

Questionario sul benessere.

Le seguenti affermazioni riguardano il suo benessere nelle ultime due settimane.
Per ogni affermazione, la preghiamo di contrassegnare la risposta che, a suo parere,
descrive meglio come si è sentito nelle ultime due settimane.

Nelle ultime due settimane ...

	Mai						Sempre
... mi sono sentito/a allegro/a e di buon umore	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	
... mi sono sentito/a calmo/a e rilassato/a	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	
... mi sono sentito/a attivo/a ed energico/a	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	
... mi sono svegliato/a sentendomi fresco/a e riposato/a	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	
... la mia vita di tutti i giorni è stata piena di cose che mi interessano	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	

Il tuo punteggio totale è

Fonte: Indice del benessere OMS-5

Il punteggio totale permette di valutare il suo benessere attuale.

- 19–25 punti Ottimo benessere
 - 13–18 punti Benessere complessivamente soddisfacente
 - 12–10 punti Indicazione di un benessere ridotto
 - Meno di 10 punti Indicazione di un benessere notevolmente limitato

Indipendentemente dal suo grado di benessere, sono sempre a sua disposizione le offerte di sostegno e d'aiuto della CSS.

I nostri coach della salute saranno lieti di fornirle una consulenza – in tutta semplicità e senza impegno.

Per maggiori informazioni: css.ch/coach-salute