

## Dotazník celkovej životnej pohody

Zverejnené na Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Košiciach  
(<https://www.ruvzke.sk>)

---

## Dotazník celkovej životnej pohody

Označte prosím pri každom z piatich výrokov ten, ktorý najlepšie vystihuje Vaše pocity za posledné dva týždne.

Všimnite si, že vyššie číslo znamená pocit väčšej celkovej životnej pohody.

Otázka	vždy	väčšinou	skôr áno	skôr nie	niekedy	nikdy
1. Mám dobrú náladu a cítim sa dobre	5	4	3	2	1	0
2. Cítim sa pokojný/á a uvoľnený/á	5	4	3	2	1	0
3. Som aktívny/a a plný/á energie	5	4	3	2	1	0
4. Zobúdzam sa svieži/a a odpočínutý/á	5	4	3	2	1	0
5. Mój každodenný život je naplnený zaujímavými činnosťami	5	4	3	2	1	0

• **HODNOTENIE (body sčítajte a vynásobte číslom 4):**

- 0 - 25 bodov: veľmi nízky
- 26 - 50 bodov: nízky
- 51 - 75 bodov: ľahko znížený
- 76 - 100 bodov: výborný