

TOTA-test

Namn _____

Datum _____



NEDAN FINNS EN LISTA ÖVER NYCKELFAKTORER SOM PÅVERKAR DIN HÄLSA. VÄLJ ETT AV FÖLJANDE TRE ALTERNATIV FÖR ATT BEDÖMA DIN HÄLSOSITUATION.

Din bedömning hjälper hälsovårdaren att koncentrera sig på de nyckelfaktorer som du är mest intresserad av i dagsläget eller som du kanske oroar dig för.

Min hälsosituation är bra för tillfället

Min hälsosituation är något så när bra än så länge

Jag är missnöjd med min situation och jag vill ställa frågor om/diskutera läget



1. Kompisar och sällskapande

2. Familj och föräldrar

3. Mat och ätande

4. Vikt och midjemått

5. Fysisk aktivitet

6. Skärmtid (teve, dator, telefon)

7. Alkohol och andra droger

8. Tobaksvaror

9. Sömn och vila

10. Psyke och stress

TOTA
BEDÖM DIN
HÄLSOSITUATION