Lestvica stiske

Ocena stanja od 0 do 10 z opisom, kaj pomeni vsaka stopnja prav pri tebi.

> »Slabo mi je« ne pove, ali gre za tri ali za devet. Lestvica naredi stanje primerljivo skozi čas in olajša pogovor z bližnjimi. **Bližnjim daj kopijo** — bolje razumejo »sem na sedmici« kot dolgo razlago.

Moja lestvica

STOPNJA	KAKO JE VIDETI PRI MENI	KAJ ŠE ZMOREM	KAJ NA TEJ STOPNJI POMAGA

1. Vpiši v vrstice: 0–2, 3–5, 6–8, 9–10.

Mejnik

Pri kateri stopnji pokličem pomoč?

Koga pokličem?

Dnevni zapis

DATUM	STOPNJA	KAJ JE VPLIVALO