

Vi takker for fram møtet til undersøkelsen.

Vi vil også be deg være vennlig å fylle ut dette spørreskjemaet. Opplysninger vil bli brukt i et større forskningsarbeid om forhold som har betydning for helsen.

Svar etter beste skjønn. Kryss av for bare en av svar-mulighetene (dersom det ikke står nevnt noe annet). Det utfylte skjema returneres i vedlagte svarkonvolutt. Porto er betalt.

Alle opplysningene er underlagt streng taushetsplikt.

Med hilsen

Statens skjermbildefotografering
Fylkeslegen • Helserådet • Statens Institutt For Folkehelse
Institutt for anvendt sosialvitenskapelig forskning/
Institutt for samfunnsforskning

Til etikett

Navn: _____

Adr. : _____

Postnr. _____ Postkontor _____

F.nr. : _____

MOSJON

Med mosjon mener vi at du f.eks. går tur, går på ski, svømmer eller driver trening/idrett.

Hvor ofte driver du mosjon?
(Ta et gjennomsnitt)

- Aldri..... 12 1
- Sjeldnere enn en gang i uka 2
- En gang i uka 3
- 2-3 ganger i uka 4
- Omtrent hver dag..... 5

Dersom du driver slik mosjon så ofte som en eller flere ganger i uka: Hvor hardt mosjonerer du?
(Ta et gjennomsnitt)

- Tar det rolig uten å bli andpusten eller svett 13 1
- Tar det så hardt at jeg blir andpusten og svett..... 2
- Tar meg nesten helt ut..... 3

Hvor lenge holder du på hver gang?
(Ta et gjennomsnitt)

- Mindre enn 15 minutter 14 1
- 16-30 minutter..... 2
- 30 minutter-1 time 3
- Mer enn 1 time 4

SALT

Hvor ofte bruker du salt kjøtt eller salt fisk/sild til middag?

- Aldri, eller sjeldnere enn en gang i måneden..... 15 1
- 1-2 ganger i måneden..... 2
- Opptil en gang i uka 3
- Opptil to ganger i uka 4
- Mer enn to ganger i uka 5

Hvor ofte pleier du å strø ekstra salt på middagsmaten?

- Sjelden eller aldri 16 1
- Av og til 2
- Ofte..... 3
- Alltid eller nesten alltid..... 4

RØYKEVANER

Røyker du daglig for tiden? 17 JA NEI

Hvis du svarte «JA», røyker du DAGLIG for tiden:

- Sigaretter? 18 JA NEI
- Pipe? 19 JA NEI
- Sigarer (eller serutter/sigarillos)? 20 JA NEI

Hvis du IKKE røyker SIGARETTER daglig for tiden: Har du røykt SIGARETTER daglig tidligere? 21 JA NEI

Hvis du svarte «JA», hvor lenge er det siden du sluttet å røyke sigaretter daglig?

- Mindre enn 3 måneder 22 1
- 3 måneder- 1 år 2
- 1-5 år..... 3
- Mer enn 5 år 4

Hvis du røyker SIGARETTER daglig nå, eller har gjort det tidligere:

Hvor mange sigaretter røyker eller røykte du pr. dag? (Oppgi antall pr. dag medregnet håndrullede) 23

Besvares av dem som røyker daglig nå eller har røykt daglig tidligere:
(Gjelder både sigarett-, pipe- og sigar-røykere)

Hvor gammel var du da du begynte å røyke daglig? 25 år

Hvor mange år tilsammen har du røykt daglig? 27 år

ALKOHOLBRUK

Hvor ofte har du drukket alkohol (øl, vin eller brennevin) de SISTE 14 DAGENE?

- Jeg har ikke drukket alkohol, men er ikke totalavholdende 29 1
- Jeg har drukket 1-4 ganger 2
- Jeg har drukket 5-10 ganger..... 3
- Jeg har drukket mer enn 10 ganger 4
- Jeg er totalavholdende, drikker aldri alkohol 5

Dersom du har drukket alkohol de siste 14 dagene, har det ført til at du noen gang har følt deg beruset? 30 JA NEI

Har det vært perioder i livet ditt da du har drukket for mye, eller i hvert fall i meste laget?

- Nei 31 1
- I tvil, kanskje 2
- Ja 3

BOSITUASJONEN

Bor du alene eller sammen med andre?

Kryss av for de du bor sammen med. (Her kan du sette flere kryss.)

- Bor alene 32
- Ektefelle eller samboer 33
- Foreldre eller svigerforeldre 34
- Andre voksne personer 35
- Barn under 5 år 36
- Barn 6-15 år 37
- Barn over 15 år 38

Bor du fast i institusjon?

(sykehjem, aldershjem eller liknende) 39

JA NEI

UTDANNINGEN

Hvilken utdanning har du fullført?

Oppgi bare høyest fullførte utdanning.

- 7-årig folkeskole eller kortere 40 1
- Framhalds- eller fortsettelsesskole 2
- 9-årig grunnskole 3
- Real- eller middelskole, grunnskolens 10. år 4
- Ett- eller to-årig videregående skole 5
- Artium, økonomisk gymnas eller almenfaglig retning i videregående skoler 6
- Høyskole eller universitet, mindre enn 4 år 7
- Høyskole eller universitet, 4 år eller mer 8

Har du fullført annen heldags utdanning, og i tilfelle i hvor mange år?

Skriv antall år her 41 år

ARBEID

Hvis du er eller har vært i inntektsgivende arbeid, kan du angi hvilken av disse yrkesgruppene ditt yrke faller innenfor? (Hvis du ikke er i arbeid nå, svarer du ut fra det yrket du hadde sist.)

Hvis du har en ektefelle (eller samboer) som er i inntektsgivende arbeid nå, eller har vært det tidligere, angi tilsvarende hvilken yrkesgruppe han/hun tilhører. (Evt. angi om han/hun ikke har hatt inntektsgivende arbeid.)

- Spesialarbeider, ufaglært arbeider 43.44
- Fagarbeider, håndverker, formann
- Underordnet funksjonær (butikk, kontor, offentlige tjenester)
- Fagfunksjonær (f.eks. sykepleier, tekniker, lærer)
- Overordnet stilling i offentlig eller privat virksomhet
- Gårdbruker eller skogeier
- Fisker
- Selvstendig i akademisk erverv (f.eks. tannlege, advokat)
- Selvstendig næringsdrivende (industri, transport, handel)
- Har ikke hatt inntektsgivende arbeid (f.eks. pga. heltids husarbeid, studier, trygd)

Deg selv Ektefellen

Hvis du er i arbeid (gjelder også heltids husarbeid), ber vi deg fylle ut de neste spørsmålene:

Er arbeidet ditt så fysisk anstrengende at du ofte er sliten i kroppen etter en arbeidsdag?

- Ja, nesten alltid 45 1
- Ganske ofte 2
- Ganske sjelden 3
- Aldri, eller nesten aldri 4

Krever arbeidet ditt så mye konsentrasjon og oppmerksomhet at du ofte føler deg utslitt etter en arbeidsdag?

- Ja, nesten alltid 46 1
- Ganske ofte 2
- Ganske sjelden 3
- Aldri, eller nesten aldri 4

Hvordan trives du alt i alt med arbeidet ditt?

- Veldig godt 47 1
- Ganske godt 2
- Godt 3
- Ikke særlig godt 4
- Dårlig 5

Hvis du er gårdbruker eller annen selvstendig næringsdrivende, har du noen ansatte som arbeider fast for deg?

- Ingen fast ansatte 48 1
- 1-2 fast ansatte 2
- 3-10 fast ansatte 3
- Mer enn 10 fast ansatte 4

HVORDAN HAR DU DET?

Når du tenker på hvordan du har det for tida, er du stort sett fornøyd med tilværelsen, eller er du stort sett misfornøyd?

- Svært fornøyd 49 1
- Meget fornøyd 2
- Nokså fornøyd 3
- Både - og 4
- Nokså misfornøyd 5
- Meget misfornøyd 6
- Svært misfornøyd 7

Føler du deg stort sett sterk og opplagt, eller trett og sliten?

- Meget sterk og opplagt 50 1
- Sterk og opplagt 2
- Ganske sterk og opplagt 3
- Både - og 4
- Ganske trett og sliten 5
- Trett og sliten 6
- Svært trett og sliten 7

MEDISIN/PLAGER

Har du vanligvis:

Hoste om morgenen? 51 JA NEI

Oppspytt fra brystet om morgenen? 52 JA NEI

Hvor ofte har du brukt smertestillende medisin den siste måneden?

Daglig 53 1

Hver uke, men ikke hver dag 2

Sjeldnere enn hver uke 3

Aldri 4

Hvor ofte har du brukt avslappende/beroligende medisin eller sovemedisin den siste måneden?

Daglig 54 1

Hver uke, men ikke hver dag 2

Sjeldnere enn hver uke 3

Aldri 4

Har du i løpet av siste måned vært plaget av nervøsitet (irritabel, urolig, anspent eller rastløs)?

Nesten hele tida 55 1

Ofte 2

Av og til 3

Aldri 4

Har du i løpet av siste måned hatt innsovning- eller søvnproblemer?

Nesten hver natt 56 1

Ofte 2

Av og til 3

Aldri 4

Har du i det store og hele en rolig og god følelse inne i deg?

Nesten hele tida 57 1

Ofte 2

Av og til 3

Aldri 4

VENNER/HJELP

Dersom du ble syk og måtte holde senga i lengre tid, hvor sannsynlig tror du det er at du kunne få nødvendig hjelp og støtte av familie, venner eller naboer?

Svært sannsynlig 58 1

Nokså sannsynlig 2

Usikkert 3

Usannsynlig 4

Helt usannsynlig 5

Hender det ofte at du føler deg ensom?

Meget ofte 59 1

Ofte 2

Av og til 3

Meget sjelden 4

Aldri 5

HVORDAN ER DU?

Har du tendens til å ta dine oppgaver mer alvorlig enn folk flest?

Ja, nettopp slik er jeg 60 1

Ja, stort sett 2

Både - og 3

Nei, stort sett ikke 4

Nei, tvert imot 5

Har du i løpet av det siste året ofte følt at du har presset deg, eller stadig drevet deg selv framover?

Føler du deg alltid under tidspress, også når det gjelder daglige gjøremål?

Alltid, eller nesten alltid 62 1

Noen ganger 2

Aldri 3

Er du vanligvis glad eller nedstemt?

Svært nedstemt 63 1

Nedstemt 2

Nokså nedstemt 3

Både - og 4

Nokså glad 5

Glad 6

Svært glad 7

HVA ER VIKTIG?

Synes du det er viktig at man prøver å være fornøyd med det man har?

Dette er særlig viktig 64 1

Dette er viktig 2

Både - og 3

Dette er mindre viktig 4

Dette er overhodet ikke viktig 5

Synes du det er viktig at man kan slå av på kravene?

Dette er særlig viktig 65 1

Dette er viktig 2

Både - og 3

Dette er mindre viktig 4

Dette er overhodet ikke viktig 5

Synes du det er viktig at man alltid er i godt humør?

Dette er særlig viktig 66 1

Dette er viktig 2

Både - og 3

Dette er mindre viktig 4

Dette er overhodet ikke viktig 5

Tusen takk for den hjelp du har gitt oss ved å fylle ut dette skjema.