

# HCL-32-R1

## Skattningsskala - Energi, aktivitet, humör

Personnummer

Namn

Datum

Denna blankett kan hämtas på [www.nll.se/HCL-32-R1](http://www.nll.se/HCL-32-R1)

Nästan alla upplever perioder när man mår bättre ("uppåt") eller sämre ("nedåt"). Då påverkas energi, aktivitet och humör. Detta frågeformulär kan vara till hjälp i bedömningen av dina "uppåt"-perioder.

### 1. Hur mår du idag jämfört med hur du vanligtvis mår?

(Markera endast ETT av nedanstående påståenden.)

Mycket sämre än vanligt	Sämre än vanligt	Lite sämre än vanligt	Som vanligt	Lite bättre än vanligt	Bättre än vanligt	Mycket bättre än vanligt
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 2. Hur är du för det mesta?

Oavsett hur du mår idag

Min energi, aktivitet och mitt humör är...

(Markera endast ETT av nedanstående påståenden.)

..för det mesta stabilt	....för det mesta bra ("uppåt")	....för det mesta dåligt ("nedåt")	....för det mesta om- växlande "uppåt" och "nedåt"
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 3. Försök beskriva hur du är när du är "uppåt".

(Besvara frågorna nedan oavsett hur du mår idag; sätt kryss (X) i Ja- eller Nej-rutan.)

När jag är "uppåt"...	JA	NEJ
1 ...behöver jag mindre sömn		
2 ...känner jag mig mer energisk och aktiv		
3 ...har jag ökat självförtroende		
4 ...tycker jag bättre om mitt arbete		
5 ...är jag mer utåtriktad (talar mer i telefon, går ut mer)		
6 ...ökar min reslust / reser jag mer		
7 ...kör jag fortare / tar större risker vid bilkörning		
8 ...gör jag av med mer pengar		
9 ...är jag mer risktagande i vanliga vardagsaktiviteter, t ex på arbetet		
10 ...är jag fysiskt mer aktiv		
11 ...planerar jag fler aktiviteter eller projekt		
12 ...har jag fler idéer / är jag mer kreativ		
13 ...är jag mindre blyg / inbunden		

Fortsättning på nästa sida...

När jag är "uppåt"...		JA	NEJ
14	...klär jag mig mer modeinriktat och lyxigt / använder jag mer make-up		
15	...vill jag träffa fler människor / träffar jag fler människor		
16	...är jag mer intresserad av sex / har jag ökad sexlust		
17	...flörtar jag mer / är jag mer sexuellt aktiv		
18	...talar jag mer		
19	...är jag mer snabbtänkt		
20	... är jag mer skämtsam		
21	...blir jag lättare distraherad		
22	...engagerar jag mig i många nya aktiviteter		
23	...hoppas mina tankar från ämne till ämne		
24	...gör jag saker enklare / snabbare		
25	...är jag mer otålig / lättirriterad		
26	...kan jag vara mer tröttsam / irriterande för andra		
27	...råkar jag lätt i gräl		
28	...är mitt humör bättre / känner jag mig mer optimistisk		
29	...dricker jag mer kaffe		
30	...röker jag fler cigaretter		
31	...dricker jag mer alkohol		
32	...använder jag mer droger / beroendeframkallande medicin		

#### 4. Hur påverkar dessa "uppåt"- perioder ditt / din

- |            |   |                                   |                                   |                                    |
|------------|---|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| Familjeliv | <input type="checkbox"/> både positivt och negativt | <input type="checkbox"/> positivt | <input type="checkbox"/> negativt | <input type="checkbox"/> ingenting |
| Umgänge    | <input type="checkbox"/> både positivt och negativt | <input type="checkbox"/> positivt | <input type="checkbox"/> negativt | <input type="checkbox"/> ingenting |
| Arbetsliv  | <input type="checkbox"/> både positivt och negativt | <input type="checkbox"/> positivt | <input type="checkbox"/> negativt | <input type="checkbox"/> ingenting |
| Fritid     | <input type="checkbox"/> både positivt och negativt | <input type="checkbox"/> positivt | <input type="checkbox"/> negativt | <input type="checkbox"/> ingenting |

#### 5. Hur reagerar din omgivning på dina "uppåt"- perioder?

- positivt och uppmuntrande       neutralt       negativt (bekymrade, irriterade, kritiska)
- både positivt och negativt       inga reaktioner eller kommentarer

#### 6. Hur länge varar dina "uppåt"- perioder?

- 1 dag eller mindre       längre än en vecka
- 2-3 dagar       längre än en månad
- 4-7 dagar       kan ej avgöra/vet ej

#### 7. Har du haft "uppåt"- perioder de senaste 12 månaderna?

- Ja       Nej

#### 8. Om du haft "uppåt"-perioder under de senaste 12 månaderna försök uppskatta det antal dagar som du varit "uppåt"?

Sammanlagt var det ..... dagar.

