

# 1. Prioriteringsbedömning

Namn: \_\_\_\_\_

Datum: / /

Muskler och skelett	Hormonell	Emotionell
<p>Öm i musklerna? Antal ställen och intensitet på varje ställe (1–10) <i>Totalt resultat:</i></p> <p>Öm i lederna? Antal ställen och intensitet på varje ställe (1–10) <i>Totalt resultat:</i></p> <p>Svårigheter att träna? Sällan 0 1 2 3 4 5 Ofta</p> <p>Fysisk förbättring? Lite 5 4 3 2 1 0 Stadig</p> <p>Egna noteringar:</p>	<p>Energinivå? Låg 5 4 3 2 1 0 Väldigt hög</p> <p>Vätskefylld/Uppsvälld: Normal = 0 Låg = 1 Medel = 2 Hög = 3</p> <p>Huvudvärk: 0 1 2 3 4 5</p> <p>Trött i ögonen: 0 1 2 3 4 5</p> <p>Nackspärr: 0 1 2 3 4 5</p> <p>Begär/Sug: Normal = 0 Ökad = 1 Minskad = 1</p> <p>Svettningar: Normal = 0 Ökad = 1 Minskad = 1</p> <p>Kroppstemperatur Normal = 0 Ökad = 1 Minskad = 1</p> <p>Koncentrationsförmåga: Låg 5 4 3 2 1 0 Väldigt bra</p> <p>Sexlust: Låg 5 4 3 2 1 0 Väldigt bra</p>	<p>Jobbrelaterad stress? t.ex produktivitet, relationer, lön, inkomst mm</p> <p>Övergripande stressnivå: Låg 0 1 2 3 4 5 Väldigt hög</p> <p>Personlig stress: t.ex relationer, kommunikation, sexliv, räkningar mm</p> <p>Övergripande stressnivå: Låg 0 1 2 3 4 5 Väldigt hög</p> <p>Social/Antisocial: Normal = 0 Stress har ökat/minskat det sociala livet = 1</p> <p>Motivationsnivå: Väldigt hög 0 1 2 3 4 5 Låg</p> <p>Aptit: Normal = 0 Stress har ökat/minskat konsumtionen = 1</p> <p>Egna noteringar:</p>

*Totalt resultat:*

*Totalt resultat:*

*Totalt resultat:*

Vilopuls på morgonen:

Tas under tre dagar på morgonen – ett medelvärde.

Tid för uppvaknande:

Tid för sänggående:

Antal timmar sömn: