

## Hälsoenkät

Var vänlig ta ställning till följande påståenden:	Instämmer inte alls				Instämmer helt	Kan ej besvara frågan
	1	2	3	4	5	
Jag upplever ett mycket gott hälsotillstånd till både kropp och själ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag hinner ta återhämtningspauser under dagen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag upplever totalt sett en <b>låg</b> stressnivå på arbetet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag upplever arbetslust/arbetsglädje i mitt arbete	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Jag har problem med sömnen** (tex svårt att somna, vaknar tidigt och kan inte somna om)

Varje dag	Flera gånger per vecka	Varje vecka	Då och då	Aldrig/ mycket sällan
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Jag har värk/smärta i nacke/axel/skuldra**

Varje dag	Flera gånger per vecka	Varje vecka	Då och då	Aldrig/ mycket sällan
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Jag känner mig trött och orkeslös på väg till jobbet**

Mycket ofta	Ofta	Ibland	Sällan	Aldrig
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Jag känner mig helt slut när jag kommer hem från jobbet.**

Mycket ofta	Ofta	Ibland	Sällan	Aldrig
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Hur många dagar, under en normal vecka, utför du sammanlagt 30 minuters fysisk aktivitet, med en nivå motsvarande rask promenad, eller mer.**

Lägg ihop alla aktiviteter som utförs under arbetstid, på väg till och från arbetsplatsen samt under din fritid, dvs. även motionsaktiviteter och eventuell träning/tävling.

Ingen dag	1-2 dagar	3-4 dagar	5-6 dagar	Varje dag
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

**Vill du förändra dina motionsvanor?**

- Nej, jag vill inte förändra mina motionsvanor
- Ja, jag vill börja, men har inte planerat när
- Ja, jag planerar att börja inom ett år
- Ja, jag planerar att börja inom ett halvår
- Ja, jag planerar att börja inom en månad