

PLJ

Dag Måned År

Det utfylte skjemaet sendes i vedlagte svarkonvolutt.
Portoen er betalt. På forhånd takk for hjelpen!

Med vennlig hilsen:
Senter for samisk helseforskning og
Nasjonalt folkehelseinstitutt

Hoster du omtrent daglig i perioder av året?

Har du hatt slik hoste så lenge som i en 3 måneders periode i begge de to siste år?

Hender det at du er plaget av søvnløshet?

Hvis ja, når er du mest plaget av søvnløshet?

(Sett ett eller flere kryss)

☐ Hele året ☐ Vår ☐ Sommer ☐ Høst ☐ Vinter

Har du det siste året vært plaget av søvnløshet slik at det har gått ut over arbeidsevnen?

Er du stort sett fornøyd med tilværelsen?

☐ Meget fornøyd☐ Ganske fornøyd☐ Litt misfornøyd☐ Meget misfornøyd

Hender det at du i lengre perioder – i minst 14 dager- er trist og nedfor?

Har du i de siste 14 dager følt deg ute av stand til å takle dine vanskeligheter?

☐ Nei ☐ Av og til ☐ Ofte ☐ Nesten hele tiden

Hender det at du føler deg ensom?

☐ Nei ☐ Av og til ☐ Ofte

Vi vil gjerne spørre deg om hvor ofte du pleier å spise enkelte matvarer. Tenk på gjennomsnittet det siste året. Sett ett kryss pr. linje for antall ganger. Hvis du ikke husker nøyaktig, fyll ut så godt du kan.

Hvor mange ganger i uken pleier du å spise middag?

Antall ganger

[illegible]

Hvor ofte spiser du kokt torsk og sei til middag?

[illegible]

Hvor ofte spiser du annen kokt fisk til middag?

[illegible]

Magre fiskeslag ... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

(f.eks. kokt hyse/
kolje, abbor,
gjedde, harr)

Hvor ofte spiser du steikt fisk til middag?

	Aldri	1-5 pr. år	6-11 pr. år	1 pr. mnd.	2-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2+ pr. uke
Fete fiskeslag ☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
<i>(f.eks. stekt laks, sild, røye, ørret, sik)</i>							

Magre fiskeslag ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

(f.eks. stekt sei, torsk,
 abbor, gjedde, harr)

Hvor ofte spiser du fiskemat til middag?

[illegible]

Hvor ofte spiser du fiskepålegg?

[illegible]

Hvor mange *ganger pr. år* spiser du fiskeinnmat?

	0	1-3	4-6	7-9	10+
Fiskelever	☐	☐	☐	☐	☐
Rogn	☐	☐	☐	☐	☐

Hvor ofte spiser du følgende retter?

[illegible]

Hvor ofte spiser du rent kjøtt til middag (f.eks. koteletter, steik, grytekjøtt, biff, filet)?

[illegible]

Hvor mange egg fra sjøfugl spiser du pr. år?

	0	1-3	4-6	7-9	10+	
Antall egg.....	☐	☐	☐	☐	☐	T

Hvor ofte spiser du kjøtt av rein?

[illegible]

Hvor ofte spiser du andre matvarer av rein?

[illegible]

Hvor ofte spiser du bær?

En gang tilsvarer 1 brødskeive med syltetøy, tyttebær til 1 por-
sjon middag, 1 porsjon dessert, 1 glass saft, eller en tur hvor
du spiste friske bær.

[illegible]

Tyttebær:

[illegible]

Blåbær:

[illegible]

Krøkebær:

[illegible]

Hvordan pleier du/ditt hushold å skaffe følgende råvarer til eget bruk? (Sett ett eller flere kryss)

[illegible]

Hvor ofte pleier du å jakte, fiske og plukke bær?

	Aldri	Sjelden	Av og til	Mye av fritiden
Jakte rype/småvilt	☐	☐	☐	☐
Jakte storvilt	☐	☐	☐	☐
Fiske	☐	☐	☐	☐
Plukke bær	☐	☐	☐	☐

Hvor ofte har du spist et hovedmåltid fra ditt husholds
jakt/fiske siste år?

[illegible]

3. KOSTHOLD I OPPVEKSTEN

Tenk på maten du fikk hjemme før du flyttet for deg selv. Hvis du bodde mesteparten av året på skoleinternat, tenk på maten du fikk der.

Bodde du på internat (statsinternat eller privat) da du gikk på barne- og ungdomsskolen?

- ☐ Ja, ungdomsskolen
☐ Ja, barneskolen
☐ Ja, både barne- og ungdomsskolen
☐ Nei, ingen av delene

Hvis ja, hvor mange klassetrinn?

Hvor lenge var du på internat i snitt for hvert klassetrinn?

- ☐ 1-3 mnd. ☐ 4-6 mnd. ☐ 7-9 mnd.

Hvor ofte spiste du fisk og reinkjøtt i oppveksten?

	Aldri	1-11 pr. år	1 pr. mnd.	2-3 pr. mnd.	1-2 pr. uke	3-4 pr. uke	5+ pr. uke
Kokt/stekt fisk	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Reinkjøtt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Hvor ofte spiste du andre matvarer i oppveksten?

	Aldri	1-11 pr. år	1 pr. mnd.	2-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2 pr. uke	3+ pr. uke
Blodmat	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Saukjøtt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kjøttkaker, pølser ..	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fiskemat	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fiskelever og rogn	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Grøt, pannekaker	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Fikk du medisinsk tran i oppveksten? ☐ JA ☐ NEI

Fikk du servert tran til for eksempel fisk (i stedet for annet fett)? ☐ ☐

Hvor ofte spiste du ville bær og planter i oppveksten?

	Aldri	1-5 pr. år	6-11 pr. år	1 pr. mnd.	2-3 pr. mnd.	1-2 pr. uke	3+ pr. uke
Ville bær	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Syregress	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kvann	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Er maten du spiser nå, forskjellig fra det du fikk i oppveksten?

- ☐ Nei
☐ Litt forskjellig
☐ Ganske forskjellig
☐ Veldig forskjellig

4. NATTSPISING

Våkner du ofte opp for å spise etter at du har lagt deg om kvelden? ☐ JA ☐ NEI

Hvis «ja», besvar de neste 4 spørsmålene:

Når har du oftest plagene? (Sett ett eller flere kryss)

- ☐ Hele året ☐ Vår ☐ Sommer ☐ Høst ☐ Vinter

Hva spiser du om natten? (Sett ett eller flere kryss)

- ☐ Kjøtt ☐ Brødmat ☐ Godteri ☐ Annet

Spiser du mer enn halvparten av døgnets matmengde etter kl. 20 om kvelden? ☐ JA ☐ NEI

Er andre i familien plaget med nattspising?

- ☐ JA ☐ NEI ☐ VET IKKE

Har du skiftarbeid, nattarbeid eller går vakter? ☐ JA ☐ NEI

5. OPPVEKST, FAMILIE OG VENNER

I hvilken kommune har du bodd lengre enn ett år?

Kommune:

1. Fødested: fra 0 år til år
2. fra år til år
3. fra år til år
4. fra år til år
5. fra år til år

(Hvis du har bodd i flere kommuner, bruk eget ark.)

Bor du sammen med ektefelle/samboer? ☐ JA ☐ NEI

Har du delt eller daglig omsorg for ☐ JA ☐ NEI

Barn? ☐ ☐

Foreldre/andre? ☐ ☐

Hvor mange gode venner har du?

(De som du kan snakke fortrolig med og som kan gi deg hjelp dersom du trenger det. Tell ikke med de du bor sammen med.)

Antall venner

Er du tilknyttet noen av de følgende menigheter/trossamfunn: (Sett ett eller flere kryss)

- ☐ Medlem i statskirka
☐ Den Læstadianske menighet
☐ Annen menighet
☐ Ikke medlem av noen menighet

Føler du at du kan påvirke det som skjer i lokalsamfunnet der du bor? (Sett bare ett kryss)

- ☐ Ja, i stor grad
☐ Ja, en del
☐ Ja, i liten grad
☐ Nei
☐ Har ikke forsøkt

6. VERDITILKNYTNING

TIL ALLE:

⊥

Er det viktig for deg å ha kontakt med naturen?

Meget viktig ☐ Viktig ☐ Lite viktig ☐ Helt uviktig ☐

Er utnytting av naturen gjennom fiske, jakt og bærplukking viktig for deg?

Meget viktig ☐ Viktig ☐ Lite viktig ☐ Helt uviktig ☐

Er bevaring av slekts- og familietradisjoner viktig for deg?

Meget viktig ☐ Viktig ☐ Lite viktig ☐ Helt uviktig ☐

Har du opplevd at du er blitt mobbet eller diskriminert på grunn av din etniske (samisk, kvensk, russisk, tamilsk, norsk, etc.) bakgrunn?

Svært mange ganger ☐ Noen ganger ☐ En sjelden gang ☐ Aldri ☐

Tror du at diskriminering av etniske minoriteter kan ha negative helsemessige konsekvenser?

I stor grad ☐ I noen grad ☐ I liten grad ☐ Absolutt ikke ☐

Føler du deg presset ut av næringen din?

I stor grad ☐ I noen grad ☐ I liten grad ☐ Absolutt ikke ☐

⊥

7. TIL DEM MED SAMISK BAKGRUNN:

Er samiske klestradisjoner viktige for deg?

Meget viktig ☐ Viktig ☐ Lite viktig ☐ Helt uviktig ☐

Hvilken betydning har duodji for deg?

Meget stor betydning ☐ Stor betydning ☐ Liten betydning ☐ Ingen betydning ☐

Hva betyr bevaring og utvikling av det samiske språket for deg?

Meget stor betydning ☐ Stor betydning ☐ Liten betydning ☐ Ingen betydning ☐

Er det viktig for deg å bo i et lokalsamfunn der du daglig kan møte andre samer?

Meget viktig ☐ Viktig ☐ Lite viktig ☐ Helt uviktig ☐

Synes du at bevaring av typiske samiske næringer er viktig?

Meget viktig ☐ Viktig ☐ Lite viktig ☐ Helt uviktig ☐

Er utviklingen av det moderne samiske skoleverket viktig for deg?

Meget viktig ☐ Viktig ☐ Lite viktig ☐ Helt uviktig ☐

Er det viktig for deg at samiske lokalsamfunn bør få et større innslag av moderne arbeidsplasser?

Meget viktig ☐ Viktig ☐ Lite viktig ☐ Helt uviktig ☐

Hva betyr samiske media (radio, TV, aviser, bøker) for deg?

Meget stor betydning ☐ Stor betydning ☐ Liten betydning ☐ Ingen betydning ☐

Hva betyr moderne samisk kunst (billedkunst, musikk, film og teater) for deg?

Meget stor betydning ☐ Stor betydning ☐ Liten betydning ☐ Ingen betydning ☐

Hvordan ser du på at samisk samfunn og kultur med årene har fått en sterkere internasjonal kontakt?

Meget viktig ☐ Viktig ☐ Lite viktig ☐ Helt uviktig ☐

Hva betyr Sametinget for deg?

Meget stor betydning ☐ Stor betydning ☐ Liten betydning ☐ Ingen betydning ☐

Opplever du forurensning av eller inngrep i naturen som en trussel mot din samiske tilværelse?

I stor grad ☐ I noen grad ☐ I liten grad ☐ Absolutt ikke ☐

Føler du at den moderne utviklingen fortrenger den samiske kulturen?

I stor grad ☐ I noen grad ☐ I liten grad ☐ Absolutt ikke ☐

TAKK FOR HJELPEN!

HUSK Å POSTLEGGE SKJEMAET I DAG!

⊥