behandlas med för lite respekt?
- Ja, i mycket hög grad ()5
 Ja, i ganska hög grad ()4
 I viss mån ()3
 Nej, knappast ()2
 Nej, inte alls ()1
- L 5 Upplever Ni att yngre bryr sig om vad äldre tycker och tänker?
- Ja, i mycket hög grad ()5
 Ja, i ganska hög grad ()4
 I viss mån ()3
 Nej, knappast ()2
 Nej, inte alls ()1
- L 6 Upplever Ni att yngre ser ner på äldre?
- Ja, i mycket hög grad ()5
 Ja, i ganska hög grad ()4
 I viss mån ()3
 Nej, knappast ()2
 Nej, inte alls ()1
- L 7 Hur tycker Ni på det hela taget att Ert hälsotillstånd är för närvarande?
- Bra ()1
 Ganska bra ()2
 Ganska dåligt ()3
 Dåligt ()4
- L 8 På det hela taget, hur trivs Ni med Er tillvaro som pensionär?
- Trivs alldeles utmärkt i alla avseenden ()1
 Trivs i stort sett bra ()2
 Trivs bra i vissa avseenden, mindre bra i andra ()3
 Är missbelåten med det mesta ()4
 Vantrivs i mycket hög grad ()5