



Møre og Romsdal
fylkeskommune



Folkehelseundersøkelsen i Møre og Romsdal 2021

Klikk på knappen «Neste side» for å komme til samtykkeerklæring og spørreskjema.

Dette er en undersøkelse om livskvalitet, helse, trivsel og andre forhold som har betydning for folkehelsen. Dersom du vil lese mer om undersøkelsen, finner du informasjon på nettsidene til Møre og Romsdal fylkeskommune www.mrfylke.no/folkehelseundersokinga.

Undersøkelsen vil ta ca. 20 minutter.



Sideskift

SAMTYKKE

Samtykket gjelder folkehelseundersøkelsen i Møre og Romsdal 2021.

Hovedformålet med denne undersøkelsen er å skaffe resultater som fylkes- og bostedskommunen din kan bruke i folkehelsearbeidet.

Undersøkelsen innebærer at du fyller ut et spørreskjema. Det blir spurt om helse, helseatferd, trivsel og livskvalitet.

Hva skjer med opplysningene dine?

Opplysningene som du gir i spørreskjemaet blir oppbevart og behandlet etter gjeldende regler om personvern. Alle opplysningene vil bli behandlet uten navn og fødselsnummer eller andre direkte gjenkjennerende opplysninger. Fødselsnummeret oppbevares adskilt fra andre opplysninger om deg. All forskning vil følge gjeldende regler for forskning, og bli utført av Folkehelseinstituttet eller andre godkjente forskningsinstitusjoner.

Resultater vil kun bli publisert for grupper og aldri på individnivå. Det vil si at det ikke vil bli publisert resultater basert på svar fra kun én eller svært få personer.

Fylkeskommunen/bostedskommunen vil få oversendt anonyme datafiler for videre analyser. Alle personidentifiserende kjennetegn og opplysninger som kan brukes til å identifisere deltakerne blir fjernet fra datafilene før oversendelse.

De innsamlede opplysningene vil også bli brukt til forskning som kan gi mer kunnskap om befolkningens helse og faktorer som påvirker helsen. I denne sammenheng kan det være aktuelt å hente inn opplysninger fra andre registre i tillegg, for eksempel opplysninger om utdanning, inntekt og trygdeytelser fra registre som er forvaltet av Statistisk sentralbyrå, eller opplysninger om sykdom og behandling fra medisinske registre som Kreftregisteret, Norsk pasientregister, Hjerte- og karregisteret. Innhenting av tilleggsopplysninger er også nødvendig for å utføre kvalitetskontroll og for å kunne gjøre best mulige analyser.

Opplysninger fra folkehelseundersøkelsen i Møre og Romsdal vil også kunne inngå i en samlet folkehelseundersøkelse for hele landet. Det kan også bli aktuelt å sammenstille opplysninger fra folkehelseundersøkelsen i Møre og Romsdal med andre helseundersøkelser, som for eksempel Den norske mor, far og barn-undersøkelsen.

Datainnsamlingen er hjemlet i forskrift om oversikt over folkehelsen § 7. For å legge til rette for statistikk og forskning vil opplysningene bli oppbevart på ubestemt tid etter avsluttet innsamling. Formålet er å følge utviklingen i helse, livskvalitet og levekår over tid og blant annet undersøke årsaker til sykdom.

Ved eventuelle oppfølgingsstudier vil du kunne bli kontaktet på nytt.

Du vil ikke få individuell tilbakemelding om resultater fra folkehelseundersøkelsen.

Dine rettigheter:

- Det er frivillig å delta
- Du kan trekke samtykket ditt når som helst og be om at opplysningene blir slettet. Dette kan du gjøre ved å sende en henvendelse på e-post til fylkeshelseundersokelser@fhi.no
- Du har rett til innsyn i hvilke opplysninger som er lagret om deg, og hva opplysningene er blitt brukt til

Folkehelseinstituttet har behandlingsansvaret for undersøkelsen. Personvernombud kan kontaktes ved å sende epost til personvernombud@fhi.no

Informasjon om rettighetene dine finnes på Folkehelseinstituttets nettside: www.fhi.no/studier/fhus/. Her finner du også kontaktinformasjon til behandlingsansvarlig, forskningsansvarlig og folkehelseinstituttets personvernombud.

Resultater fra undersøkelsen vil bli publisert på fylkeskommunens nettsider: www.mrfylke.no/folkehelseundersokinga. Forskning basert på undersøkelsen vil bli publisert på Folkehelseinstituttets nettsider: www.fhi.no/studier/fhus/.

Dersom du ønsker å klage på behandlingen av opplysningene dine, kan du sende klage til Datatilsynet.

Jeg samtykker/godkjenner at opplysningene jeg gir, kan brukes i samsvar med ovennevnte. *

Ja

Ditt fødselsnummer: *

 Sideskift

Side 3

Del 1. NÆRMILJØET, KOMMUNEN

1.1. I hvilken grad trives du i nærmiljøet ditt?

- I stor grad
- I noen grad
- I liten grad
- Ikke i det hele tatt

Tilgang på fasiliteter og servicetilbud lokalt

Tenk på ditt nærmiljø og din kommune.

1.2. Opplever du at kulturtilbud (kino, bibliotek, kulturhus, konserter, teater etc.) er lett tilgjengelige?

Tilgjengeligheten er:

Svært god

God

Verken god eller dårlig

Dårlig

Svært dårlig

Vet ikke

1.3. Opplever du at idrettstilbud (idrettshall, svømmehall, treningscenter, dansekurs, ski/lysløyper etc.) er lett tilgjengelige?

Tilgjengeligheten er:

Svært god

God

Verken god eller dårlig

Dårlig

Svært dårlig

Vet ikke

1.4. Opplever du at butikker, spisesteder og andre servicetilbud er lett tilgjengelige?

Tilgjengeligheten er:

Svært god

God

Verken god eller dårlig

Dårlig

Svært dårlig

Vet ikke



Sideskift

Side 4

1.5. Opplever du at offentlig transport er lett tilgjengelig?

Tilgjengeligheten er:

Svært god

God

Verken god eller dårlig

Dårlig

Svært dårlig

Vet ikke

1.6. Opplever du at det er enkelt for deg å komme deg til natur- og friluftsområder, inkludert parker og andre grøntarealer?

Tilgjengeligheten er:

Svært god

God

Verken god eller dårlig

Dårlig

Svært dårlig

Vet ikke

1.7. Opplever du at du har god tilgang til kystlinje/strand eller sjøen der du bor?

Tilgjengeligheten er:

Svært godt

God

Verken god eller dårlig

Dårlig

Svært dårlig

Vet ikke

Jeg bor ikke i nærheten av sjø eller innsjø

1.8. Opplever du at gang- og sykkelveier er godt utbygde i ditt nærområde?

Svært godt

Godt

Verken godt eller dårlig

Dårlig

Svært dårlig

Vet ikke

Deltagelse i aktiviteter

1.9. Hvor ofte deltar du i organisert aktivitet/frivillig arbeid, som for eksempel idrettslag, politiske lag, trossamfunn, kor eller lignende?

- Daglig
- Ukentlig
- 1-3 ganger per måned
- Sjeldnere
- Aldri

1.10. Hvor ofte deltar du i annen aktivitet, som for eksempel klubb, møter, treffe venner, trimturer med venner/kolleger eller andre?

- Daglig
- Ukentlig
- 1-3 ganger per måned
- Sjeldnere
- Aldri

 Sideskift

Del 2. HELSE

2.1. Hvordan vurderer du alt i alt din egen helse?

Vil du si at den er:

- Svært god
- God
- Verken god eller dårlig
- Dårlig
- Svært dårlig

2.2. Hvordan vurderer du tannhelsen din?

Vil du si at den er:

- Svært god
- God

Verken god eller dårlig

Dårlig

Svært dårlig


2.3. Når var du sist hos tannlege/tannpleier?

0-2 år siden

3-5 år siden

Mer enn 5 år siden

2.3a. Hvorfor er det mer enn 5 år siden du var hos tannlege/tannpleier?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Mer enn 5 år siden» er valgt i spørsmålet «2.3. Når var du sist hos tannlege/tannpleier?»

Økonomiske årsaker

Redsel/frykt

Problem med transport/reisevei

Andre årsaker



Side 7

Kroppshøyde og vekt

2.4. Hvor høy er du uten sko?

Oppgi i cm:

2.5. Hvor mye veier du uten klær og sko?

Oppgi i hele kg.

(Hvis du er gravid, oppgi vekt før graviditet.)



Side 8

Psykiske plager

2.6. I hvilken grad har du vært plaget av **nervøsitet** eller **indre uro** den siste uken?

- Ikke plaget
- Litt plaget
- Ganske mye plaget
- Veldig mye plaget

2.7. I hvilken grad har du vært plaget av **redsel** eller **engstelse** den siste uken?

- Ikke plaget
- Litt plaget
- Ganske mye plaget
- Veldig mye plaget

2.8. I hvilken grad har du vært plaget av en følelse av **håpløshet** med tanke på fremtiden den siste uken?

- Ikke plaget
- Litt plaget
- Ganske mye plaget
- Veldig mye plaget

2.9. I hvilken grad har du vært plaget av **nedtrykthet** eller **tungsindighet** den siste uken?

- Ikke plaget
- Litt plaget
- Ganske mye plaget
- Veldig mye plaget

2.10. I hvilken grad har du vært plaget av **bekymring** eller **uro** den siste uken?

- Ikke plaget
- Litt plaget
- Ganske mye plaget
- Veldig mye plaget

Følgende spørsmål om søvnen din gjelder hvordan du vanligvis har det nå.

2.11. Hvor ofte har du vanskelig for å sovne om kvelden?

- Aldri/sjelden
- Av og til
- 1-2 ganger per uke
- Minst 3 ganger per uke

2.12. Hvor ofte har du gjentatte oppvåkninger om natten?

- Aldri/sjelden
- Av og til
- 1-2 ganger per uke
- Minst 3 ganger per uke

2.13. Hvor ofte er du trøtt eller søvning på dagtid?

- Aldri/sjelden
- Av og til
- 1-2 ganger per uke
- Minst 3 ganger per uke

2.14. Om du har søvnvansker, hvor lenge har de vart?

- Mindre enn 1 måned
- 1-2 måneder
- 3-6 måneder
- 7-12 måneder
- Mer enn 1 år
- Jeg har ikke søvnvansker

2.15. Hvor mange timer søvn får du **vanligvis** per natt på hverdager?

Ta et gjennomsnitt.

Velg ...



Langvarige helseproblemer og funksjonsnedsettelse


2.16. Har du noen langvarige **sykdommer** eller **helseproblemer**? Vi tenker også på sykdommer eller problemer som er sesongbetonte, eller som kommer og går.

Betingelsen er at den/de har vart, eller forventes å vare i minst seks måneder.

Ja

Nei

2.16a. Hvordan påvirker disse helseproblemene din hverdag?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «2.16. Har du noen langvarige sykdommer eller helseproblemer? Vi tenker også på sykdommer eller problemer som er sesongbetonte, eller som kommer og går.»

I stor grad

I noen grad

I liten grad

Ikke i det hele tatt


2.17. Har du noen **funksjonsnedsettelse** eller har du **plager som følge av skade**?

Vi tenker også på plager som kommer og går.

Ja

Nei

2.17a. Hvordan påvirker funksjonsnedsettelsen (plagene) din hverdag?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «2.17. Har du noen funksjonsnedsettelse eller har du plager som følge av skade?»

I stor grad

I noen grad

I liten grad

Ikke i det hele tatt

Sosial støtte

3.1. Hvor mange personer står deg så nær at du kan regne med dem hvis du har store personlige problemer?

Regn også med nærmeste familie.

- Ingen
- 1-2
- 3-5
- 6 eller flere

3.2. Hvor stor interesse viser andre for det du gjør?

Vil du si at de viser:

- Stor interesse
- Noe interesse
- Verken stor eller liten interesse
- Liten interesse
- Ingen interesse

3.3. Hvor lett er det å få praktisk hjelp fra naboer om du skulle trenge det?

Er det:

- Svært lett
- Lett
- Verken lett eller vanskelig
- Vanskelig
- Svært vanskelig



Sideskift

Ensomhet

3.4. Hvor ofte føler du at du savner noen å være sammen med?

- Aldri
- Sjelden

Av og til

Ofte

Svært ofte

3.5. Hvor ofte føler du deg utenfor?

Aldri

Sjelden

Av og til

Ofte

Svært ofte

3.6. Hvor ofte føler du deg isolert fra andre?

Aldri

Sjelden

Av og til

Ofte

Svært ofte

 Sideskift

Side 13

Del 4. HELSERELATERT ATFERD

Fysisk aktivitet

4.1. Omtrent hvor mange timer sitter du i ro på en vanlig hverdag?

Regn med tiden både på jobb, i skole og på fritiden.

4.2. Hvor ofte trener eller mosjonerer du vanligvis?

Med mosjon mener vi at du f.eks. går tur, går på ski, svømmer eller driver trening/idrett. Inkluder også eventuell mosjon/trening til/fra jobb. Ta et gjennomsnitt.

Aldri

Sjeldnere enn en gang i uken

En gang i uken

2-3 ganger i uken

4-5 ganger i uken

Omtrent hver dag

4.2a. Hvor hardt trener eller mosjonerer du?

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «4-5 ganger i uken», «Omtrent hver dag», «Sjeldnere enn en gang i uken», «En gang i uken» eller «2-3 ganger i uken» er valgt i spørsmålet «4.2. Hvor ofte trener eller mosjonerer du vanligvis?»

Ta et gjennomsnitt.

Tar det rolig uten å bli andpusten eller svett

Tar det så hardt at jeg blir andpusten eller svett

Tar meg nesten helt ut

4.2b. Hvor lenge holder du på hver gang?

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «4-5 ganger i uken», «Omtrent hver dag», «Sjeldnere enn en gang i uken», «En gang i uken» eller «2-3 ganger i uken» er valgt i spørsmålet «4.2. Hvor ofte trener eller mosjonerer du vanligvis?»

Ta et gjennomsnitt.

Mindre enn 15 minutter

15 minutter - 29 minutter

30 minutter - 1 time

Mer enn 1 time

4.3. Hvis du er i lønnet eller ulønnet arbeid, hvordan vil du beskrive arbeidet ditt?

Sett kryss i den ruten som passer best.

Dersom du ikke er i arbeid, kan du gå videre til neste spørsmål.

For det meste stillesittende arbeid (f.eks. skrivebordsarbeid, montering)

Arbeid som krever at du går mye (f.eks. ekspeditørarbeid, lett industriarbeid, undervisning)

Arbeid der du går og løfter mye (f.eks. pleier, bygningsarbeider)

Tungt kroppsarbeid

 Sideskift

4.4. Hvor ofte drikker du vanligvis **sukkerholdig** brus/saft/leskedrikk (inkludert iste, energidrikk, sportsdrikk, nektar)?

- Sjelden/aldri
- 1-3 ganger per måned
- 1 gang per uke
- 2-3 ganger per uke
- 4-6 ganger per uke
- 1 gang per dag
- Flere ganger per dag

4.5. Hvor ofte spiser du vanligvis frukt og bær (regn ikke med juice eller fruktsaft)?

- Sjelden/aldri
- 1-3 ganger per måned
- 1 gang per uke
- 2-3 ganger per uke
- 4-6 ganger per uke
- 1 gang per dag
- Flere ganger per dag

4.6. Hvor ofte spiser du vanligvis grønnsaker (inkludert salat)?

Regn ikke med poteter.

- Sjelden/aldri
- 1-3 ganger per måned
- 1 gang per uke
- 2-3 ganger per uke
- 4-6 ganger per uke
- 1 gang per dag
- Flere ganger per dag

4.7. Hvor ofte spiser du vanligvis fisk (som pålegg, til lunsj eller middag)?

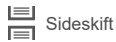
- Sjelden/aldri
- 1-3 ganger per måned
- 1 gang per uke

2-3 ganger per uke

4-6 ganger per uke

1 gang per dag

Flere ganger per dag



Tobakk, snus og e-sigaretter

4.8. Hender det at du røyker?

*Dette inkluderer kun tobakksholdige produkter, **ikke e-sigaretter.***

Ja

Nei

4.8a. Hvor ofte røyker du?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «4.8. Hender det at du røyker?»

Daglig

Av og til

4.8b. Har du røykt tidligere?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Nei» er valgt i spørsmålet «4.8. Hender det at du røyker?»

Hvis du tidligere har røykt både daglig og av og til, velg "Ja, daglig".

Ja, daglig

Ja, av og til

Nei

4.9. Hender det at du bruker snus?

Ja

Nei

4.9a. Hvor ofte bruker du snus?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «4.9.

Hender det at du bruker snus?»

Daglig

Av og til

4.9b. Har du brukt snus tidligere?

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Nei» er valgt i spørsmålet «4.9. Hender det at du bruker snus?»

Hvis du tidligere har brukt snus både daglig og av og til, velg "Ja, daglig".

Ja, daglig

Ja, av og til

Nei

4.10. Hender det at du bruker e-sigaretter?

Med e-sigaretter mener vi elektroniske sigaretter eller fordampere som er engangs eller påfyllbare/oppladbare.

Ja

Nei

4.10a. Hvor ofte bruker du e-sigaretter?

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «4.10. Hender det at du bruker e-sigaretter?»

Daglig

Av og til

4.10b. Inneholder e-sigarettene du vanligvis bruker nikotin?

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «4.10. Hender det at du bruker e-sigaretter?»

Ja

Nei

4.10c. Har du tidligere brukt e-sigaretter?

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Nei» er valgt i spørsmålet «4.10. Hender det at du bruker e-sigaretter?»

Ja, daglig

Ja, av og til

Ja, men prøvde bare noen få ganger

Nei

 Sideskift

Side 16

Alkohol


4.11. Har du noen gang drukket alkohol?

Vi tenker her på alle alkoholholdige drikker, som øl, vin, brennevin, rusbrus med videre.

Ja

Nei

4.11a. I løpet av de siste 12 måneder, hvor ofte har du drukket alkohol?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «4.11. Har du noen gang drukket alkohol?»

Aldri


Månedlig eller sjeldnere

2-4 ganger i måneden

2-3 ganger i uken

4 ganger i uken eller mer

4.11b. Hvor mange alkoholenheter tar du på en "typisk" dag når du drikker alkohol?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «2-3 ganger i uken», «4 ganger i uken eller mer», «Månedlig eller sjeldnere» eller «2-4 ganger i måneden» er valgt i spørsmålet «4.11a. I løpet av <u>de siste 12 måneder</u>, hvor ofte har du drukket alkohol?»

Én enhet alkohol tilsvarer én liten flaske øl, ett glass vin eller én drink.

1-2


3-4

5-6

7-9

10 eller flere

4.11c. Hvor ofte drikker du **seks alkoholenheter eller mer** ved én og samme anledning?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «2-3 ganger i uken», «4 ganger i uken eller mer», «Månedlig eller sjeldnere» eller «2-4 ganger i måneden» er valgt i spørsmålet «4.11a. I løpet av <u>de siste 12 måneder</u>, hvor ofte har du drukket alkohol?»

Én enhet alkohol tilsvarer én liten flaske øl, ett glass vin eller én drink.

- Aldri
- Sjeldnere enn månedlig
- Månedlig
- Ukentlig
- Daglig eller nesten daglig

 Sideskift

Side 17

Del 5. SKADER OG FYSISK MILJØ


Skader

Det følgende spørsmålet gjelder nye skader i perioden, ikke behandling av gamle skader. 'Oppsøkt lege' inkluderer både fastlege, legevakt og kontakt med spesialisthelsetjenesten.

5.1. Har du i løpet av de siste 12 måneder vært utsatt for en eller flere skader som førte til at du oppsøkte lege eller tannlege?

- Ja, en
- Ja, flere
- Nei

5.1a. Hva var årsaken til skaden?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, en» eller «Ja, flere» er valgt i spørsmålet «5.1. Har du i løpet av de <u>siste 12 måneder</u> vært utsatt for en eller flere skader som førte til at du oppsøkte lege eller tannlege?»


Hvis mer enn én skade, tenk på den alvorligste.

- Ulykke/uhell
- Vold/overfall
- Skadet deg selv med vilje

Annen årsak

Ønsker ikke å svare

5.1b. Hvor skjedde skaden?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, en» eller «Ja, flere» er valgt i spørsmålet «5.1. Har du i løpet av de <u>siste 12 måneder</u> vært utsatt for en eller flere skader som førte til at du oppsøkte lege eller tannlege?»

Vei, gate, fortau, gang/sykkelvei - trafikkulykke (kjøretøy i bevegelse - også sykkelvelt)

Vei, gate, fortau, gang/sykkelvei - ikke trafikkulykke

Inne i eller utenfor skjenkested (bar, pub, restaurant)

Bolig, innendørs

Boligområde ute

Produksjons-, verkstedsområde (fabrikk, anlegg, offshore)

På gård eller under arbeid i skogen

På båt


Institusjon, sykehus, syke-, aldershjem

Sports eller idrettsområde

Fri natur - utmark, hav, sjø, vann

Annet skadested

5.1c. Hva holdt du på med da skaden skjedde?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, en» eller «Ja, flere» er valgt i spørsmålet «5.1. Har du i løpet av de <u>siste 12 måneder</u> vært utsatt for en eller flere skader som førte til at du oppsøkte lege eller tannlege?»

Inntektsgivende arbeid

Utdanning

Idrett, sport, trening

Friluftsliv, jakt, fiske

Husarbeid, hagearbeid

Lek, hobby

Annen aktivitet

Støy

5.2. Hvis du tenker på de siste 12 månedene, hvor plaget er du av støy fra **veitrafikk** når du er hjemme?

Med hjemme mener vi både innendørs og på uteareal som tilhører boligen.

- Ikke plaget
- Litt plaget
- Middels plaget
- Mye plaget
- Svært mye plaget

5.3. Hvis du tenker på de siste 12 månedene, hvor plaget er du av støy fra **andre utendørs støykilder enn veitrafikk** når du er hjemme?

Med hjemme mener vi både innendørs og på uteareal som tilhører boligen.

- Ikke plaget
- Litt plaget
- Middels plaget
- Mye plaget
- Svært mye plaget



Del 6. LIVSKVALITET

6.1. Alt i alt, hvor fornøyd er du med livet ditt for tiden?

Oppgi svaret på en skala fra 0-10, der 0 betyr ikke fornøyd i det hele tatt og 10 betyr svært fornøyd.

- 0 - Ikke fornøyd i det hele tatt
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

- 7
- 8
- 9
- 10 - **Svært fornøyd**

6.2. Hvor fornøyd tror du at du vil være med livet ditt fem år fra nå?

Oppgi svaret på en skala fra 0-10, der 0 betyr ikke fornøyd i det hele tatt og 10 betyr svært fornøyd.

- 0 - **Ikke fornøyd i det hele tatt**
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 - **Svært fornøyd**

6.3. Alt i alt, i hvilken grad opplever du at det du gjør i livet er meningsfylt?

Oppgi svaret på en skala fra 0-10, der 0 betyr ikke meningsfylt i det hele tatt og 10 betyr svært meningsfylt.

- 0 - **Ikke meningsfylt i det hele tatt**
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 - **Svært meningsfylt**

Tenk på hvordan du har følt deg de siste 7 dagene. I hvilken grad var du...

Oppgi svaret på en skala fra 0-10, der 0 betyr at du ikke opplevde følelsen i det hele tatt og 10 betyr at du opplevde følelsen i svært stor grad.

6.4. ...glad?

0 - Ikke glad i det hele tatt

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10 - Svært glad

6.5. ...bekymret?

0 - Ikke bekymret i det hele tatt

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10 - Svært bekymret

6.6. ...nedfor eller trist?

0 - Ikke nedfor eller trist i det hele tatt

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10 - Svært nedfor eller trist

6.7. ...irritert?

0 - Ikke irritert i det hele tatt

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10 - Svært irritert

6.8. ...ensom?

0 - Ikke ensom i det hele tatt

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10 - Svært ensom

6.9. ...engasjert?

0 - Ikke engasjert i det hele tatt

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10 - Svært engasjert

6.10. ...rolig og avslappet?

0 - Ikke rolig og avslappet i det hele tatt

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10 - Svært rolig og avslappet

6.11. ...engstelig?

0 - Ikke engstelig i det hele tatt

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10 - Svært engstelig



Side 21

Hvor enig er du i påstandene nedenfor?

Oppgi svaret på en skala fra 0-10, der 0 betyr helt uenig og 10 betyr helt enig.

6.12. Mine sosiale relasjoner er støttende og givende:

0 - Helt uenig

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10 - Helt enig

6.13. Jeg bidrar aktivt til andres lykke og livskvalitet

0 - Helt uenig

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10 - Helt enig

6.14. Hvor ofte er du sammen med gode venner?

Regn ikke med medlemmer av din egen familie.

Omtrent daglig

Omtrent hver uke, men ikke daglig

Omtrent hver måned, men ikke ukentlig

Noen ganger i året

Sjeldnere enn hvert år

Har ingen gode venner

 Sideskift

Side 22

6.15. Vil du stort sett si at folk er til å stole på, eller at en ikke kan være for forsiktig når en har med andre å gjøre?

Oppgi svaret på en skala fra 0-10, der 0 betyr at en kan ikke kan være for forsiktig, mens 10 betyr at folk flest er til å stole på.

0 - Kan ikke være for forsiktig

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10 - Folk flest er til å stole på

6.16. I hvilken grad føler du at du hører til på stedet der du bor?

Oppgi svaret på en skala fra 0-10, der 0 vil si at du ikke føler tilhørighet overhodet, og 10 at du føler en sterk grad av tilhørighet.

0 - Føler ikke tilhørighet overhodet

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10 - Føler sterk grad av tilhørighet

6.17. Alt i alt, hvor trygg føler du deg når du er ute og går i nærmiljøet?

Svar på en skala fra 0-10, der 0 vil si at du ikke er trygg i det hele tatt og 10 at du er svært trygg.

0 - Ikke trygg i det hele tatt

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10 - Svært trygg

 Sideskift

Side 23

Del 7. DEMOGRAFISKE OPPLYSNINGER

7.1. Hva er din høyeste fullførte utdanning?

Grunnskole eller tilsvarende (f.eks. framhaldsskole, folkehøgskole)

Videregående skole eller tilsvarende (f.eks. yrkesskole, gymnas)

Fagskole

Høgskole/universitet, årsstudium eller tilsvarende (mindre enn 2 år)

Høgskole/universitet, bachelorgrad, cand.mag. eller tilsvarende (2-4 år)

Høgskole/universitet, mastergrad, hovedfag eller tilsvarende (mer enn 4 år)

Ingen fullført utdanning

7.2. Hvis enpersonshusholdning: Tenk på din samlede inntekt. Dersom du bor sammen med andre, tenk på den samlede inntekten til alle i husholdningen. Hvor lett eller vanskelig er det for deg/dere å få pengene til å strekke til i det daglige, med denne inntekten?

Svært vanskelig

Vanskelig

Forholdsvis vanskelig

Forholdsvis lett

Lett

Svært lett

Vet ikke

7.3. Hvilken arbeids- eller livssituasjon er du i?

Sett ett eller flere kryss.

Yrkesaktiv heltid (32 timer eller mer per uke)

Yrkesaktiv deltid (mindre enn 32 timer per uke)

Selvstendig næringsdrivende

Sykmeldt

- Arbeidsledig
- Uføretrygdet/mottar arbeidsavklaringspenger
- Mottar sosialstønad
- Alders- eller førtidspensjonist
- Skoleelev eller student
- Vernepliktig, sivilarbeider
- Hjemmearbeidende

 Sideskift

Side 24

7.4. Er du gift/samboer, enslig eller har du kjæreste?

- Gift/registrert partner
- Samboende
- Har kjæreste (som du ikke bor sammen med)
- Enslig

7.5. Hvor mange personer bor det i husstanden din?


Regn med deg selv.

Velg ... 

7.6. Hvor mange barn under 18 år har du omsorg for?

Velg ... 

7.6a. Kryss av for hvilke aldersgrupper ditt/dine barn tilhører?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «3», «2», «5 eller flere», «4» eller «1» er valgt i spørsmålet «7.6. Hvor mange barn under 18 år har du omsorg for?»

Sett ett eller flere kryss.

- Før barnehagealder
- Barnehagealder
- Barneskolealder (1.-4.trinn)
- Barneskolealder (5.-7.trinn)

Ungdomsskolealder (8.-10.trinn)

Videregående skolealder

7.7. Eier eller leier du boligen din?

Jeg eier min bolig

Jeg leier min bolig

Jeg bor gratis hos familie eller venner

7.8. Er du, eller minst én av dine foreldre, født i utlandet?

Ja


Nei

7.8a. I hvilket land er du født?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «7.8. Er du, eller minst én av dine foreldre, født i utlandet?»

Velg ...

Oppgi hvilket land du er født:

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Annet» er valgt i spørsmålet «7.8a. I hvilket land er du født?»

7.8b. I hvilket land er moren din født?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «7.8. Er du, eller minst én av dine foreldre, født i utlandet?»

Velg ...

Oppgi hvilket land moren din født:

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Annet» er valgt i spørsmålet «7.8b. I hvilket land er moren din født?»

7.8c. I hvilket land er faren din født?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «7.8. Er du, eller minst én av dine foreldre, født i utlandet?»

Velg ...



Oppgi hvilket land faren din født:



Dette elementet vises kun dersom alternativet «Annet» er valgt i spørsmålet «7.8c. I hvilket land er faren din født?»

7.8d. Hvor lenge har du bodd i Norge?



Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «7.8. Er du, eller minst én av dine foreldre, født i utlandet?»

- Mindre enn ett år
- 1-4 år
- 5-9 år
- 10-19 år
- 20-29 år
- 30 år eller mer
- Jeg har bodd i Norge hele livet



Sideskift

Side 25

Del 8.

Ulønnet omsorgsarbeid


Nå kommer noen spørsmål om du gir hjelp til andre som er syke, funksjonshemmede eller som har høy alder. Dette kan være foreldre, barn, søsken, andre slektninger eller andre.

8.1. Gir du regelmessig ulønnet praktisk hjelp eller tilsyn til syke, funksjonshemmede eller eldre?

Vi tenker på hjelp til husarbeid, stell eller tilsyn.

- Ja, én person
- Ja, to eller flere personer
- Nei

8.1a. Bor personen (personene) i din husholdning?


 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, to eller flere personer» eller «Ja, én person» er valgt i spørsmålet «8.1. Gir du regelmessig ulønnet praktisk hjelp eller tilsyn til syke, funksjonshemmede eller eldre?»

Sett ett eller flere kryss.

I husholdningen

Utenfor husholdningen

8.1b. Hva er ditt forhold til denne personen (disse personene)?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, to eller flere personer» eller «Ja, én person» er valgt i spørsmålet «8.1. Gir du regelmessig ulønnet praktisk hjelp eller tilsyn til syke, funksjonshemmede eller eldre?»

Sett ett eller flere kryss.

Eget barn/stebarn/fosterbarn


Ektefelle/samboer/partner

Mor/far/foreldre/svigerforeldre

En annen slektning (besteforeldre, søsken, tante, onkel, fetter osv.)

Noen utenfor familien (venn, nabo, kollega osv.)

8.1c. Har du i løpet av de siste fire ukene gitt følgende:

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, to eller flere personer» eller «Ja, én person» er valgt i spørsmålet «8.1. Gir du regelmessig ulønnet praktisk hjelp eller tilsyn til syke, funksjonshemmede eller eldre?»

Kryss av på den hjelpen du har bidratt med. Flere kryss er mulig.

Hjelp med dagligvareinnkjøp

Hjelp til rengjøring av bolig

Transport til og fra butikk, legekantor o.l.

Praktisk hjelp til betaling av regning, husleie mv

Annen praktisk hjelp


Tilsyn

Pleie


Råd og hjelp i kontakten med hjemmetjenestene

Annet

Oppgi hvilken hjelp du har gitt:

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Annet» er valgt i spørsmålet «8.1c. Har du i løpet av <u>de siste fire ukene</u> gitt følgende:»


8.1d. Hvilke(t) problem har personen (personene) som mottar din hjelp eller tilsyn?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, to eller flere personer» eller «Ja, én person» er valgt i spørsmålet «8.1. Gir du regelmessig ulønnet praktisk hjelp eller tilsyn til syke, funksjonshemmede eller eldre?»


Sett ett eller flere kryss.

- Fysisk sykdom
- Psykiske vansker/lidelse
- Nedsatt funksjonsevne
- Høy alder
- Misbruk av narkotika eller alkohol
- Annet

Oppgi hvilke(t) problem personen (personene) har:

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Annet» er valgt i spørsmålet «8.1d. Hvilke(t) problem har personen (personene) som mottar din hjelp eller tilsyn?»

8.1e. Omtrent hvor mange timer per uke gir du hjelp eller tilsyn til denne personen (disse personene)?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, to eller flere personer» eller «Ja, én person» er valgt i spørsmålet «8.1. Gir du regelmessig ulønnet praktisk hjelp eller tilsyn til syke, funksjonshemmede eller eldre?»

 Sideskift


Muskel- og skjelettplager

8.2. I løpet av de siste 28 dagene (4 ukene), har du hatt **smerter i korsryggen**?

Ja


Nei

8.2a. Hvor mange av de siste 28 dagene (4 ukene), har du hatt smerter i korsryggen?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «8.2. I løpet av <u>de siste 28 dagene (4 ukene)</u>, har du hatt smerter i korsryggen?»

Velg ...

8.2b. Hvor mange av de siste 28 dagene (4 ukene), har smertene i korsryggen medført at du har måttet begrense dine vanlige aktiviteter eller endre dine daglige rutiner?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «8.2. I løpet av <u>de siste 28 dagene (4 ukene)</u>, har du hatt smerter i korsryggen?»


Velg ...

8.3. I løpet av de siste 28 dagene (4 ukene), har du hatt **smerter i nakken**?

Ja


Nei

8.3a. Hvor mange av de siste 28 dagene (4 ukene), har du hatt smerter i nakken?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «8.3. I løpet av <u>de siste 28 dagene (4 ukene)</u>, har du hatt smerter i nakken?»

Velg ...

8.3b. Hvor mange av de siste 28 dagene (4 ukene), har smertene i nakken medført at du har måttet begrense dine vanlige aktiviteter eller endre dine daglige rutiner?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «8.3. I løpet av <u>de siste 28 dagene (4 ukene)</u>, har du hatt smerter i nakken?»

Velg ...



De første koronavaksinene er godkjente og vaksinasjonen har startet opp i Norge. Flere vaksiner kan bli godkjent etter hvert.

8.4. Ut ifra den kunnskapen du nå har om koronavaksine, kommer du til å vaksinere deg hvis helsemyndighetene anbefaler deg å gjøre det?

- Svært sannsynlig
- Nokså sannsynlig
- Verken/eller, nøytral
- Nokså usannsynlig
- Svært usannsynlig
- Har tatt vaksine


8.5. Dersom du velger å ta/ikke ta koronavaksine, hva vil være de viktigste grunnene til det?

Kryss av for inntil 3 av alternativene.

- Hvor god beskyttelse vaksinen gir mot COVID-19
- Hvor mye smitte det er i samfunnet
- Behovet for å beskytte meg selv
- Behovet for å beskytte familie/samfunn
- Risiko for bivirkninger av vaksinen
- Hvor mye erfaring det er fra bruk av vaksinen
- Kostnad ved å få satt vaksinen
- Om jeg får en anbefaling fra helsepersonell jeg stoler på
- Om jeg får en anbefaling fra helsemyndighetene
- Anbefalinger fra venner/familie
- Annet


8.6. Følger du ellers anbefalinger om vaksinering av deg/dine barn?

- Ja
- Nei
- Delvis
- Vet ikke
- Vil ikke svare

-  Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Yrkesaktiv deltid (mindre enn 32 timer per uke)», «Yrkesaktiv heltid (32 timer eller mer per uke)», «Sykmeldt», «Selvstendig næringsdrivende» eller «Skoleelev eller student» er valgt i spørsmålet «7.3. Hvilken arbeids- eller livssituasjon er du i?»

Mobilitet


8.7a. Hvordan reiser du vanligvis til jobb eller skole/utdanning?

-  Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Yrkesaktiv deltid (mindre enn 32 timer per uke)», «Yrkesaktiv heltid (32 timer eller mer per uke)», «Sykmeldt», «Selvstendig næringsdrivende» eller «Skoleelev eller student» er valgt i spørsmålet «7.3. Hvilken arbeids- eller livssituasjon er du i?»

Flere kryss er mulig.

- Til fots (mer enn 50 meter)
- Vanlig sykkel
- El-sykkel
- Sparkesykkel (med eller uten motor), ståhjuling/segway, rullebrett, e.l.
- Motorsykkel eller moped
- Bil som fører
- Bil som passasjer
- Buss
- Tog
- Ferje
- Hurtigbåt
- Annet
- Ikke aktuelt

8.7b. Hvor langt er det mellom hjemsted og arbeidsplass/skole?

-  Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Yrkesaktiv deltid (mindre enn 32 timer per uke)», «Yrkesaktiv heltid (32 timer eller mer per uke)», «Sykmeldt», «Selvstendig næringsdrivende» eller «Skoleelev eller student» er valgt i spørsmålet «7.3. Hvilken arbeids- eller livssituasjon er du i?»

- 0-2 km
- 2-5 km
- 5-10 km

10-30 km

Mer enn 30 km

 Sideskift

Side 29

8.8. Når du er ute, hvor ofte opplever du at følgende gjør det vanskelig å besøke butikker, serveringssteder eller offentlige tjenester og møteplasser:

	Aldri	Av og til	Ofte	Så ofte at jeg ikke går ut pga. det
Trapper, terskler eller andre fysiske hinder	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dårlig belysning/ dårlige kontraster	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dårlig akustikk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dårlig skilting og informasjon	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mangel på hvileplasser	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dårlig brøyting og strøing	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

 Sideskift

Side 30

Det blir stadig flere eldre i befolkningen. Behovet for tilpassede boliger er økende. For å lære mer om nå-situasjonen, ber vi deg svare på tre forhold om boligen du bor i nå.

8.9. Har boligen din noe av følgende:

	Ja	Nei
Trinnløs adgang inn og ut av boligen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bad, minst ett soverom, oppholdsrom og kjøkken i samme etasje som inngangen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Parkeringsplass nær boligens inngang på gateplan (mindre enn 25 meter unna?)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Helsehjelp

8.10. I hvilken grad føler du deg trygg på at du vil motta god helsehjelp når du har behov for det?

Svært lite trygg

Nokså lite trygg

Verken eller

Nokså trygg

Svært trygg

Har du noen kommentarer?

**Trykk på Send-knappen nedenfor for å sende inn skjemaet.
Tusen takk for ditt bidrag!**