

Personligt lykkeskema

Livsområder	Hvor glad eller tilfreds er du med hvert af disse områder af dit liv? (sæt en cirkel omkring ét tal for hvert livsområde)											Hvis manglende tilfredshed (≤ 5), hvad er da årsagen hertil? Markér gerne flere årsager			
	Helt utilfreds		Noget utilfreds		Noget tilfreds		Meget tilfreds		Helt tilfreds		Ikke relevant (IR)	Tab	Ensomhed	Manglende evne til at honorere krav	Andet, noter
Aldring	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	IR	0=nej 1=ja 9=irr.	0=nej 1=ja 9=irr.	0=nej 1=ja 9=irr.	
Interpersonelle relationer															
Relation til ægtefælle/ partner	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	IR	0=nej 1=ja 9=irr.	0=nej 1=ja 9=irr.	0=nej 1=ja 9=irr.	
Venner og socialt liv	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	IR	0=nej 1=ja 9=irr.	0=nej 1=ja 9=irr.	0=nej 1=ja 9=irr.	
Familierelationer	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	IR	0=nej 1=ja 9=irr.	0=nej 1=ja 9=irr.	0=nej 1=ja 9=irr.	
Kærlighed og hengivenhed	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	IR	0=nej 1=ja 9=irr.	0=nej 1=ja 9=irr.	0=nej 1=ja 9=irr.	
Seksualitet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	IR	0=nej 1=ja 9=irr.	0=nej 1=ja 9=irr.	0=nej 1=ja 9=irr.	
Sociale liv															
Fritid og sjov	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	IR	0=nej 1=ja 9=irr.	0=nej 1=ja 9=irr.	0=nej 1=ja 9=irr.	
Omsorg for andre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	IR	0=nej 1=ja 9=irr.	0=nej 1=ja 9=irr.	0=nej 1=ja 9=irr.	
Personlig tryghed	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	IR	0=nej 1=ja 9=irr.	0=nej 1=ja 9=irr.	0=nej 1=ja 9=irr.	

Livsomstændigheder															
Job/arbejde/ pension	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	IR	0=nej 1=ja 9=irr.	0=nej 1=ja 9=irr.	0=nej 1=ja 9=irr.	
Hvor jeg bor	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	IR	0=nej 1=ja 9=irr.	0=nej 1=ja 9=irr.	0=nej 1=ja 9=irr.	
Penge, finansiel sikkerhed	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	IR	0=nej 1=ja 9=irr.	0=nej 1=ja 9=irr.	0=nej 1=ja 9=irr.	
Fysisk helbred															
Fysisk helbred	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	IR	0=nej 1=ja 9=irr.	0=nej 1=ja 9=irr.	0=nej 1=ja 9=irr.	
Fysik aktivitet, træning	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	IR	0=nej 1=ja 9=irr.	0=nej 1=ja 9=irr.	0=nej 1=ja 9=irr.	
Dagligdagens opgaver	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	IR	0=nej 1=ja 9=irr.	0=nej 1=ja 9=irr.	0=nej 1=ja 9=irr.	
Mad, vægt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	IR	0=nej 1=ja 9=irr.	0=nej 1=ja 9=irr.	0=nej 1=ja 9=irr.	
Psykisk helbred															
Humør og selvværd	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	IR	0=nej 1=ja 9=irr.	0=nej 1=ja 9=irr.	0=nej 1=ja 9=irr.	
Stress og angst	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	IR	0=nej 1=ja 9=irr.	0=nej 1=ja 9=irr.	0=nej 1=ja 9=irr.	
Vrede og diskussioner	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	IR	0=nej 1=ja 9=irr.	0=nej 1=ja 9=irr.	0=nej 1=ja 9=irr.	
Spiritualitet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	IR	0=nej 1=ja 9=irr.	0=nej 1=ja 9=irr.	0=nej 1=ja 9=irr.	
Hukommelse	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	IR	0=nej 1=ja 9=irr.	0=nej 1=ja 9=irr.	0=nej 1=ja 9=irr.	
Mentale evner	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	IR	0=nej 1=ja 9=irr.	0=nej 1=ja 9=irr.	0=nej 1=ja 9=irr.	