



Spurningalisti fyrir fullorðna 60 ára og eldri. Sjálfsmat

Vinsamlegast skrifaðu greinilega.
Svaraðu öllum spurningum.

Útfyllist ekki
ID#:

Fullt nafn þitt _____

Starf þitt, jafnvel þó þú sért hætt(ur) að vinna eða ekki í starfi núna. Tilgreindu nákvæmlega t.d. bifvélavirki, mennta-skólakennari, heimavinnandi, verkamaður, nemandi, o.s.frv.

Kyn

Aldur þinn

Þjóðerni

Karl Kona

Starf þitt _____

Dagurinn í dag

Fæðingardagur þinn

Starf maka _____

Mán _____ Dagur _____ Ár _____

Mán _____ Dagur _____ Ár _____

Vinsamlegast merktu við mestu menntun þína

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. Grunnskólamenntun | <input type="checkbox"/> 6. Lokapróf úr háskóla (t.d. BA-BS o.fl.) |
| <input type="checkbox"/> 2. Styttra starfsnám í framhaldsskóla | <input type="checkbox"/> 7. Framhaldsnám á háskólastigi |
| <input type="checkbox"/> 3. Stúdentspróf / iðnnám | <input type="checkbox"/> 8. Meistaragráða |
| <input type="checkbox"/> 4. Styttra nám á háskólastigi | <input type="checkbox"/> 9. Doktor |
| <input type="checkbox"/> 5. Háskólanám án lokaprófs | <input type="checkbox"/> 10. Önnur menntun (lýstu) |

Vinsamlegast útfylltu þetta samkvæmt þínu

Starfi jafnvel þótt aðrir séu ekki sammála.

Þú þarft ekki að nota mikinn tíma í hvert atriði.

Hikaðu ekki við að skrifa athugasemdir.

Mundu að svara öllum spurningum

I. Vinir:

- A. Hversu marga nána vini átt þú? (Teldu ekki með ættingja)
- Enga 1 2 3 4 eða fleiri
- B. Hversu oft í mánuði hefur þú samband við nána vini? (Teldu með símtöl, bréf, tölvupóst)
- Sjaldnar en einu sinni 1-2 sinnum 3-4 sinnum 5 sinnum eða oftar
- C. Hversu vel lyndir þér við nána vini?
- Illa Í meðallagi Yfir meðallagi Vel yfir meðallagi
- D. Hversu oft í mánuði heimsækja þeir eða ættingjar þig?
- Sjaldnar en einu sinni 1-2 sinnum 3-4 sinnum 5 sinnum eða oftar

II. Maki eða kærasti/a:

- Hver er hjúskaparstaða þín
- Aldrei gift Gift/kvæntur en bý ekki með maka
- Gift/kvæntur, bý með maka Fráskilin(n)
- Ekkja/ekkill Annað, (útskýrðu) _____

Þjóst þú með maka / sambýlismanni (-konu) einhvern tíma á síðustu 2 mánuðum?

- Nei – vinsamlegast svara á bls. 2
- Já – merktu við **0, 1 eða 2** hjá eftirfarandi spurningum A-F til að lýsa sambandi þínu **síðustu 2 mánuði**:

0 = Ekki rétt (svo þú vitir líl)

1 = Að einhverju leyti eða stundum rétt

2 = Á mjög vel við eða er oft rétt

0 1 2 A. Mér líkar vel við maka eða kærustu/kærasta.

0 1 2 B. Ég á erfitt með að deila ábyrgð með maka/kærustu/kærasta

0 1 2 C. Ég er ánægður með maka/kærustu/kærasta

0 1 2 D. Ég hef ánægju af sömu hlutum og maki/kærasti/kærasta

0 1 2 E. Ég á í samskiptaerfiðleikum við maka eða fjölskyldu maka/kærustu/kærasta

0 1 2 F. Mér líkar vel við vini maka/kærustu/kærasta

Athugaðu hvort öllum atriðum hefur verið svarað. Flettu á næstu síðu.

III. Hér fyrir neðan er listi af atriðum sem lýsa fólki. Þegar þú lest hvert atriði, vinsamlegast merktu við með hring um 0, 1 eða 2 eftir því hvort það á við þig sjálfa/n á **síðustu 2 mánuðum**. Svaraðu öllum atriðunum eins vel og þú getur, jafnvel þótt sum eigi ekki við þig.

0 = Ekki rétt (svo þú vitir til)

1 = Að einhverju leyti eða stundum rétt

2 = Á mjög vel við eða er oft rétt

0 1 2	1. Ég nota tíma minn vel	0 1 2	36. Ég heyri hljóð eða raddir sem aðrir heyra ekki (lýstu) _____
0 1 2	2. Ég er þrætugjarn(gjörn)		_____
0 1 2	3. Ég á erfitt með að ljúka verkefnum	0 1 2	37. Ég geri hluti af þess að hugsa
0 1 2	4. Ég passa upp á útlit mitt	0 1 2	38. Ég þrækir vera ein(n) en með öðrum
0 1 2	5. Ég nota of mikið af lyfjum	0 1 2	39. Ég geri ýmislegt sem öðrum mislíkar
0 1 2	6. Ég hef sjálfstraust	0 1 2	40. Ég er taugaóstyrk(ur) eða spennt(ur)
0 1 2	7. Ég á erfitt með að einbeita mér eða taka eftir	0 1 2	41. Ég fæ taugavíprur eða kæki (lýstu) _____
0 1 2	8. Ég get ekki hætt að hugsa ákveðnar hugsanir/þráhyggja (lýstu) _____		_____
0 1 2	9. Ég á erfitt með að sitja kyrr (lýstu) _____	0 1 2	42. Mig vantar sjálfstraust
0 1 2	10. Ég er of háð(ur) öðrum	0 1 2	43. Ég er ekki vel liðin(n)
0 1 2	11. Mér finnst ég einmana	0 1 2	44. Ég get gert sumt betur en aðrir
0 1 2	12. Mér finnst ég ráðvillt(ur), eins og í þoku	0 1 2	45. Ég er áhyggjufull(ur) eða óttaslegin(n)
0 1 2	13. Ég græt mikið	0 1 2	46. Mig svimar
0 1 2	14. Ég hef of miklar áhyggjur af að eldast	0 1 2	47. Sektarkennd mín angrar mig
0 1 2	15. Ég er illkvittin(n) eða hrekkjótt(ur) við aðra	0 1 2	48. Mér finnst ég óeðlilega þreytt(ur)
0 1 2	16. Ég sit og geri lítið	0 1 2	49. Heilsufarslegur vandi sem stafar ekki af líkamlegum ástæðum eða lyfjameðferð:
0 1 2	17. Ég geri sjálfri(um) mér mein af ásum ráði eða hef gert tilraun til að tyrirfara mér	0 1 2	a. Ég finn fyrir sársauka og verkjum (ekki maga- eða höfuðverkjum)
0 1 2	18. Ég reyni að ná mikilli þyngri	0 1 2	b. Ég fæ höfuðverki
0 1 2	19. Ég skemmi eða evðilegg hluti	0 1 2	c. Ég finn fyrir ógleði eða líður illa
0 1 2	20. Ég gleymi nöfnum hluta	0 1 2	d. Ég sé ekki vel, þó ég noti gleraugu (lýstu) _____
0 1 2	21. Ég hef áhyggjur af framtíð minni		_____
0 1 2	22. Mér semur illa við aðra	0 1 2	e. Ég er með útbrot eða kláða
0 1 2	23. Ég hef of mikla saltþrá	0 1 2	f. Ég er með magaverki eða magakrampa
0 1 2	24. Ég er afbryðissamur(söm) út í aðra	0 1 2	g. Ég kúgast eða kasta upp
0 1 2	25. Mér semur illa við fjölskyldu mína	0 1 2	h. Ég fæ hjartsláttartruflanir eða hjartsláttarhröðun /aukaslög
0 1 2	26. Ég hræðist vissar aðstæður eða staði (lýstu) _____	0 1 2	i. Tilfinningaleysi eða doði í líkamshlutum
		0 1 2	j. Ég er andstutt(ur) eða anda hratt
0 1 2	27. Ég hef erfitt samskipti við nágranna	0 1 2	k. Önnur líkamleg vandamál sem ekki hafa komið fram (lýstu) _____
0 1 2	28. Ég óttast að hugsa eða gera eitthvað slæmt		_____
0 1 2	29. Ég á erfitt með að útbúa mat fyrir mig	0 1 2	50. Ég ræðst á fólk (líkamlega)
0 1 2	30. Mér finnst engum þykja vænt um mig	0 1 2	51. Ég hef áhyggjur af útliti mínu
0 1 2	31. Mér finnst aðrir vera á móti mér	0 1 2	52. Ég á erfitt með að ljúka verkum sem ég þarf að gera
0 1 2	32. Mér finnst ég minna virði en aðrir	0 1 2	53. Það er fátt sem ég hef ánægju af
0 1 2	33. Ég er oft veik(ur)	0 1 2	54. Mér gengur illa að vinna verkefni
0 1 2	34. Ég er eirðarlaus eða sífelltt á iði		
0 1 2	35. Ég vil hafa hlutina eftir eigin höfði		