

ANKIETA SAMOOCENY BADAJĄCA KONDYCJĘ PSYCHICZNĄ I SAMOPOCZUCIE UCZESTNIKA/-CZKI PROJEKTU

- ☐ DZIENNY DOM POMOCY w Łysakowie
☐ KLUB SENIORA w Łysakowie

Imię i nazwisko:

Data:

Proszę wybrać zaznaczyć „x”, w jakim stopniu poniższe stwierdzenia Pani/Pana dotyczą, zgodnie z poniższą skalą:

1 - Nie dotyczy mnie wcale; 2 - Raczej mnie to nie dotyczy; 3 - Trudno powiedzieć- nie mam zdania; 4 - Raczej mnie to dotyczy; 5 - Dotyczy mnie to w dużym stopniu.

CZĘŚĆ I. KONDYCJA OGÓLNA I SYTUACJA ZDROWOTNA

1. Uważam, że moje zdrowie jest ogólnie dobre.

1	2	3	4	5

2. Korzystam z badań profilaktycznych.

1	2	3	4	5

3. Mam choroby, które wyraźnie pogarszają jakość mojego życia.

1	2	3	4	5

4. Regularnie chodzę na spacerów lub wykonuję systematycznie ćwiczenia fizyczne.

1	2	3	4	5

5. Jem regularnie posiłki o względnie stałych porach (śniadanie, obiad, kolację).

1	2	3	4	5

6. Większość czasu spędzam sama/sam.

1	2	3	4	5

7. Chodzę na spotkania seniorów, np. w domu kultury, w klubie czy na osiedlu.

1	2	3	4	5

8. Spotykam się regularnie z rodziną.

1	2	3	4	5

9. Mam grono znajomych lub przyjaciół, z którymi spędzam czas.

1	2	3	4	5

10. Korzystam z aktywności umysłowej: rozwiązuję krzyżówki, czytam itp.

1	2	3	4	5

CZĘŚĆ II. NASTRÓJ I SAMOPOCZUCIE PSYCHICZNE

1. Jestem zmęczona/zmęczony przez większą część dnia, nie mam energii.

1	2	3	4	5

2. Straciłam/straciłem zainteresowanie moją pasją, moimi zajęciami, które wcześniej sprawiały mi przyjemność.

1	2	3	4	5

3. Uważam, że moje życie straciło sens.

1	2	3	4	5

4. Mam problemy ze snem.

1	2	3	4	5

5. W ostatnim czasie częściej sięgam po używki (alkohol, papierosy, inne), gdyż pomagają mi poczuć się lepiej.

1	2	3	4	5

6. W minionych miesiącach miałam/miałem myśli samobójcze.

1	2	3	4	5

CZĘŚĆ III. SAMOOCENA OGÓLNEGO SAMOPOCZUCIA (W CIĄGU OSTATNIEGO ROKU):

1. Martwię się.

1	2	3	4	5

2. Odczuwam lęk przed zachorowaniem lub pogorszeniem zdrowia.

1	2	3	4	5

3. Odczuwam lęk przed uratą sprawności fizycznej i samodzielności.

1	2	3	4	5

4. Odczuwam lęk przed utratą sprawności umysłowej.

1	2	3	4	5

5. Odczuwam lęk przed śmiercią.

1	2	3	4	5

6. Odczuwam zmęczenie na co dzień.

1	2	3	4	5

7. Odczuwam trudności związane z sytuacją rodzinną.

1	2	3	4	5

8. Odczuwam trudności materialne (niewystarczające środki na zaspokojenie swoich potrzeb).

1	2	3	4	5

9. Odczuwam trudności z załatwieniem codziennych spraw (np. z powodu niesamodzielności).

1	2	3	4	5

10. Czuję się samotny i wykluczony z życia społecznego.

1	2	3	4	5

11. Jak oceniasz swoją ogólną kondycję psychiczną i samopoczucie?

1	2	3	4	5