



Enkät Rörelsepass

Ifylld enkät lämnas till din instruktör vid första kurstillfället.

Namn: _____

Kryssa i det som stämmer bäst överens med hur du upplevt dina 2 senaste veckor.

1. Jag har känt mig glad och på gott humör

- Aldrig
- Ibland
- Mindre än halva tiden
- Mer än halva tiden
- Mestadels
- Alltid

2. Jag har känt mig lugn och avslappnad

- Aldrig
- Ibland
- Mindre än halva tiden
- Mer än halva tiden
- Mestadels
- Alltid

3. Jag har känt mig aktiv och kraftfull

- Aldrig
- Ibland
- Mindre än halva tiden
- Mer än halva tiden
- Mestadels
- Alltid

4. Jag har känt mig pigg och utvilad när jag vaknat

- Aldrig
- Ibland
- Mindre än halva tiden
- Mer än halva tiden
- Mestadels
- Alltid



5. Mitt vardagsliv har varit fyllt med sådant som intresserar mig

- Aldrig
- Ibland
- Mindre än halva tiden
- Mer än halva tiden
- Mestadels
- Alltid

Hur fick du kännedom om Hälsoenheten Rörelsepass (kryssa för ett alternativ)?

- Jag blev rekommenderad av läkare, sjuksköterska, psykolog på min vårdcentral
- Jag blev rekommenderad av en bekant som själv har deltagit i gruppen
- Jag såg ett anslag på vårdcentralen
- Annat.....

Tack för att du tog dig tid att fylla i enkäten!