UNGDOMSSKOLEN

FOLKEHELSA
Statens Institutt for Folkehelse
Samfunnsmedisinsk
forskningssenter,
Verdal

ung-hunt

Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag

Nå er det *din tur* til å delta i den store helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag (***hunt***)!

Vi håper du har lest igjennom informasjonen du fikk med hjem om ung-hunt og bestemt deg for å være med!

Les nå først gjennom samtykkeerklæringen som ligger i spørreskjemaet. Sjekk at det er ditt navn som står der! Kryss av for om du vil delta eller ikke, og undertegn. Lever denne lappen til læreren. Alle lappene legges i en konvolutt som klistres igjen.

Navnet ditt skal IKKE være med på spørreskjemaet!

Fyll så ut spørreskjemaet. Sett et kryss i rutene ☒ du synes passer for deg. Svar så godt du kan! Spørsmål du ikke ønsker å svare på, kan du hoppe over. Når du er ferdig, legger du spørreskjemaet i den konvolutten du har fått, klistrer igjen og leverer konvolutten til læreren. Lever også spørreskjemaet selv om du ikke ble helt ferdig.

Alle svarene dine blir behandlet med taushetsplikt!

Ingen på skolen får se svarene dine.

Hvis du ønsker å snakke med noen om undersøkelsen, kan du ta kontakt med ***ung-hunt***-sykepleieren på skolen din eller ringe Folkehelsa i Verdal (se baksiden).

Lykke til og tusen takk!

Dato for utfylling av skjema: ___ /___ 19___

1. Er du gutt eller jente ? *Gutt* ☐ *Jente* ☐

2. Hvilken klasse går du i ?
7. klasse .... ☐
8. klasse .... ☐
9. klasse .... ☐

3. Hvilke planer for videre utdanning har du ?
(Sett ett eller flere kryss)

* *Ingen* ..... ☐
* *Videregående allmennfag* ..... ☐
* *Videregående yrkesfag* ..... ☐
* *Høgskole eller universitet mindre enn 4 år* ..... ☐
* *Høgskole eller universitet i 4 år eller mer* ..... ☐
* *Annen yrkesutdanning* ..... ☐
* *Vet ikke* ..... ☐

OM DER DU BOR

4. Hvilken type bolig (hus) bor du i ? (Sett bare ett kryss)

* *Enebolig/villa* ..... ☐
* *Blokk/terasseleilighet* ..... ☐
* *Gardsbruk* ..... ☐
* *Rekkehus/2-4 mannsbolig* ..... ☐
* *Annen bolig* ..... ☐

5. Hvem bor du sammen med nå ? (Her kan du sette ett eller flere kryss)

* *Mor* ..... ☐
* *Far* ..... ☐
* *1-2 søsken* ..... ☐
* *3 eller flere søsken* ..... ☐
* *Mors nye mann eller samboer* ... ☐
* *Fars nye kone eller samboer* ..... ☐
* *Alene/på hybel* ..... ☐
* *Fosterforeldre* ..... ☐
* *Andre* ..... ☐

6. Er det heldekkende tepper (teppegulv) hjemme hos deg:
- i stua ? *Ja* ☐ *Nei* ☐
- på soverommet ditt ? *Ja* ☐ *Nei* ☐

7. Er det katt i boligen (hjemme hos deg) ? *Ja* ☐ *Nei* ☐

8. Er det hund i boligen (hjemme hos deg) ? *Ja* ☐ *Nei* ☐

9. Er det andre pelskledde dyr i boligen (hjemme hos deg)? *Ja* ☐ *Nei* ☐

OM HELSA DI

10. Hvordan er helsa di nå ? (Sett ett kryss for det som passer for deg)

* *Dårlig*	☐	* *God*	☐
* *Ikke helt god*	☐	* *Svært god*	☐

11. Er du funksjonshemmet på noen av disse måtene ?
(Sett ett kryss på hver linje)

	Nei	Litt	Middels	Mye
* *Er bevegelseshemmet*	☐	☐	☐	☐
* *Har nedsatt syn*	☐	☐	☐	☐
* *Har nedsatt hørsel*	☐	☐	☐	☐
* *Hemmet pga. kroppslig sykdom*	☐	☐	☐	☐
* *Hemmet pga. psykiske plager*	☐	☐	☐	☐

12. Har du hatt noen av disse plagene i løpet av de siste 12 månedene ?
(Sett ett kryss på hver linje)

	Aldri	Sjelden	Av og til	Ofte
A *Hodepine (uten kjent medisinsk årsak)*	☐	☐	☐	☐
B *Nakke og skuldersmerter*	☐	☐	☐	☐
C *Ledd og muskelsmerter*	☐	☐	☐	☐
D *Magesmerter (uten kjent medisinsk årsak)*	☐	☐	☐	☐
E *Kvalme*	☐	☐	☐	☐
F *Treg mage*	☐	☐	☐	☐
G *Diare, magesyke*	☐	☐	☐	☐
H *Hjertebank*	☐	☐	☐	☐
I *Bronkitt eller lungebetennelse*	☐	☐	☐	☐
J *Ørebetennelse*	☐	☐	☐	☐
K *Bihulebetennelse*	☐	☐	☐	☐

13. Hvis du har svart «aldri» på <u>alle</u> plagene nevnt ovenfor: Har du hatt noen av disse plagene <u>ofte</u> tidligere (dvs. før de siste 12 månedene) **?**

Ja ☐ *Nei* ☐

Hvis ja: **Hvilke plager (se ovenfor) var det ?** (Skriv navn eller bokstavene ovenfor som passer)

OM LUFTVEISPLAGER

14. Har du noen gang hatt tung pust eller piping/surkling/tetthet i brystet ?

Ja ☐ *Nei* ☐

HVIS DU HAR SVART «NEI»: GÅ TIL SPØRSMÅL **19**

15. Har du hatt tung pust eller piping/surkling/tetthet i brystet i løpet av de siste 12 månedene ?

Ja ☐ *Nei* ☐

HVIS DU HAR SVART «NEI»: GÅ TIL SPØRSMÅL **19**

16. Hvor mange anfall med tung pust eller piping/surkling/tetthet i brystet har du hatt i løpet av de siste 12 månedene ?

Ingen ☐ *1 til 3* ☐ *4 til 12* ☐ *Mer enn 12* ☐

17. Hvor ofte i gjennomsnitt har søvnen din blitt forstyrret p.g.a. tung pust eller piping/surkling/tetthet i brystet de siste 12 månedene?

Aldri våknet ☐ *Mindre enn en natt pr. uke* ☐ *En eller flere netter pr. uke* ☐

18. Har piping/surkling/tetthet i brystet eller tung pust vært så alvorlig de siste 12 månedene at du har hatt problemer med å snakke, slik at du bare har kunnet si ett eller to ord mellom hver pust ?

Ja ☐ *Nei* ☐

****

19. Har du noen gang hatt astma ? *Ja* ☐ *Nei* ☐

Hvis ja:
Har lege sagt du har hatt astma ? *Ja* ☐ *Nei* ☐

20. Har du i løpet av de siste 12 månedene hatt tung pust eller piping/surkling/tetthet i brystet under eller etter fysisk trening, aktiv lek eller mosjonering ?

Ja ☐ *Nei* ☐

21. Har du i løpet av de siste 12 månedene hatt tørr hoste om natten uten å være forkjølet eller ha annen luftveisinfeksjon ?

Ja ☐ *Nei* ☐

OM UTSLETT

22. Har du noen gang hatt kløende utslett som har kommet og gått i minst 6 måneder ? *Ja* ☐ *Nei* ☐

HVIS DU HAR SVART «NEI»: GÅ TIL SPØRSMÅL **27**

23. Har du noen gang hatt dette kløende utslettet i løpet av de siste 12 månedene ? *Ja* ☐ *Nei* ☐

HVIS DU HAR SVART «NEI»: GÅ TIL SPØRSMÅL **27**

24. Har dette kløende utslettet noen gang sittet på noen av de følgende stedene: albuebøyene (på innsiden), **bak knærne, foran på anklene, under baken eller rundt hals, ører eller øyne ?**

Ja ☐ *Nei* ☐

25. Har dette utslettet vært helt borte noen gang i løpet av de siste 12 månedene ? *Ja* ☐ *Nei* ☐

26. I løpet av de siste 12 månedene, hvor ofte i gjennomsnitt har du blitt holdt våken om natten på grunn av dette kløende utslettet ?

* *Ingen ganger de siste 12 månedene* ..... ☐
* *Mindre enn en natt per uke* ..... ☐
* *En eller flere netter per uke* ..... ☐

****

27. Har du noen gang hatt eksem ? *Ja* ☐ *Nei* ☐

OM NESEPLAGER

Alle spørsmålene er om problemer som oppstår når du IKKE er forkjølet eller har influensa.

28. Har du noen gang hatt problemer med nysing eller tett eller rennende nese når du IKKE har vært forkjølet eller har hatt influensa ?

Ja ☐ *Nei* ☐

HVIS DU HAR SVART «NEI»: GÅ TIL SPØRSMÅL **33**

29. I løpet av de siste 12 månedene, har du da hatt problemer med nysing, rennende eller tett nese uten å ha vært forkjølet eller å ha hatt influensa?

Ja ☐ *Nei* ☐

HVIS DU HAR SVART «NEI»: GÅ TIL SPØRSMÅL **33**

30. I løpet av de siste 12 månedene, har disse neseproblemene vært ledsaget av kløende, rennende øyne ? *Ja* ☐ *Nei* ☐

31. I hvilke av de siste 12 månedene har du hatt neseproblemene ?
(Sett ett kryss for hver måned som passer)

* *Januar* .... ☐	* *Mai* ..... ☐	* *September* ..... ☐
* *Februar* .... ☐	* *Juni* ..... ☐	* *Oktober* ..... ☐
* *Mars* ..... ☐	* *Juli* ..... ☐	* *November* ..... ☐
* *April* ..... ☐	* *August* ..... ☐	* *Desember* ..... ☐

32. I løpet av de siste 12 månedene, hvor mye har disse neseproblemene virket inn på din daglige aktivitet ?

Ikke i det hele tatt ☐ *Litt* ☐ *Mye* ☐ *Veldig mye* ☐

****

33. Har du noen gang hatt høysnue eller neseallergi ? *Ja* ☐ *Nei* ☐

OM ALLERGI

34. Er du allergisk ? *Ja* ☐ *Nei* ☐ *Vet ikke* ☐

HVIS DU HAR SVART «NEI»: GÅ TIL SPØRSMÅL **37**

35. Hva kjenner du selv at du er allergisk for ? Kryss av for hva slags plager du har for hver ting. (Sett ett eller flere kryss for hver linje)

	Ingen plager	Nese-plager	Øye-plager	Eksem-plager	Mage-plager	Astma/ puste-plager	Annet
* *Hund*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
* *Katt*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
* *Andre dyr* .	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
* *Gress/trær*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
* *Husstøv* ...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
* *Mat*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
* *Røyk*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
* *Annet*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

36. Har du tatt allergitest hos lege (blodprøve, hudtest) **?**

Ja ☐ *Nei* ☐

OM MEDISINER

37. Bruker du noen av disse medisinene eller kosttilskuddene ?
Tenk på hva du bruker medisinene for. (Sett ett kryss for hver linje)

	Aldri	Av og til	Nesten daglig
* *Smertestillende medisin*	☐	☐	☐
* *Migrenemedisin*	☐	☐	☐
* *Sovemedisin*	☐	☐	☐
* *Nervemedisin*	☐	☐	☐
* *Beroligende medisin*	☐	☐	☐
* *Astmamedisin*	☐	☐	☐
* *Allergimedisin*	☐	☐	☐
* *Eksemsalve*	☐	☐	☐
* *Avføringstabletter*	☐	☐	☐
* *Jerntabletter*	☐	☐	☐
* *Vitamintilskudd*	☐	☐	☐
* *Tran*	☐	☐	☐
* *Homøopatmedisin, naturmedisin*	☐	☐	☐
* *Annet*	☐	☐	☐

*Hvis annet, hva*_____

OM ANDRE SYKDOMMER

38. Har lege sagt at du har:

	Ja	Nei
* *Epilepsi*	☐	☐
* *Diabetes (sukkersyke)*	☐	☐
* *Migrene*	☐	☐

39. Har du noen andre sykdommer som har vart over 3 måneder ?

Ja ☐ *Nei* ☐

Hvilke(n) ? _____

OM TOBAKK

40. Røyker noen hjemme hos deg ? (Sett ett eller flere kryss)

* *Nei, ingen* ☐
* *Ja, mor* ... ☐
* *Ja, far* ..... ☐
* *Ja, søsken* ..... ☐
* *Ja, andre* ..... ☐

41. Har du prøvd å røyke ? (minst en sigarett) *Ja* ☐ *Nei* ☐

HVIS DU HAR SVART «NEI»: GÅ TIL SPØRSMÅL **45**

42. Røyker du selv ?
(Sett ett kryss og oppgi evt. antall sigaretter. En pakke tobakk er ca. 50 sigaretter)

- ☐ *Ja, jeg røyker ca* _____ *sigaretter daglig*
- ☐ *Ja, jeg røyker av og til, men ikke daglig*
- ☐ *Nei, ikke nå, men tidligere røykte jeg av og til*
- ☐ *Nei, ikke nå lenger, men tidligere røykte jeg ca* _____ *sigaretter daglig*
- ☐ *Nei, jeg røyker ikke*

HVIS DU HAR SVART «NEI, JEG RØYKER IKKE»: GÅ TIL SPØRSMÅL **45**

43. Hvor gammel var du da du begynte å røyke ? _____*år*

44. Hvor mange år tilsammen har du røykt daglig ? _____*år*

45. Blir du noen gang sjenert av røyklukt :

	Aldri	Av og til	Ofte
- på skolen ?	☐	☐	☐
- hjemme ?	☐	☐	☐

46. Bruker du eller har du brukt snus, skrå eller lignende ?

Nei, aldri ☐ *Ja, men jeg har sluttet* ☐ *Ja, av og til* ☐ *Ja, hver dag* ☐

HVIS DU HAR SVART «NEI, ALDRI»:GÅ TIL SPØRSMÅL **50**

47. Hvor gammel var du da du begynte med snus/skrå ? _____*år*

48. Hvor mange år til sammen har du brukt snus/skrå ? _____*år*

49. Hvor mange esker/poser snus/skrå bruker/brukte du i uka ? _____*antall*

OM IDRETT OG MOSJON

50. Utenom skoletida: **Hvor mange dager i uka driver du idrett, eller mosjonerer du så mye at du blir andpusten og/eller svett?**
(Sett bare ett kryss)

- *Hver dag* ..... ☐
- *4-6 dager i uka* .. ☐
- *2-3 dager i uka* ... ☐
- *1 dag uka* ..... ☐
- *Ikke hver uke, men minst en dag hver 14.dag* . ☐
- *Ikke hver 14.dag, men minst en dag i måneden* ☐
- *Sjeldnere enn en dag i måneden* ..... ☐
- *Aldri* ..... ☐

51. Utenom skoletida: **Til sammen hvor mange timer i uka driver du idrett eller mosjonerer du så mye at du blir andpusten og/eller svett?**
(Sett bare ett kryss)

- *Ingen* ..... ☐
- *Omtrent ½ time* .. ☐
- *Omtrent 1 time* ... ☐
- *Omtrent 2-3 timer* ..... ☐
- *Omtrent 4-6 timer* ..... ☐
- *7 timer eller mer* ..... ☐

52. Bruker du astma-medisin før mosjon, trening eller idrettskonkurranser?
Ja ☐ *Nei* ☐

53. Driver du aktiv idrett ?

Ja ☐ *Nei, men jeg drev med aktiv idrett før* ☐ *Nei* ☐

HVIS DU HAR SVART «NEI» (aldri drevet aktiv idrett): GÅ TIL SPØRSMÅL **59**

54. Hvis du har sluttet: **Hvor gammel var du da du sluttet med aktiv idrett ? __*år***

55. Hvilke(n) idrett(er) er/var du med i ? (Sett ett eller flere kryss)

A Ski (langrenn, skiskyting) ..... ☐
B Ski (slalåm, hopp) ..... ☐

C Fotball ..... ☐

D Riding ..... ☐
E Skøyter, ishockey ..... ☐

F Håndball, basket, volleyball ..... ☐
G Kampidrett, boksing ..... ☐

H Bodybuilding ..... ☐
I Sykling ..... ☐

J Styrkeløft/vektløfting ..... ☐

K Friidrett/løp/orientering . ☐
L Svømming ..... ☐

M Gymnastikk/turn ..... ☐
N Annet, ... ☐
Hva ? _____

56. Deltar du i idrettskonkurranser, kamper ? (Sett ett kryss)

Ja ☐ *Nei, men jeg deltok før* ☐ *Nei* ☐

HVIS DU HAR SVART «NEI» (aldri deltatt i konkurranser, kamper): GÅ TIL SPØRSMÅL **59**

57. På hvilket nivå deltok/deltar du i idrettskonkurranser ? (Angi høyeste nivå)

* *Lokalt nivå* (klubbmesterskap, serier etc.) ..... ☐
* *Kretsnivå* ..... ☐

* *Nasjonalt nivå* (landsstevne, Norgesmesterskap) ..... ☐

58. I hvilke(n) idrett(er) er/var dette ? (Skriv inntil 3 idretter du er/ var mest med på)

Jeg er/har vært mest aktiv i.....og har hold på med dette i .....år

Jeg er/har vært nest mest aktiv i .....og har holdt på med dette i .....år

Jeg er/har vært 3. mest aktiv i .....og har holdt på med dette i.....år

HVORDAN DU HAR DET

59. Når du tenker på hvordan du har det for tida, er du stort sett fornøyd eller er du stort sett misfornøyd ? (Sett bare ett kryss)

- * *Svært fornøyd* ..... ☐
- * *Meget fornøyd* ..... ☐
- * *Ganske fornøyd* ..... ☐
- * *Både og* ..... ☐
- * *Nokså misfornøyd* ..... ☐
- * *Meget misfornøyd* ..... ☐
- * *Svært misfornøyd* ..... ☐

60. Føler du deg stort sett sterk og opplagt eller trøtt og sliten ? (Sett bare ett kryss)

- * *Meget sterk og opplagt* . ☐
- * *Sterk og opplagt* ..... ☐
- * *Ganske sterk og opplagt.* ☐
- * *Både og* ..... ☐
- * *Ganske trøtt og sliten* ... ☐
- * *Trøtt og sliten* ..... ☐
- * *Svært trøtt og sliten* ..... ☐

61. Er du vanligvis glad eller nedstemt (trist) ? (Sett bare ett kryss)

- * *Svært nedstemt* (trist) .... ☐
- * *Nedstemt* (trist) ..... ☐
- * *Nokså nedstemt* (trist) .. ☐
- * *Både og* ..... ☐
- * *Nokså glad* ..... ☐
- * *Glad* ..... ☐
- * *Svært glad* ..... ☐

62. Hva slags oppfatning har du av deg selv ? Kryss av for hver av setningene under ettersom du er enig eller uenig i at de passer for deg. (Ett kryss for hver linje)

	Svært enig	Enig	Uenig	Svært uenig
* *Jeg har en positiv holdning til meg selv*	☐	☐	☐	☐
* *Jeg føler meg virkelig ubrukelig til tider*	☐	☐	☐	☐
* *Jeg føler at jeg ikke har mye å være stolt av* ...	☐	☐	☐	☐
* *Jeg føler at jeg er en verdifull person, i hvert fall på lik linje med andre*	☐	☐	☐	☐

63. Har du i løpet at den siste måneden:

	Nesten hver natt	Ofte	Av og til	Aldri
* *hatt vanskelig for å sovne inn ?*	☐	☐	☐	☐
* *våknet for tidlig og ikke sovnet igjen ?.*	☐	☐	☐	☐

64. Spørsmålene nedenfor dreier seg om hvordan du vanligvis opptrer, føler og handler. Kryss av det som passer best, enten Ja eller Nei for hver linje.

	Ja	Nei
* *Er du forholdsvis livlig ?*	☐	☐
* *Ville du bli oppskaket av å se et barn eller dyr lide ?*	☐	☐
* *Liker du å treffe nye mennesker ?*	☐	☐
* *Blir dine følelser lett såret ?*	☐	☐
* *Hender det ofte at du «går trøtt»?*	☐	☐
* *Liker du å spille andre et puss som av og til kan såre dem ?* .	☐	☐
* *Er du ofte bekymret ?*	☐	☐
* *Er gode manérer og renslighet viktig for deg ?*	☐	☐
* *Bekymrer du deg for at fryktelige ting kan skje ?*	☐	☐
* *Tar du vanligvis selv det første skrittet for å få nye venner?* .	☐	☐
* *Er du for det meste stille når du er sammen med andre ?*	☐	☐
* *Liker du å komme til avtaler i god tid ?*	☐	☐
* *Har du ofte følt deg trøtt og giddeslaus uten grunn ?*	☐	☐
* *Er det mange mennesker som forsøker å unngå deg ?*	☐	☐
* *Klarer du å holde fart i et selskap ?*	☐	☐
* *Bekymrer du deg for lenge etter en pinlig opplevelse ?*	☐	☐
* *Liker du å ha masse liv og røre rundt deg ?*	☐	☐
* *Forteller folk deg en masse løgner ?*	☐	☐

65. Nedenfor er en liste over noen problemer eller plager. Har du vært plaget av noe av dette <u>de siste 14 dagene</u> ? (Sett ett kryss for hver linje)

	Ikke plaget	Litt plaget	Ganske plaget	Veldig plaget
* *Vært stadig redd og engstelig*	☐	☐	☐	☐
* *Følt deg anspent eller urolig*	☐	☐	☐	☐
* *Følt håpløshet når du tenker på framtida*	☐	☐	☐	☐
* *Følt deg nedfor eller trist*	☐	☐	☐	☐
* *Bekymret deg for mye om forskjellige ting*	☐	☐	☐	☐

66. Har du i løpet av <u>den siste måneden</u> vært plaget av nervøsitet (irritabel, urolig, anspent eller rastløs) ?

Nesten hele tida ☐ *Ofte* ☐ *Av og til* ☐ *Aldri* ☐

OM FRITIDA

67. Tenk tilbake på den siste uka, altså de 7 siste dagene. Hvis du gjorde noe som står på lista nedenfor, omtrent hvor mange ganger gjorde du det ? (Sett ett kryss for hvert punkt med stjerne)

	Ingen gang	En gang	To eller tre ganger	Fire eller flere
** Besøkte noen du kjente*	☐	☐	☐	☐
** Fikk besøk*	☐	☐	☐	☐
** Leste en bok du likte*	☐	☐	☐	☐
** Hørte på musikk eller spilte et instrument lengre enn et kvarter av gangen*	☐	☐	☐	☐
** Var ute mer enn 2 timer av gangen med kamerater eller venninner*	☐	☐	☐	☐
** Var på møte eller trening i en forening eller et lag*	☐	☐	☐	☐
** Drev med en annen hobby*	☐	☐	☐	☐
** Så på TV eller video*	☐	☐	☐	☐
** Gjorde lekser eller hjemmearbeid lengre enn en time*	☐	☐	☐	☐

68. Hvor mange lag eller foreninger er du med i ? (f.eks. idrettslag, speiderforening, musikk-korps el.)

Ingen ☐ *En* ☐ *To eller flere* ☐

OM VENNER

69. Har du hatt noen som du har regnet som din beste venn gjennom mesteparten av skoletiden ? *Ja* ☐ *Nei* ☐

70. Hender det at du føler deg ensom ? (Sett ett kryss)

- ** Svært ofte* ..... ☐
- ** Ofte* ..... ☐
- ** Av og til* ..... ☐
- ** Sjelden* ..... ☐
- ** Svært sjelden eller aldri* ..... ☐

71. Er dine foreldre separert eller skilt, eller har de noen gang flyttet fra hverandre for mer enn ett år ? (Sett ett kryss og evt. alderen din)

* *Nei* ..... ☐

* *Ja, de flyttet fra hverandre eller ble separert da jeg var _____ år, men flyttet senere sammen igjen* ..... ☐

* *Ja, de ble skilt eller flyttet fra hverandre for godt da jeg var _____ år* ..... ☐

72. Hvis du har søsken, hvor godt forhold føler du at du har til søsteren eller broren din ? Hvis du har flere søsken, tenk på den du har det beste forholdet til. (Sett ett kryss)

* *Mye dårligere enn vanlig* ..... ☐
* *Dårligere enn vanlig* ..... ☐
* *Som vanlig* ..... ☐
* *Bedre enn vanlig* ..... ☐
* *Mye bedre enn vanlig* .... ☐
* *Har ikke søsken* ..... ☐

73. Omtrent hvor mange nære venner har du ? Regn med de du kan snakke fortrolig med og som kan gi deg god hjelp når du trenger det. Regn ikke med de du bor sammen med, men regn med andre slektninger. (Sett ett kryss)

* *Ingen* ..... ☐
* *En* ..... ☐
* *2 eller flere* ..... ☐
* *4 eller flere* ..... ☐

74. Har du fast kjæreste ? *Ja* ☐ *Nei* ☐

75. Føler du at du har mange nok venner ? *Ja* ☐ *Nei* ☐

OM SKOLEN

76. Hender noe av dette deg på skolen, eller har det hendt før? (Sett ett kryss for hvert punkt med stjerne)

	Aldri	En gang i blant	Ofte	Svært ofte
** Har vanskelig for å konsentrere deg i timen*	☐	☐	☐	☐
** Synes gym eller formingstimene er morsomme*	☐	☐	☐	☐
** Synes andre timer er morsomme*	☐	☐	☐	☐
** Krangler med læreren*	☐	☐	☐	☐
** Gleder deg til å gå skolen*	☐	☐	☐	☐
** Skulker*	☐	☐	☐	☐
** Forstår når lærerne underviser*	☐	☐	☐	☐
** Har det morsomt i friminuttene*	☐	☐	☐	☐
** Er fornøyd med resultatene på prøver*	☐	☐	☐	☐
** Kommer i slåsskamp*	☐	☐	☐	☐
** Blir mobbet av andre elever*	☐	☐	☐	☐
** Får skjenn av læreren*	☐	☐	☐	☐
** Klarer ikke å være rolig i timene*	☐	☐	☐	☐
** Kjeder deg, eller mistrives*	☐	☐	☐	☐

OM KOSTHOLD OG SPISEVANER

77. Hvor ofte spiser du til vanlig disse måltidene? (Sett ett kryss for hver linje)

	Hver dag	4-6 dg i uka	1-3 dg i uka	Sjeldnere eller aldri
** Frokost*	☐	☐	☐	☐
** Formiddagsmat/ nistepakke*	☐	☐	☐	☐
** Varm middag*	☐	☐	☐	☐

78. Prøver du å slanke deg ?

Nei, vekten min er passe ☐ *Nei, men jeg trenger å slanke meg* ☐ *Ja* ☐

79. Hvor ofte hender det at du ikke spiser matpakken selv om du har den med ? (Sett ett kryss)

* *Hver skoledag* ..... ☐
* *1-3 dager i uka* ..... ☐
* *4-6 dager i uka* ..... ☐
* *Sjeldnere eller aldri* ..... ☐
* *Har aldri med matpakke* .. ☐

80. Hvor ofte drikker du eller spiser du noe av dette ?
(Sett ett kryss for hver linje)

	Mer enn 1 gang pr. dag	En gang pr. dag	Hver uke, men ikke hver dag	Sjeldnere	Aldri
* *Cola, brus eller andre leskedrikker*	☐	☐	☐	☐	☐
* *Lettmelk/skummet melk*	☐	☐	☐	☐	☐
* *Helmelk*	☐	☐	☐	☐	☐
* *Kaffe*	☐	☐	☐	☐	☐
* *Potetgull o.l*	☐	☐	☐	☐	☐
* *Sukkertøy, sjokolade, andre søtsaker*	☐	☐	☐	☐	☐
* *Pommes frites, hamburger, pølser*.....	☐	☐	☐	☐	☐
* *Grovt brød/knekkebrød*	☐	☐	☐	☐	☐
* *Meierismør*	☐	☐	☐	☐	☐
* *Margarin*	☐	☐	☐	☐	☐
* *Frukt*	☐	☐	☐	☐	☐
* *Grønnsaker*	☐	☐	☐	☐	☐

81. Vil du si om deg selv at du er: (Sett ett kryss)

* *Svært tykk* ..... ☐
* *Heller tynn* ..... ☐
* *Litt tykk* ..... ☐
* *Svært tynn* ..... ☐
* *Omtrent som andre* ..... ☐

82. Nedenfor er en liste over ting som gjelder spisevaner. Kryss av for hva som passer deg. (Sett ett kryss for hvert punkt med stjerne)

	Aldri	Sjelden	Ofte	Alltid
** Når jeg først har begynt å spise, kan det være vanskelig å stoppe*	☐	☐	☐	☐
** Jeg bruker for mye tid til å tenke på mat*	☐	☐	☐	☐
** Jeg føler at maten kontrollerer livet mitt*	☐	☐	☐	☐
** Når jeg spiser, skjærer jeg maten opp i små biter*	☐	☐	☐	☐
** Jeg bruker lengre tid enn andre på et måltid*	☐	☐	☐	☐
** Eldre mennesker synes at jeg er for tynn*	☐	☐	☐	☐
** Jeg føler at andre presser meg til å spise*	☐	☐	☐	☐

OM ALKOHOL

83. Har du noen gang prøvd å drikke alkohol ? (Dvs. alkoholholdig øl, vin , brennevin eller hjemmebrent)

Ja ☐ *Nei* ☐ *Vet ikke* ☐

HVIS DU HAR SVART «NEI», GÅ TIL SPØRSMÅL **87**

84. Har du noen gang drukket så mye alkohol at du har vært beruset (full) ? (Sett ett kryss)

** Nei, aldri* ..... ☐
** Ja, en gang* ..... ☐
** Ja, 2-3 ganger* ... ☐
** Ja, 4-10 ganger* ..... ☐
** Ja, mer enn 10 ganger* ..... ☐

85. Omtrent hvor mye øl, vin eller brennevin drikker du vanligvis i løpet av <u>to uker</u> ? Regn ikke med alkoholfritt øl. Sett **0** hvis du **ikke drikker**.

Øl _____ *antall ½ flasker* *Brennevin* _____ *antall glass(ca ½ dl)*

Vin _____ *antall glass (ca 1 dl)* *Hjemmebrent* _____ *antall glass(ca ½ dl)*

86. På hvilke ukedager drikker du som oftest alkoholholdige drikker?
(Sett ett eller flere kryss)

* *Drikker ikke* ..... ☐ * *Fredager* . ☐ * *Andre dager i uken* ..... ☐
☐ * *Lørdager* . ☐

****

87. Har du noen gang sett at noen av dine foreldre har vært beruset?
(Sett ett kryss)

* *Aldri* ..... ☐ * *Noen ganger i året* ..... ☐
* *Noen få ganger* .. ☐ * *Noen ganger i måneden* ..... ☐
* *Noen ganger i uka* ..... ☐

LESE- OG SKRIVEVANSKER

88. Hvor ofte føler du at din lese- og skriveferdighet er utilstrekkelig for de oppgavene du skal gjøre på skolen og /eller i fritiden?

	Aldri	Nesten aldri	Noen ganger	Ofte	Alltid
* *Lesing*	☐	☐	☐	☐	☐
* *Skriving*	☐	☐	☐	☐	☐

89. Har du hatt spesielle lese- eller skriveproblemer de siste 12 månedene ?

	Store problemer	Noen problemer	Ingen problemer
* *Lesing*	☐	☐	☐
* *Skriving*	☐	☐	☐

90. Får du hjelp for lese- eller skriveproblemer nå? *Ja* ☐ *Nei* ☐

91. Har du hatt lese- eller skriveproblemer tidligere, men ikke de siste 12 månedene ? *Ja* ☐ *Nei* ☐

Hvis ja, ***fikk du hjelp den gangen?*** *Ja* ☐ *Nei* ☐

92. Har du noen form for talevansker? *Ja* ☐ *Nei* ☐

Hvis ja: **hvilke:**

* *Stamming* ..... ☐
* *Uttalevansker* ..... ☐
* *Stemmevansker* ..... ☐
* *Vansker med å uttrykke meg* .... ☐

OM HELSETJENESTEN

93. Har du i løpet av de siste 12 månedene vært hos: (Ett kryss på hver linje)

	Ja	Nei
* *Allmennpraktiserende lege* (lege utenom sykehus)	☐	☐
* *Lege på sykehus* (uten at du var innlagt)	☐	☐
* *Psykolog*	☐	☐
* *Fysioterapeut*	☐	☐
* *Kiropraktor*	☐	☐
* *Homøopat*	☐	☐
* *Annen behandler* (naturmedisiner,fotsoneterapeut, håndspålegger, «healer», «synsk», e.l.)	☐	☐

94. Har du noen gang vært innlagt på sykehus (utenom da du ble født)**?**

Nei, aldri ☐ *Ja, en gang* ☐ *Ja, mer enn en gang* ☐

Hvis ja: **Har du vært innlagt på sykehus i løpet av de siste 12 månedene?**

Ja ☐ *Nei* ☐

95. Hvor ofte har du vært hos skolehelsetjenesten de siste 12 månedene?

Ingen ganger ☐ *1 -3 ganger* ☐ *Mer enn 3 ganger* ☐

96. Har du selv noen gang tatt kontakt med skolehelsetjenesten?

Ja ☐ *Nei* ☐

97. Ønsker du deg mer kontakt med skolehelsetjenesten enn det du har hatt?

Ja ☐ *Nei* ☐

98. Hvor ofte har du vært borte fra skolen p.g.a. sykdom de siste 12 månedene ?

Mindre enn en uke ☐ *1-2 uker* ☐ *Mer enn 2 uker* ☐

OM UTVIKLING

Du er nå i en alder da kroppen din kan ha begynt å forandre seg og bli mer og mer lik kroppen til en voksen. Her er det noen spørsmål om kroppslige forandringer som skjer med ungdommer i din alder.

99. Når man er tenåring, er det perioder da man vokser raskt. Har du merket at kroppen din har vokst fort (blitt høyere) ? (Sett ett kryss)

* *Nei, den har ikke begynt å vokse* ..... ☐
* *Ja, den har såvidt begynt å vokse raskt* ..... ☐
* *Ja, den har helt tydelig begynt å vokse* ..... ☐
* *Ja, det virker som om jeg er ferdig med å vokse raskt* ..... ☐

100. Og hva med hår på kroppen (under armene og i skrittet) ? Vil du si at håret på kroppen din har: (Sett ett kryss)

* *Ikke begynt å vokse enda* ..... ☐
* *Såvidt begynt å vokse* ..... ☐
* *Helt tydelig begynt å vokse* ..... ☐
* *Det virker som om håret på kroppen er utvokst* ..... ☐

101. Når du ser på deg selv nå, mener du at du er/var tidligere eller senere fysisk moden enn andre på din alder ? (Sett ett kryss)

* *Mye tidligere* ..... ☐
* *Noe tidligere* ..... ☐
* *Lite grann tidligere* ..... ☐
* *Akkurat som andre* ..... ☐
* *Lite grann senere* ..... ☐
* *Noe senere* ..... ☐
* *Mye senere* ..... ☐

SPØRSMÅL BARE FOR JENTER

102. Har du begynt å få bryster? (Sett ett kryss)

* *Nei, har ikke begynt ennå* ☐
* *Ja, har såvidt begynt .....* ☐
* *Ja, har helt tydelig begynt .....* ☐
* *Det virker som om brystene er fullt utviklet* ☐

103. Har du fått menstruasjon («mensen»)? *Ja* ☐ *Nei* ☐

HVIS DU HAR SVART «NEI»: GÅ TIL SPØRSMÅL **106**

104. Hvor gammel var du da du fikk din første menstruasjon?

Jeg var .....år og .....måneder.

105. Har du noen gang etter en blødning vært blødningsfri i flere måneder (uten å ha vært gravid)? (Sett ett kryss)

* *Ja, 2-5 mnd .....* ☐
* *Ja, 6-12 mnd .....* ☐
* *Ja, mer enn 1 år .....* ☐
* *Nei, aldri .....* ☐

****

106. Har du noen gang fått behandling av lege for:

	Ja	Nei
* *Underlivsbetennelse (eggstokkbetennelse, eggleder betennelse)? ....*	☐	☐
* *Utflod .....*	☐	☐
* *Menstruasjonssmerter .....*	☐	☐

107. Har du noen gang brukt p-piller eller minipiller? *Ja* ☐ *Nei* ☐

HVIS DU HAR SVART «NEI»: GÅ TIL SISTE SIDE

108. Hvor gammel var du første gang du brukte p-piller? _____år

109. Hvor lenge har du brukt p-piller i alt? _____år

110. Bruker du p-piller nå? *Ja* ☐ *Nei* ☐

SPØRSMÅL BARE FOR GUTTER

112. Har du begynt å komme i stemmeskiftet? (Sett ett kryss)

* *Nei, har ikke begynt ennå* ..... ☐
* *Ja, har såvidt begynt* ..... ☐
* *Ja, har helt tydelig begynt* ..... ☐
* *Det virker som om stemmeskiftet er ferdig* ..... ☐

113. Har du begynt å få bart eller skjegg? (Sett ett kryss)

* *Nei, har ikke begynt ennå* ..... ☐
* *Ja, har såvidt begynt* ..... ☐
* *Ja, har helt tydelig begynt* ..... ☐
* *Ja, har fått en god del skjeggvekst* ..... ☐

114. Har du vært behandlet hos lege for: (Sett ett kryss for hver linje).

	Ja	Nei
* *Trang forhud*	☐	☐
* *Utflod fra urinrøret*	☐	☐
* *Betennelse i forhuden eller pungen* (testiklene)	☐	☐

KOMMENTARER

Hvis du har tid kan du gjerne skrive litt om det du synes er viktig, men som det ikke er spurt etter i spørreskjemaet. Hvordan synes du det er å være ung i dag ? Er det noe du mener kan bli bedre når det gjelder helse og trivsel for dere som er unge ?

Vennlig hilsen

FOLKEHELSA
Statens Institutt for Folkehelse
Samfunnsmedisinsk forskningssenter, Verdal

Turid Lingaas Holmen
overlege, prosjektleder
Folkehelsa, Verdal

Tlf. 74 07 71 44

Kjell Terje Gundersen
høgskoledosent,
prosjektansvarlig ved
Høgskolen i Nord-Trøndelag
Levanger