



**Oppgaver som det har vært vanskelig å utføre siste måned**

	Ja	Nei
Løfte tungt		
Bestemte bevegelser		
Løpe		
Gå		
Sitte lenge stille		

**Fysisk aktivitet siste måned (trening, sport, turer og lek som gjør deg andpusten)**

Ingen	0.5 - 1 time pr uke	1 - 2 timer pr uke	2 - 3 timer pr uke	3 - 4 timer pr uke	4 - 5 timer pr uke	> 5 timer pr uke

**Hvordan du har følt deg sist måned?**

	Hele tiden	Nesten hele tiden	Mye av tiden	Endel av tiden	Litt av tiden	Ikke i det hele tatt
Følt deg full av tiltakslyst						
Følt deg nervøs						
Følt deg rolig og harmonisk						
Følt deg nedfor og trist						
Følt deg sliten						
Følt deg glad						
Hatt mye overskudd						
Følt deg trett						