Livssyn

En del i din hälsoprofil



VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

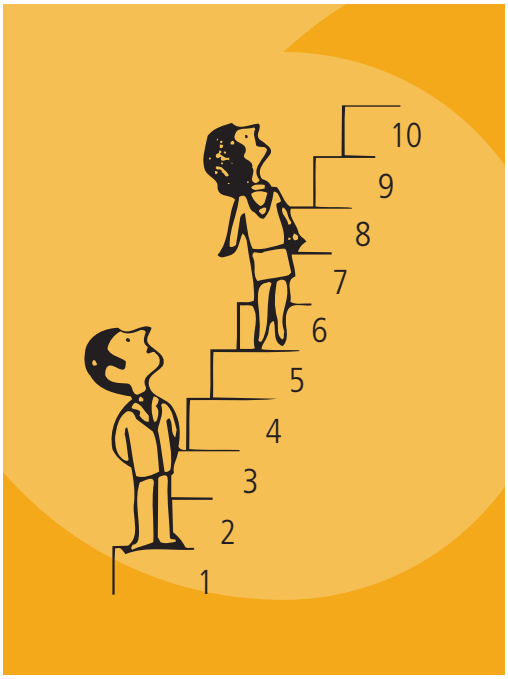
8

Är du nöjd med livet?

Nutid

Här är en figur som skall föreställa livets stege,
översta steget (10) representerar bästa tänkbara liv för dig,
nedersta (1) innebär sämsta tänkbara.
På vilket steg står du just nu:

Steg .....



Framtid – om ett år

Om du tänker på framtiden, vilket steg tror du att du kommer att stå på om ytterligare ett år:

Steg .....

Resultat:

När du är klar med att besvara frågorna på Nutid och Framtid, för du över resultatet till blanketten ”Min Hälsoprofil” under rubrik ”8 LIVSSYN”.

Vad gäller ditt resultat bör du ligga relativt högt (minimum 5). Om du inte gör det, fundera på vad det är som orsakar att du inte mår så bra? Det kan vara till stor hjälp att titta i foldern ”5 LEVNADSFÖRHÅLLANDEN” eller foldern ”6 STRESS”.

Framtaget av Ann Blomstrand, Specialist i allmänmedicin och Niels Pedersen, Konsult i Hälso och Sjukvård. Kopiering förbjuden utan Primärvården i Västra Götalandsregionens tillstånd. Illustration: Eva Kraft