

Ihre Apotheke informiert!



Liebe Kundin, lieber Kunde,
Wohlbefinden ist mehr als die Abwesenheit von körperlichen Problemen. Auch die seelische Gesundheit gehört dazu. In unserem häufig hektischen Alltag überhören wir aber leicht die seelischen Signale. Mit Hilfe dieses kleinen Tests, der von der Weltgesundheitsorganisation WHO entwickelt wurde, können Sie schnell überprüfen, wie es um Ihr seelisches Wohlbefinden bestellt ist. Bei Fragen sind wir gerne für Sie da!

Ihr Apothekenteam

■ Wie funktioniert der Test?



Bitte lesen Sie die Fragen gründlich durch und überlegen Sie, welche Aussage für Sie im Zeitraum der letzten beiden Wochen zutrifft. Kreuzen Sie die entsprechende Aussage an.

■ Fragen

1. Wie häufig waren Sie in den letzten beiden Wochen froh und guter Laune?

- Die ganze Zeit (5 Punkte)
- Meistens (4 Punkte)
- Etwas mehr als die Hälfte der Zeit (3 Punkte)
- Etwas weniger als die Hälfte der Zeit (2 Punkte)
- Ab und zu (1 Punkt)
- Niemals (0 Punkte)

2. Wie häufig haben Sie sich in den letzten beiden Wochen ruhig und entspannt gefühlt?

- Die ganze Zeit (5 Punkte)
- Meistens (4 Punkte)
- Etwas mehr als die Hälfte der Zeit (3 Punkte)
- Etwas weniger als die Hälfte der Zeit (2 Punkte)
- Ab und zu (1 Punkt)
- Niemals (0 Punkte)

3. Wie häufig haben Sie sich in den letzten beiden Wochen energisch und aktiv gefühlt?

- Die ganze Zeit (5 Punkte)
- Meistens (4 Punkte)
- Etwas mehr als die Hälfte der Zeit (3 Punkte)
- Etwas weniger als die Hälfte der Zeit (2 Punkte)
- Ab und zu (1 Punkt)
- Niemals (0 Punkte)

4. Wie häufig haben Sie sich in den letzten beiden Wochen beim Aufwachen frisch und ausgeruht gefühlt?

- Die ganze Zeit (5 Punkte)
- Meistens (4 Punkte)
- Etwas mehr als die Hälfte der Zeit (3 Punkte)
- Etwas weniger als die Hälfte der Zeit (2 Punkte)
- Ab und zu (1 Punkt)
- Niemals (0 Punkte)

5. Wie häufig war Ihr Alltag voller Dinge, die Sie interessieren?

- Die ganze Zeit (5 Punkte)
- Meistens (4 Punkte)
- Etwas mehr als die Hälfte der Zeit (3 Punkte)
- Etwas weniger als die Hälfte der Zeit (2 Punkte)
- Ab und zu (1 Punkt)
- Niemals (0 Punkte)

■ Was bedeutet das Ergebnis?

Wenn Sie alle Fragen beantwortet haben, zählen Sie bitte die angegebenen Punkte zusammen. Je mehr Punkte Sie erreicht haben, desto höher ist Ihr seelisches Wohlbefinden. Bei einem Wert unter 13 Punkten empfehlen wir Ihnen, mit Ihrem Hausarzt zu sprechen. Bitte nehmen Sie dazu diesen Fragebogen mit. Auch wenn Sie in der letzten Zeit unter Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen, Schuldgefühlen leiden, Sie Ihr Selbstvertrauen verloren haben oder das Leben nicht mehr lebenswert finden, sollten Sie einen Arzt Ihres Vertrauens aufsuchen.

Apothekenstempel