UiT
NORGES
ARKTISKE
UNIVERSITET

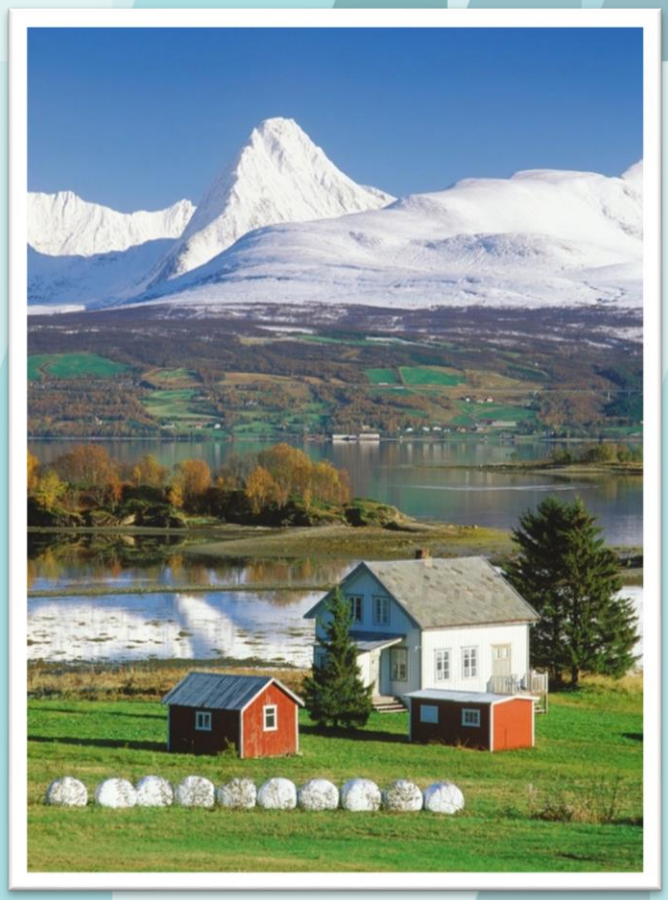
# Helse- og livsstilsundersøkelsen

# SAMINOR 2

**Rapport**

**Kautokeino kommune**

**Februar–mars 2013**




**Senter for samisk helseforskning,**

**Institutt for samfunnsmedisin, Det helsevitenskapelige fakultet**

**UiT Norges arktiske universitet**

**Ann Ragnhild Broderstad Marita Melhus Solrunn Hansen Siw Jespersen**


UNIVERSITETET I TROMSØ

Ansvarlig utgiver:
Senter for samisk helseforskning, Det helsevitenskapelige fakultet,
UiT Norges arktiske universitet,
9037 Tromsø
Epost: sshf@ism.uit.no
Nettside: http://uit.no/ism/samiskhelse

**Besøksadresse**

MH-bygget, 10.etasje, Institutt for samfunnsmedisin

UiT Norges arktiske universitet
Hansine Hansens veg 18
9019 Tromsø

**Faglig leder:** Ann Ragnhild Broderstad ann.ragnhild.broderstad@uit.no

**Administrativ leder:** Siw Jespersen siw.jespersen@uit.no

## Innholdsfortegnelse


1. Innledning ..... 5
2. Metode ..... 6
   - Samarbeid med kommunene ..... 6
   - Populasjon ..... 7
   - Innsamling av data ..... 7
   - Godkjenninger ..... 8
3. Resultater ..... 8
   - Invitasjon og deltakelse ..... 8
   - Helseindikatorer ..... 10
     - Blodtrykk ..... 10
     - Puls ..... 15
     - Kroppsmasseindeks ..... 18
     - Midjeomkrets ..... 21
     - Røyking ..... 24
   - Diagnostiske blodprøver ..... 26
     - Type 2 diabetes mellitus. Bruk av HbA1c ..... 26
     - Hemoglobin (Hb) ..... 29
4. Oppsummering ..... 30
5. Finansieringskilder ..... 31
6. Vedlegg ..... 31

# Forord

Helse- og livsstilsundersøkelsen er en del av den større helse- og levekårsundersøkelsen SAMINOR, som første gang ble gjennomført i perioden 2003–2004. Helse- og livsstilsundersøkelsen var en klinisk undersøkelse som ble gjennomført i Kautokeino kommune vinteren 2013. I perioden fra september 2012 til juni 2014 har vi besøkt til sammen 10 utvalgte kommuner med høy andel samisk befolkning. Alle innbyggere i alderen 40–79 år var invitert til å delta. Hovedtemaene var risikofaktorer for hjerte-karsykdommer med hovedvekt på metabolsk syndrom og type 2 diabetes, kosthold og ernæring og miljøgifter.

Denne rapporten er en tilbakemelding på noen av de viktige helseindikatorene og sykdommene det ble undersøkt for i Helse- og livsstilsundersøkelsen. Tilbakemeldingene er et ledd i Senter for samisk helseforsknings publiseringsstrategi for å gi forskningsbasert kompetanse og kunnskap tilbake til lokalsamfunnene hvor forskningen er gjort.

Den praktiske gjennomføringen av studien har vært lagt på få hender. Prosjektkoordinator Solrunn Hansen har holdt kontroll på planlegging og alt det praktiske i gjennomføringen av studien. Dette inkluderer laboratorieutstyr, leielokaler, kontakt med kommuner og media, opplæring av lokale helsearbeidere, i tillegg til mye annet. Senioringeniør Marita Melhus har organisert invitasjonslister og datafiler, gitt dataopplæring til lokale helsearbeidere og bearbeidet datasettene etter hvert som de har kommet inn. Forskningstekniker Bente Augdal har vært ansvarlig for alt utstyr knyttet til prøvetaking og biobank. Siw Jespersen, administrativ leder ved senteret, har organisert alle våre deltidsansatte i alle kommuner vi har besøkt og holdt styr på økonomien. Undertegnede er forskningsleder og har hatt privilegiet å få delta i alle ledd fra planlegging til praktisk gjennomføring. I tillegg har miljøet ved Institutt for samfunnsmedisin bidratt med god hjelp i perioder. Vi har hatt uvurderlig hjelp av Seksjon for formidlingstjenester ved Det helsevitenskapelige fakultet til utarbeiding av brosjyrer og plakater. Uten et godt samarbeid i denne unike gruppen av dedikerte folk hadde studien aldri blitt gjennomført.

Det er med stor takknemlighet vi deler vår forskningskunnskap med kommunene, helsearbeidere og befolkningen. Først og fremst tusen takk til alle kvinner og menn som så velvillig deltok. Uten dere hadde ikke Helse- og livsstilsundersøkelsen vært mulig å gjennomføre. Totalt har 70 deltidsansatte helsearbeidere i de 10 ulike kommunene vært engasjert i Helse- og livsstilsundersøkelsen. Tusen takk til alle våre 10 lokale medarbeidere som jobbet for oss på forskningsstasjonen i Kautokeino; *Kristine Gaup Grønmo, Anne Kirsten Anti, Mihkkal Juhan Grønmo, Kirsten Karine Hætta, Margrethe Sara Hætta, Anne Karine Hætta, Annbjørg Dorgli Hætta, Jeanette Isaksen, Inga Karen Anne Sara, Inga Britt Elen Siri.* Det var med stor iver, humør og pågangsmot dere takket ja til å være med oss på innsamlingen. Dere gjorde en god og solid innsats i forskningens tjeneste. Vi hadde knappe 4 uker til rådighet og med rekordstort frammøte ble det hektiske dager.

Tusen takk til Kautokeino kommune som var behjelpelig og imøtekommende slik at Helse- og livsstilsundersøkelsen ble realisert.

Til slutt en stor takk til våre økonomiske bidragsytere. Gjennom basisbevilgningene fra Helse- og omsorgsdepartementet via Helsedirektoratet, har grunnlaget for undersøkelsen blitt lagt. Helse Nord, Regionale forskningsfond Nord-Norge, Nordland, Troms og Finnmark fylkeskommune, Sametinget, Samisk nasjonalt kompetansesenter – psykisk helsevern og rus (SANKS) har gitt oss tillit og trodd på vårt prosjekt. Samlet har deres bidrag gjort undersøkelsen mulig.

Oktober 2015

Ann Ragnhild Broderstad

Dr.med. Faglig leder Senter for samisk helseforskning og forskningsleder for SAMINOR Helse- og levekårsundersøkelsen. Overlege UNN Harstad

# 1 Innledning

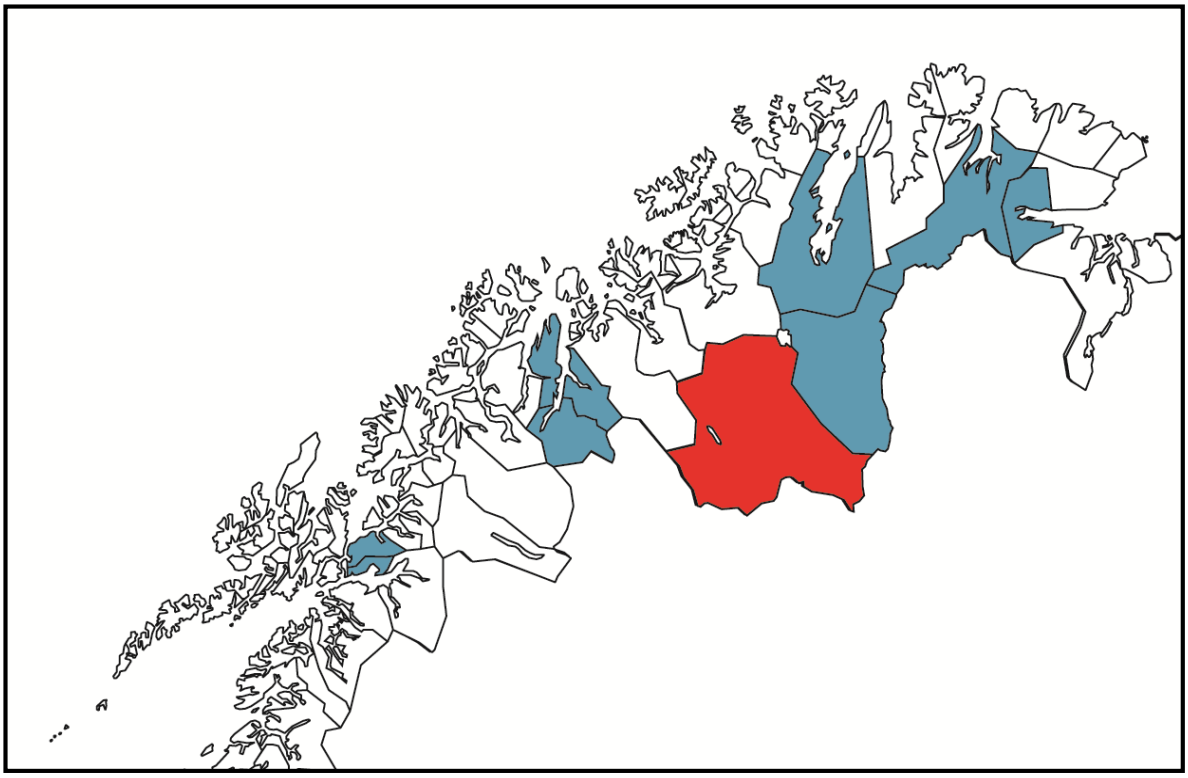
I Nord-Norge har flere etniske befolkningsgrupper levd side om side i lang historisk tid. Samtidig vet vi lite om helsetilstanden i de ulike etniske gruppene på grunn av manglende interesse i tidligere studier for temaene etnisitet og helse. Det har derfor vært vanskelig å vite om det er forskjeller i helse over tid mellom norsk, samisk og kvensk/finsk befolkning, noe som også ble synliggjort gjennom en egen NOU [NOU 1995:6]. På slutten av 1990-tallet ble det derfor nedsatt et eget utvalg av Sosial- og helsedepartementet. Utvalget konkluderte med at det var gjort for lite forskning i fleretniske samfunn i nord med fokus på helse i befolkningen generelt og helsesituasjonen i den samiske folkegruppen spesielt. Stort sett var kunnskapen avhengig av enkeltforskeres engasjement uten noen kontinuitet i forskningsprosjektene. Dette var bakgrunnen for opprettelsen av et eget forskningssenter, Senter for samisk helseforskning, i 2001. Organisatorisk er senteret lokalisert ved Institutt for samfunnsmedisin, Det helsevitenskapelige fakultet, UiT Norges arktiske universitet. Hovedoppgaven til Senter for samisk helseforskning er å fremskaffe helse- og livsstilsinformasjon om befolkningen i det flerkulturelle Nord-Norge, med hovedfokus på den samiske befolkningen.

Senter for samisk helseforskning har ansvaret for planlegging og gjennomføring av Helse- og levekårsundersøkelsen SAMINOR. Befolkningsundersøkelsen har vært gjennomført to ganger. I perioden 2003–2004 ble SAMINOR 1 gjennomført i utvalgte kommuner i de tre nordligste fylkene og noen kretser i Nord- og Sør-Trøndelag. Dette var en tverrsnittsundersøkelse som ga informasjon om helse på et gitt tidspunkt. For å fremskaffe helsekunnskap over et lengre tidsperspektiv har Senter for samisk helseforskning gjennomført en oppfølgende helse- og levekårsundersøkelse, SAMINOR 2.

SAMINOR 2 er oppdelt i to trinn. Trinn 1 var en spørreskjemaundersøkelse som i 2012 ble sendt ut til innbyggere i aldersgruppene 18–69 år i totalt 25 kommuner i nord. For å få et bedre klinisk bilde av helsesituasjonen var det helt nødvendig med en utvidet helseundersøkelse hvor kliniske opplysninger som blodtrykk, puls, vektmål og blodprøver ble samlet inn. Trinn 2 – klinisk del – ble derfor initiert og fikk navnet «*Helse- og livsstilsundersøkelsen*». Totalt ble ti kommuner, som også deltok i trinn 1, inkludert. Kommunene som deltok var Skånland, Evenes, Karasjok, Kautokeino, Porsanger, Nesseby, Tana, Kåfjord, Storfjord og Lyngen (figur 1). I hver kommune ble en forskningsstasjon etablert for en periode på 2–7 uker. Innbyggere i kommunen med registrert kommunetilhørighet i Folkeregisteret i alderen 40–79 år ble invitert til å delta. I alt 6004 kvinner

og menn har til sammen deltatt i de ti kommunene. Undersøkelsen ble gjennomført fra høsten 2012 til sommeren 2014. I Kautokeino pågikk innsamlingen fra 25. februar til 21. mars 2013.

SAMINOR 1 og SAMINOR 2 vil samlet gi en unik informasjon om helse og livsstil i vår nordligste landsdel.



**Figur 1. Kart over kommunene inkludert i Helse- og livsstilsundersøkelsen**

# 2 Metode

## Samarbeid med kommunene

Kommunene var viktige samarbeidspartnere i planleggingen og gjennomføringen av Helse- og livsstilsundersøkelsen. Rådmenn og helsesjefer i hver kommune ble kontaktet og det ble arrangert samarbeidsmøter for å informere om prosjektet, legge markedsføringsstrategier, få hjelp til å finne egnede lokaler, og ikke minst foreslå lokale helsearbeidere som kunne frikjøpes til å jobbe på forskningsstasjonen. I Kautokeino var det et godt samarbeid med daværende rådmann Mikkel Ailo Gaup og daværende assisterende rådmann Anne-Marie Gaino.

Forskningsleder, prosjektkoordinator og senioringeniør ved Senter for samisk helseforskning

hadde informasjonsmøte med kommuneadministrasjonen i Kautokeino før oppstart av helseundersøkelsen.

Feltstasjonen ble lagt til LES-bygget, hvor vi disponerte fire rom til mottak, blodtrykksmåling, blodprøvetaking og laboratorievirksomhet i tillegg til lagerrom i kjelleren, venterom, sanitære fasiliteter og pauserom for personalet.

## Populasjon

Alle som var registrert bosatt i Folkeregisteret i de utvalgt kommunene og som var i alderen 40–79 år ble invitert til å besøke forskningsstasjonen. I Kautokeino var dette totalt 1329 personer fordelt på 689 menn og 640 kvinner.

Om lag en måned før undersøkelsen, fikk den utvalgte befolkningen en brosjyre i posten med informasjon om den kommende helseundersøkelsen. Senere fikk disse en personlig invitasjon med informasjonsskriv, timeinnkalling og spørreskjema. Omtrent midtveis mottok de som enda ikke hadde møtt opp en påminnelse i posten.

## Innsamling av data

Underseøkelsen er tilrettelagt med generell relevans for befolkningen bosatt i distriktene i nord og i relasjon til den samiske befolkningens helse og levekår spesielt.
Data ble innhentet via spørreskjema og kliniske undersøkelser. Kliniske undersøkelser betyr at det ble tatt blodtrykk og puls, målt vekt, høyde, midje- og hofteomkrets, samt tatt blodprøver.

Ved oppmøte på forskningsstasjonen trakk hver deltaker kølapp og registrerte klokkeslett ved ankomst. Hver deltaker måtte vente minst 15 minutter før blodtrykksmåling. I mottaket ble navn og fødselsdato kontrollert og det ble sjekket at spørreskjema var utfylt og at skjemaets løpenummer stemte med deltakerens personlige ID-nummer. Alle deltakere skrev under en samtykkeerklæring. Deretter ble høyde, vekt, kroppsmasseindeks (KMI), midjeomkrets og hofteomkrets målt. Blodtrykk og puls ble målt etter 2 minutters hvile i stol. Til slutt ble det tatt blodprøver. Langtidsblodsukker og blodprosent ble analysert på stedet. Alle deltakere fikk tilbud om skriftlig tilbakemelding på de undersøkelsene som ble gjort på stasjonen, inkludert langtidsblodsukker og blodprosent. Ved unormale funn ble deltakerne henvist videre til sin fastlege.

All data er anonymisert og ingen navn eller fødselsdatoer er knyttet opp mot datainformasjon.

## Godkjenninger

Helse- og livsstilsundersøkelsen – som er en del av Helse- og levekårsundersøkelsen SAMINOR – er godkjent av Regional komité for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk – REK Nord og har konsesjon fra Datatilsynet. Videre behandling av helseopplysninger eller prøvemateriale skjer i tråd med helseforskningsloven og eventuell annen aktuell lovgivning. Alle forskningsprosjekter og bruk av blodprøvene krever ytterligere godkjenning av Regional komité for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk – REK Nord.

# 3 Resultater

## Invitasjon og deltakelse

I tabell 1 og 2 presenteres deltakelsesprosenten for henholdsvis menn og kvinner, oppdelt i aldersgrupper. Det er også mulig å sammenligne med oppmøte i alle ti kommunene som var inkludert. Tabell 3 viser den totale oppmøteprosenten for begge kjønn samlet. En grafisk framstilling av prosentvis deltakelse er vist i figur 2.

**Tabell 1. Deltakelse i Kautokeino. Menn**

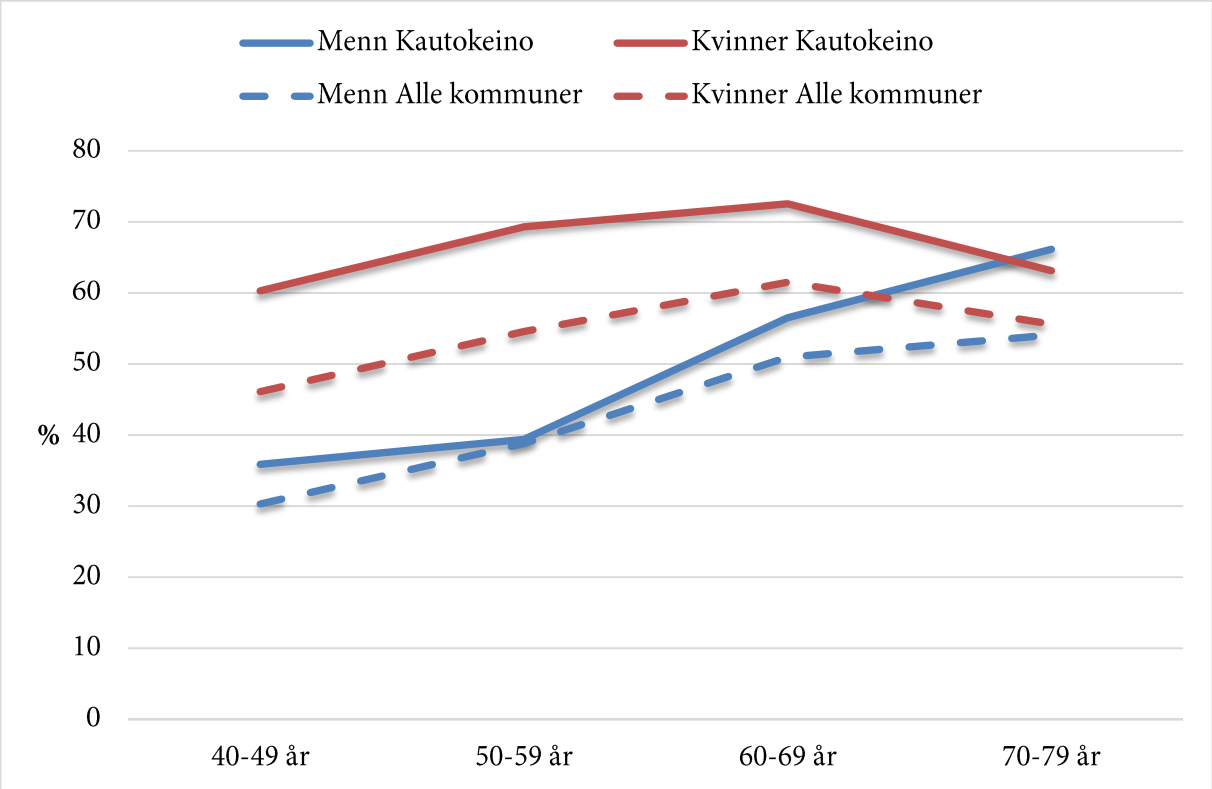
| | | *Kautokeino* | | *Alle kommuner* | |
|---|---|---|---|---|---|
| ***Menn*** | | ***Inviterte Antall*** | ***Deltakere Antall (%)*** | ***Inviterte Antall*** | ***Deltakere Antall (%)*** |
| ***Alder*** | *40–49 år* | 234 | 84 (36) | 1774 | 538 (30) |
| | *50–59 år* | 203 | 80 (39) | 1780 | 691 (39) |
| | *60–69 år* | 184 | 104 (57) | 1900 | 969 (51) |
| | *70–79 år* | 68 | 45 (66) | 1015 | 549 (54) |
| | ***Total*** | **689** | **313 (45)** | **6469** | **2747 (42)** |

**Tabell 2. Deltakelse i Kautokeino. Kvinner**

| | | *Kautokeino* | | *Alle kommuner* | |
|---|---|---|---|---|---|
| ***Kvinner*** | | ***Inviterte Antall*** | ***Deltakere Antall (%)*** | ***Inviterte Antall*** | ***Deltakere Antall (%)*** |
| ***Alder*** | *40–49 år* | 194 | 117 (60) | 1631 | 752 (46) |
| | *50–59 år* | 176 | 122 (69) | 1625 | 887 (55) |
| | *60–69 år* | 175 | 127 (73) | 1689 | 1039 (62) |
| | *70–79 år* | 95 | 60 (63) | 1041 | 579 (56) |
| | ***Total*** | **640** | **426 (67)** | **5986** | **3257 (54)** |

**Tabell 3. Deltakelse i Kautokeino. Begge kjønn**

| | | *Kautokeino* | | *Alle kommuner* | |
|---|---|---|---|---|---|
| ***Begge kjønn*** | | ***Inviterte Antall*** | ***Deltakere Antall (%)*** | ***Inviterte Antall*** | ***Deltakere Antall (%)*** |
| ***Alder*** | *40–49 år* | 428 | 201 (47) | 3405 | 1290 (38) |
| | *50–59 år* | 379 | 202 (53) | 3405 | 1578 (46) |
| | *60–69 år* | 359 | 231 (64) | 3589 | 2008 (56) |
| | *70–79 år* | 163 | 105 (64) | 2056 | 1128 (55) |
| | ***Total*** | **1329** | **739 (56)** | **12455** | **6004 (48)** |




**Figur 2. Oppmøteprosent i Kautokeino fordelt på menn og kvinner**

Kautokeino var den kommunen som hadde høyest prosentvis deltakelse av alle de ti kommunene. Det er særlig kvinnene som har bidratt til det. Hele 67 % av kvinnene valgte å delta i undersøkelsen. Deltakelsen blant menn er også noe høyere enn for alle ti kommuner sett under ett, og vi ser en klar økning med økende alder. Laveste deltakelse i Kautokeino kommune er blant menn i den yngste aldersgruppen 40–49 år. Bare 36 % av menn i 40-årene valgte å delta. Tendensen med lav deltakelse for den yngste aldergruppen blant menn gjelder også for de andre 9 kommunene. I Kautokeino stiger deltakelsen for menn fra 50 år helt opp til 79 år. For kvinner er deltakelsen høy i alle aldersgrupper. Høyest er den for kvinner 60–69 år, noe man også ser for alle kommuner under ett. For aldersgruppen 70–79 år går deltakelsen for kvinner noe ned sammenlignet med menn.

## Helseindikatorer

Befolkningshelsen er viktig å følge over tid. Kompetanse om den generelle folkehelsen er styringsredskaper for politikere og helseadministratorer i utformingen av fremtidens helsepolitikk. Det finnes ulike parametere som kan måles og følges gjennom forsknings- og kvalitetssikringsprosjekter. Disse parametrene kalles for helseindikatorer. Det finnes mange ulike helseindikatorer. I vår helse- og livsstilsundersøkelse har vi valgt ut indikatorer som hjelper oss å følge noen livsstilssykdommer. Helse- og livsstilsundersøkelsen har spesielt fokus på type 2 diabetes og hjerte-karsykdommer. Noen av helseindikatorene som er brukt i vår studie er vekt, kroppsmasseindeks (KMI), midjeomkrets (MO), røyking, blodtrykk, puls, blodprosent (Hb) og langtidsblodsukker (HbA1c). Disse indikatorene skal belyses mer i rapporten.

### Blodtrykk

Det er hjertet som pumper blodet rundt i kroppen. Blodtrykket er det trykket som er inne i blodårene når blodet strømmer gjennom årene. Trykket måles i de blodårene som fører oksygenrikt blod ut fra hjertet, også kalt pulsårene (arteriene). Blodtrykket angis med to tall adskilt av en skråstrek. Overtrykket er trykket i arteriene når hjertet trekker seg sammen og pumper blodet ut i kroppen, og kalles også det systoliske trykket. Undertrykket er trykket i arteriene mellom hjerteslagene, altså når hjertet hviler. Dette trykket kaller vi det diastoliske trykket. Benevningen på blodtrykk er mmHg. Et blodtrykk på 140/80 mmHg betyr altså at trykket er 140 mmHg når hjertet trekker seg sammen, og 80 mmHg når hjertet hviler.

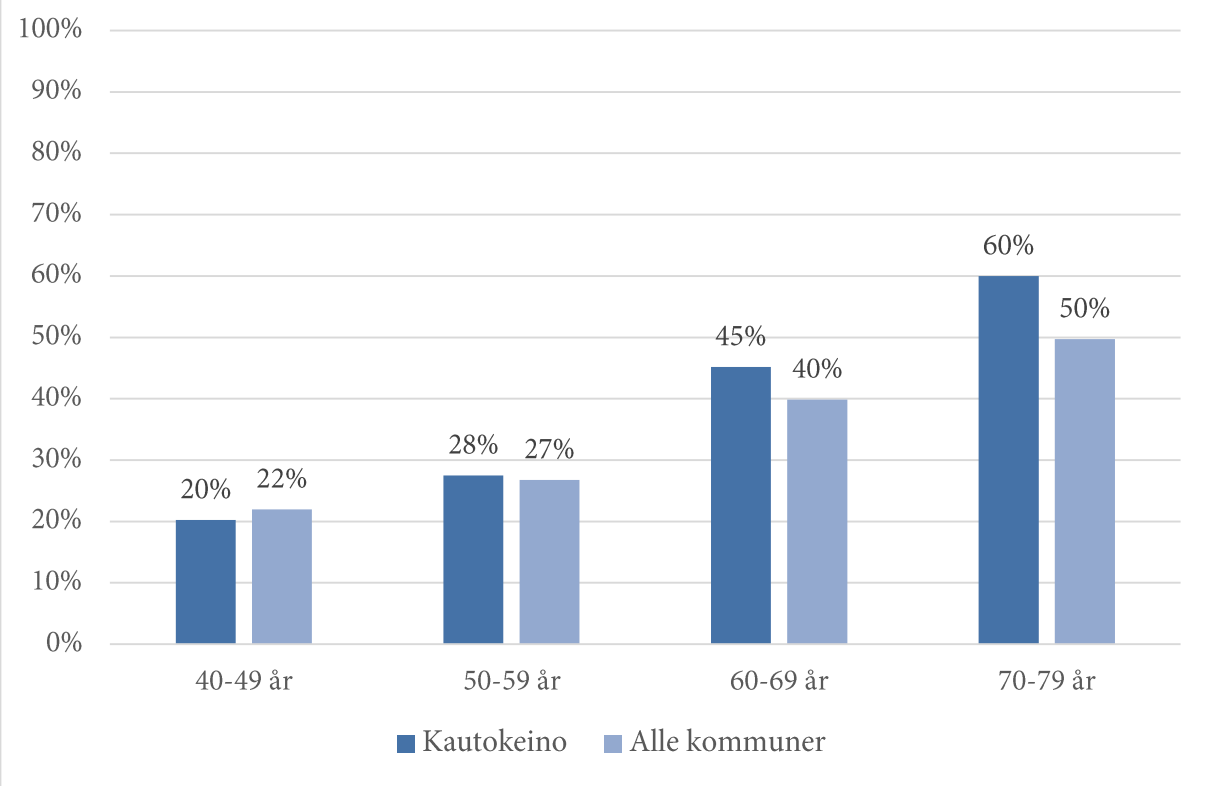
Nedenfor presenteres resultatene for blodtrykksmålingene i Kautokeino kommune, sammenlignet med alle ti deltakerkommuner under ett.

**Systolisk blodtrykk (overtrykk)**

Normalt systolisk blodtrykk ble definert som trykk < 140 mmHg. Tabell 4 viser andelen med systolisk blodtrykk over og under 140 mmHg for menn, klassifisert på aldersgrupper i henholdsvis Kautokeino kommune og alle kommuner samlet. Figur 3 viser andelen med systolisk blodtrykk ≥ 140 mmHg hos menn. Tabell 5 og figur 4 inneholder tilsvarende informasjon for kvinner.

## Tabell 4. Systolisk blodtrykk. Menn

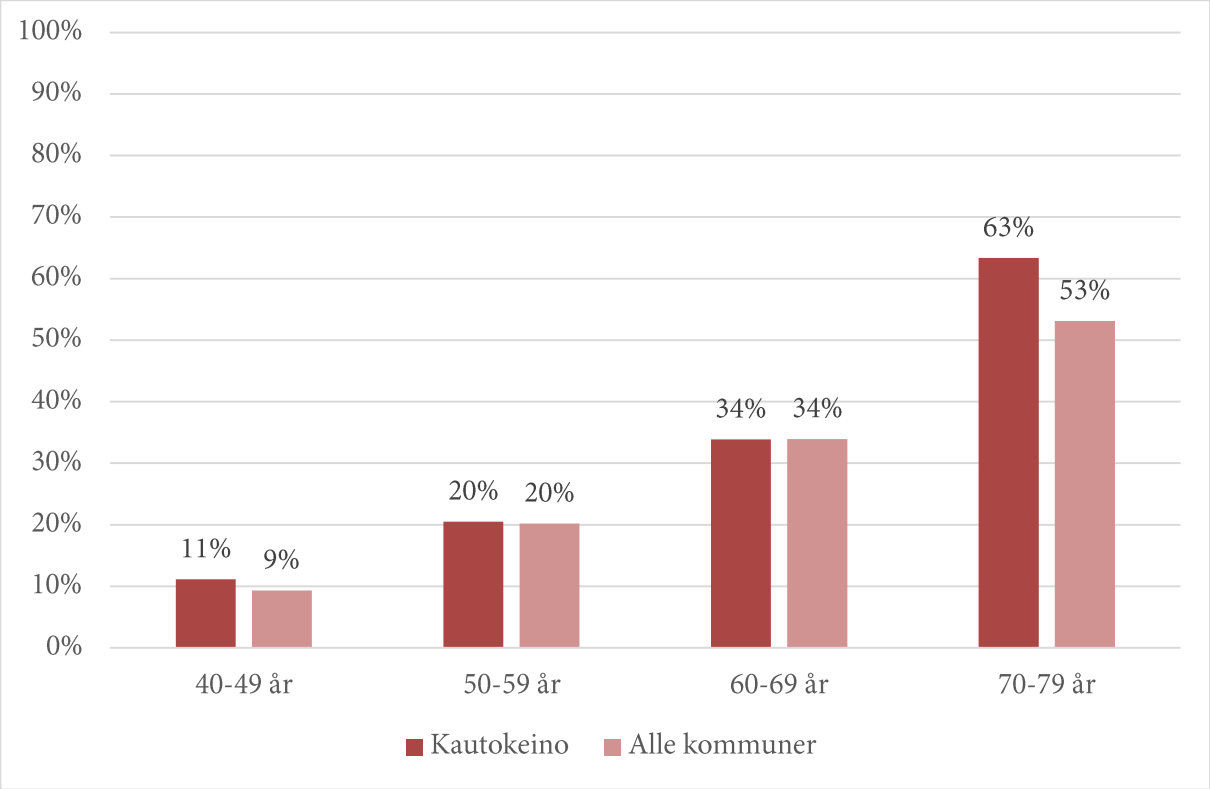
| | | *Kautokeino (Antall=313)* | | *Alle kommuner (Antall=2746)* | |
|---|---|---|---|---|---|
| ***Menn*** | | ***< 140 mmHg*** | ***≥ 140 mmHg*** | ***< 140 mmHg*** | ***≥ 140 mmHg*** |
| | | ***Antall (%)*** | ***Antall (%)*** | ***Antall (%)*** | ***Antall (%)*** |
| ***Alder*** | *40–49 år* | 67 (80) | 17 (20) | 419 (78) | 118 (22) |
| | *50–59 år* | 58 (73) | 22 (28) | 506 (73) | 185 (27) |
| | *60–69 år* | 57 (55) | 47 (45) | 583 (60) | 386 (40) |
| | *70–79 år* | 18 (40) | 27 (60) | 276 (50) | 273 (50) |
| | ***Total*** | **200 (64)** | **113 (36)** | **1784 (65)** | **962 (35)** |




## Figur 3. Systolisk blodtrykk ≥ 140 mmHg. Menn

**Tabell 5. Systolisk blodtrykk. Kvinner**

| | | *Kautokeino (Antall=426)* | | *Alle kommuner (Antall=3254)* | |
|---|---|---|---|---|---|
| ***Kvinner*** | | ***< 140 mmHg*** ***Antall (%)*** | ***≥ 140 mmHg*** ***Antall (%)*** | ***< 140 mmHg*** ***Antall (%)*** | ***≥ 140 mmHg*** ***Antall (%)*** |
| ***Alder*** | *40–49 år* | 104 (89) | 13 (11) | 682 (91) | 70 (9) |
| | *50–59 år* | 97 (80) | 25 (20) | 708 (80) | 179 (20) |
| | *60–69 år* | 84 (66) | 43 (34) | 685 (66) | 352 (34) |
| | *70–79 år* | 22 (37) | 38 (63) | 271 (47) | 307 (53) |
| | ***Total*** | **307 (72)** | **119 (28)** | **2346 (72)** | **908 (28)** |




**Figur 4. Systolisk blodtrykk ≥ 140 mmHg. Kvinner**

I de to yngste aldersgruppene er andelen menn med systolisk blodtrykk ≥ 140 mmHg på nivå med resten av kommunene. Andelen med systolisk blodtrykk ≥ 140 mmHg stiger proporsjonalt med stigende aldersgrupper. Høyest andel var i aldersgruppen 70–79 år. I de to eldste aldersgruppene var det høyere andel med systolisk blodtrykk ≥ 140 mmHg i Kautokeino sammenlignet med alle kommuner under ett (tabell 4 og figur 3).

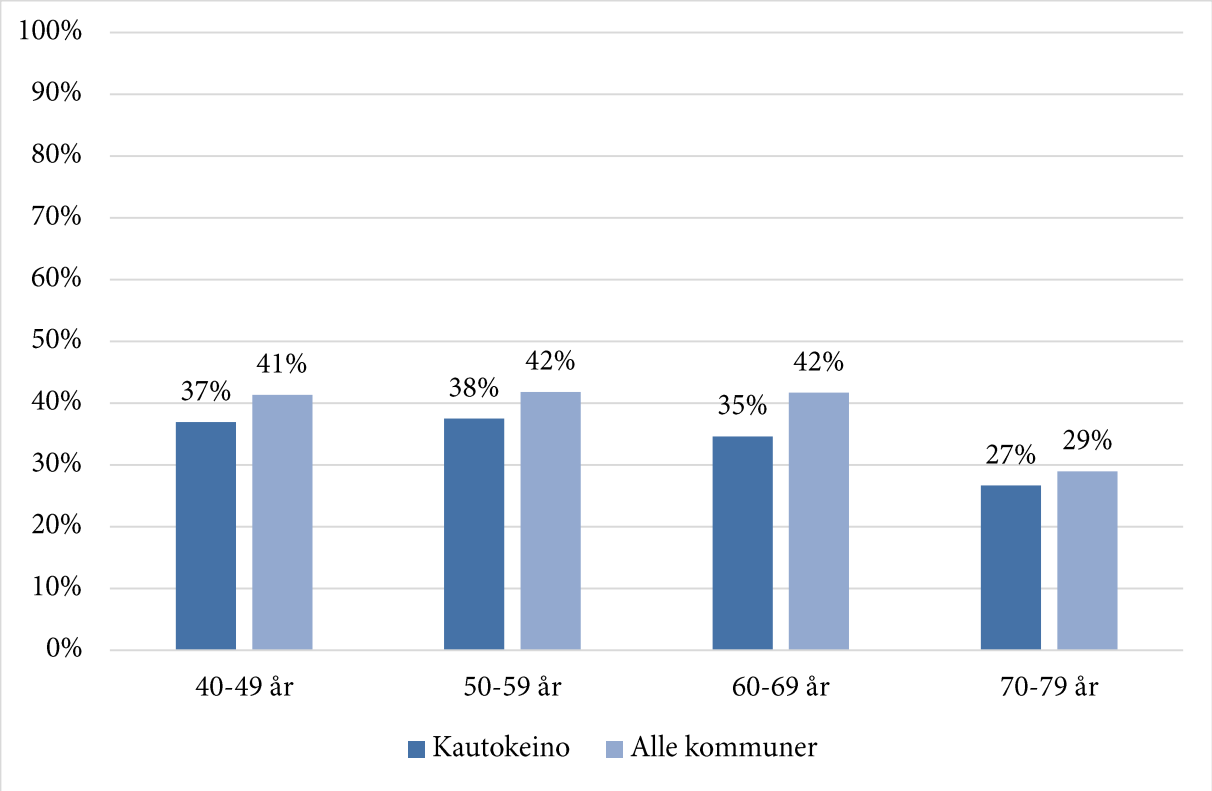
Blant kvinner i Kautokeino var det lav andel med systolisk blodtrykk ≥ 140 mmHg (11 %) i den yngste aldersgruppen, 40–49 år. For alle kommuner under ett var det enda lavere andel i samme aldersgruppe, kun 9 %. Også blant kvinnene steg andelen med systolisk blodtrykk ≥ 140 mmHg med stigende aldersgrupper. Høyest andel (63 %) med systolisk blodtrykk ≥ 140 mmHg var i den eldste aldersgruppen 70–79 år. I denne aldersgruppen er andelen kvinner med forhøyet systolisk blodtrykk høyere i Kautokeino sammenlignet med alle ti kommuner samlet. For de andre aldersgruppene er nivået i Kautokeino på linje med alle ti kommuner under ett. Resultatene for kvinner er presentert i tabell 5 og figur 4.

**Diastolisk blodtrykk (undertrykk)**

Normalt diastolisk blodtrykk ble definert som trykk < 80 mmHg. Tabell 6 viser andelen med diastolisk blodtrykk over og under 80 mmHg for menn, klassifisert på aldersgrupper i henholdsvis Kautokeino kommune og alle kommuner. Figur 5 viser andelen med diastolisk blodtrykk ≥ 80 mmHg hos menn. Tabell 7 og figur 6 inneholder tilsvarende informasjon for kvinner.

## Tabell 6. Diastolisk blodtrykk < og ≥ 80 mmHg. Menn

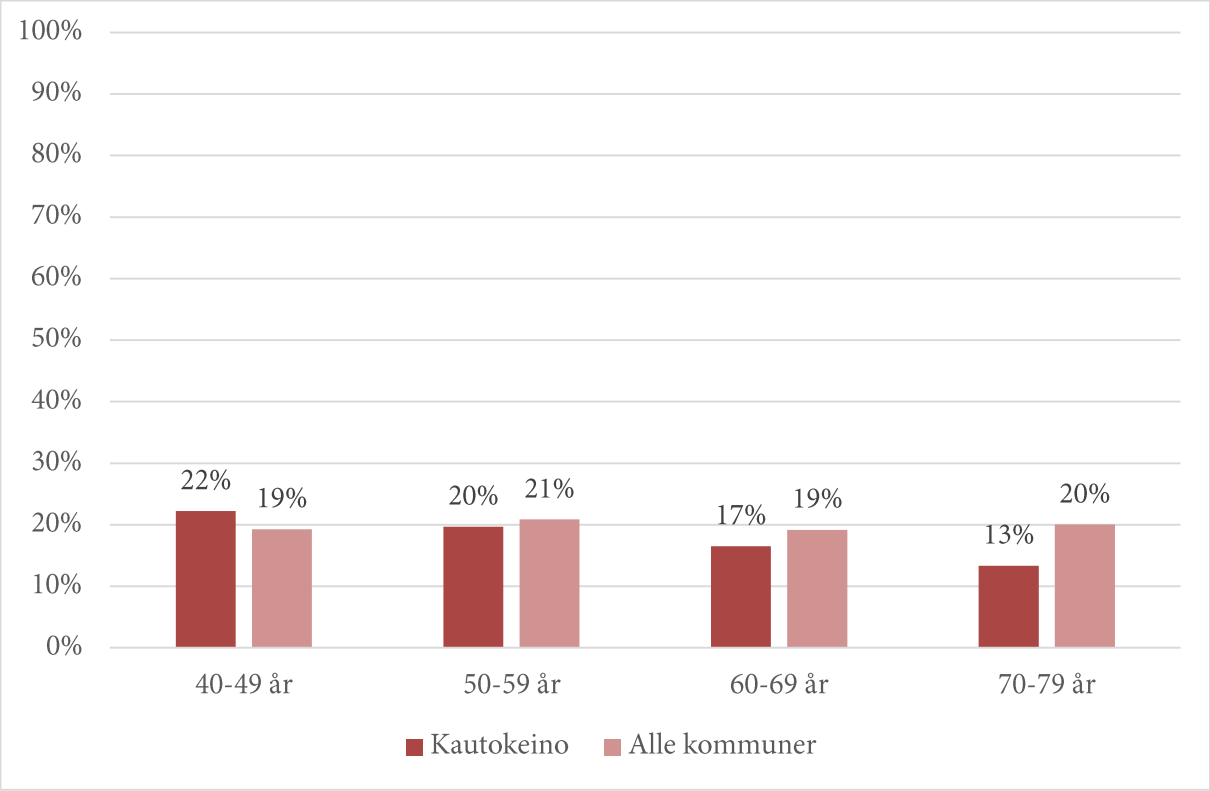
| | | ***Kautokeino** (Antall=313)* | | ***Alle kommuner** (Antall=2746)* | |
|---|---|---|---|---|---|
| ***Menn*** | | ***< 80 mmHg*** | ***≥ 80 mmHg*** | ***< 80 mmHg*** | ***≥ 80 mmHg*** |
| | | ***Antall (%)*** | ***Antall (%)*** | ***Antall (%)*** | ***Antall (%)*** |
| ***Alder*** | *40–49 år* | 53 (63) | 31 (37) | 315 (59) | 222 (41) |
| | *50–59 år* | 50 (63) | 30 (38) | 402 (58) | 289 (42) |
| | *60–69 år* | 68 (65) | 36 (35) | 565 (58) | 404 (42) |
| | *70–79 år* | 33 (73) | 12 (27) | 390 (71) | 159 (29) |
| | ***Total*** | **204 (65)** | **109 (35)** | **1672(61)** | **1074 (39)** |




**Figur 5. Diastolisk blodtrykk ≥ 80 mmHg. Menn**

**Tabell 7. Diastolisk blodtrykk < og ≥ 80 mmHg. Kvinner**

| | | *Kautokeino (Antall=426)* | | *Alle kommuner (Antall=3254)* | |
|---|---|---|---|---|---|
| ***Kvinner*** | | ***< 80 mmHg*** ***Antall (%)*** | ***≥ 80 mmHg*** ***Antall (%)*** | ***< 80 mmHg*** ***Antall (%)*** | ***≥ 80 mmHg*** ***Antall (%)*** |
| ***Alder*** | *40–49 år* | 91 (78) | 26 (22) | 607 (81) | 145 (19) |
| | *50–59 år* | 98 (80) | 24 (20) | 702 (79) | 185 (21) |
| | *60–69 år* | 106 (83) | 21 (17) | 838 (81) | 199 (19) |
| | *70–79 år* | 52 (87) | 8 (13) | 462 (80) | 116 (20) |
| | ***Total*** | **347 (81)** | **79 (19)** | **2609 (80)** | **645 (20)** |




**Figur 6. Diastolisk blodtrykk ≥ 80 mmHg. Kvinner**

Kautokeino kommune har lavere andel menn med diastolisk blodtrykk ≥ 80 mmHg sammenlignet med alle kommuner under ett. Dette gjelder for alle aldersgrupper.

Kvinnene i Kautokeino ligger omtrent likt med alle kommuner sett under ett, med unntak av de mellom 70 og 79 år der andelen med høyt diastolisk blodtrykk er noe lavere for kvinner i Kautokeino enn for alle kommuner sett under ett (tabell 7 og figur 6).

I alle aldersgrupper er det generelt færre kvinner i Kautokeino med forhøyet diastolisk blodtrykk sammenlignet med menn.

**Puls**

Puls er slagene man merker hvis man kjenner på huden over en arterie. Slagene man kjenner er hver gang hjertet pumper ut blod via en arterie. Det er derfor vi kaller arteriene pulsårer. Pulsfrekvensen kan variere mellom hvilepuls på 40 til makspuls på rundt 200 slag i minuttet (slag/min).

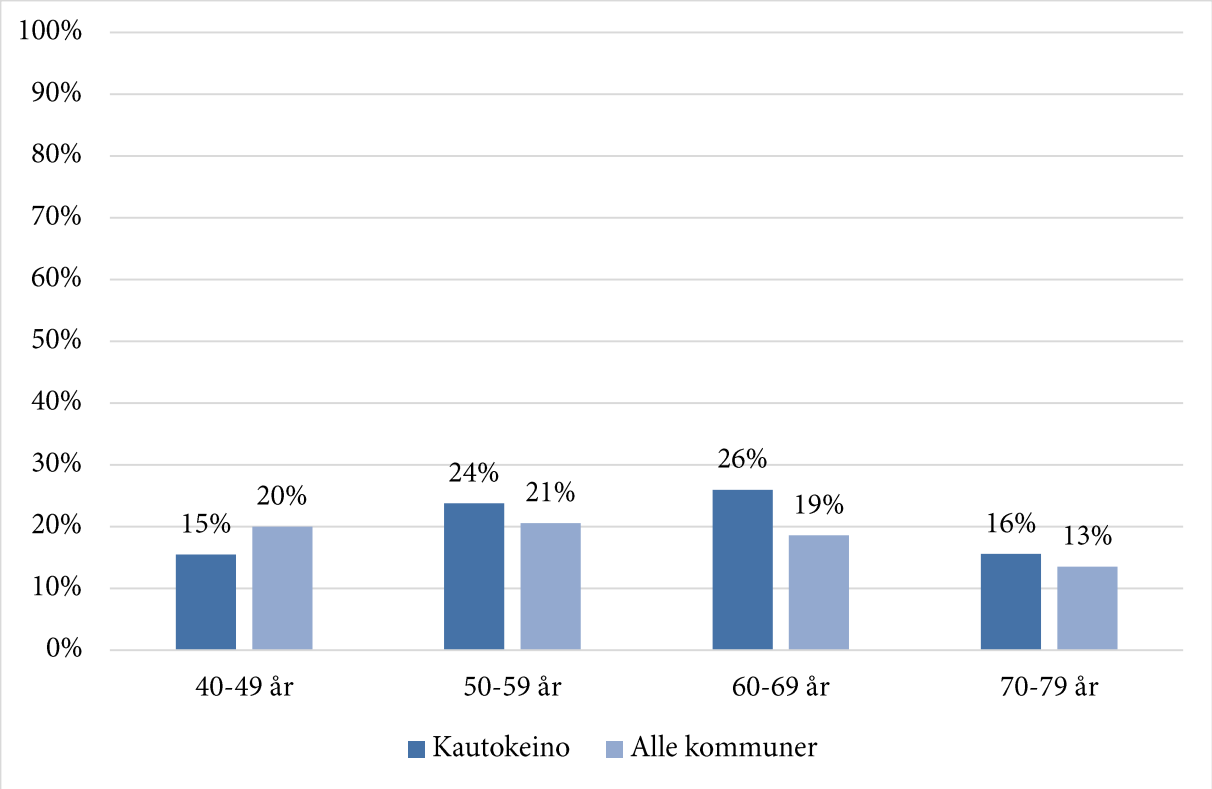
Hvilepuls er den pulsen som ble målt på forskningsstasjonen under gjennomføringen av helseundersøkelsen. Normalverdier for hvilepuls varierer noe mellom kjønn og aldersgrupper. Hos menn kan hvilepulsen ligge på rundt 60–70 slag/min. Hos kvinner kan den være litt høyere. Barn

har gjerne 90–100 slag/min mens spedbarn ligger på 130–150 slag/min. God kondisjon gir lavere hvilepuls. En person som er godt trent kan ha hvilepuls ned mot 30 slag/min.

Normalt antall pulsslag ble definert som puls < 80 slag/min. Tabell 8 viser andelen med puls over og under 80 slag/min for menn, klassifisert på aldersgrupper. Tabell 9 inneholder tilsvarende informasjon for kvinner. Grafiske framstillinger av andelen med forhøyet puls presenteres i figur 7 (menn) og 8 (kvinner).

**Tabell 8. Puls < og ≥ 80 slag/min. Menn**

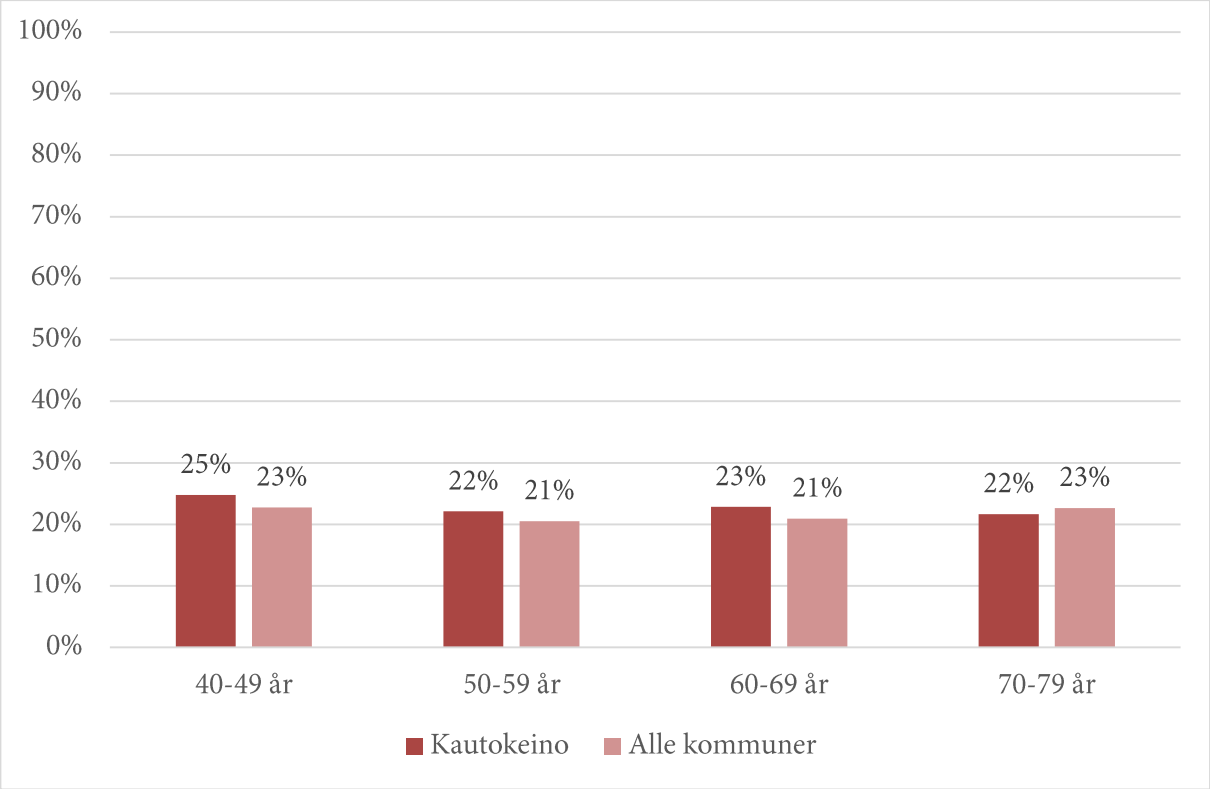
| | | *Kautokeino (Antall=313)* | | *Alle kommuner (Antall=2745)* | |
|---|---|---|---|---|---|
| ***Menn*** | | **< 80 slag/min** | **≥ 80 slag/min** | **< 80 slag/min** | **≥ 80 slag/min** |
| | | ***Antall (%)*** | ***Antall (%)*** | ***Antall (%)*** | ***Antall (%)*** |
| ***Alder*** | *40–49 år* | 71 (85) | 13 (15) | 429 (80) | 107 (20) |
| | *50–59 år* | 61 (76) | 19 (24) | 549 (79) | 142 (21) |
| | *60–69 år* | 77 (74) | 27 (26) | 789 (81) | 180 (19) |
| | *70–79 år* | 38 (84) | 7 (16) | 475 (87) | 74 (13) |
| | ***Total*** | **247 (79)** | **66 (21)** | **2242 (82)** | **503 (18)** |




**Figur 7. Puls ≥ 80 slag/min. Menn.**

**Tabell 9. Puls < og ≥ 80 slag/min. Kvinner**

| | | *Kautokeino (Antall=426)* | | *Alle kommuner (Antall=3254)* | |
|---|---|---|---|---|---|
| ***Kvinner*** | | **< 80 slag/min** | **≥ 80 slag/min** | **< 80 slag/min** | **≥ 80 slag/min** |
| | | ***Antall (%)*** | ***Antall (%)*** | ***Antall (%)*** | ***Antall (%)*** |
| ***Alder*** | *40–49 år* | 88 (75) | 29 (25) | 581 (77) | 171 (23) |
| | *50–59 år* | 95 (78) | 27 (22) | 705 (79) | 182 (21) |
| | *60–69 år* | 98 (77) | 29 (23) | 820 (79) | 217 (21) |
| | *70–79 år* | 47 (78) | 13 (22) | 447 (77) | 131 (23) |
| | ***Total*** | **328 (77)** | **98 (23)** | **2553 (78)** | **701 (22)** |




**Figur 8. Puls ≥ 80 slag/min. Kvinner.**

For menn i Kautokeino er andelen med puls ≥ 80 slag/min høyest blant de mellom 60 og 69 år, 26 %. I denne aldersgruppen er andelen med høy puls høyere i Kautokeino enn for alle ti kommuner under ett. Andelen i de andre aldersgruppene er lavere, og det er små forskjeller mellom Kautokeino og de andre kommunene.

For kvinner i Kautokeino er andelen med puls ≥ 80 slag/min på samme nivå som i alle ti kommuner samlet. Det varierer også lite mellom de ulike aldersgruppene (22–25 %).

**Kroppsmasseindeks**

Vekt er en viktig indikator for utvikling av sykdom. Det er derfor laget mål på for lav vekt, normalvekt, overvekt og fedme. Høyde er også viktig, for logisk sett er høye personer tyngre enn de som er kortere. Forholdet mellom vekt og høyde kalles for kroppsmasseindeks, KMI. KMI=vekt/(høyde$^2$) der vekt måles i kg og høyde i meter. Verdens helseorganisasjon (WHO) har laget definisjoner på hva som er normal og unormal KMI. Undervekt er definert ved KMI < 18,5 kg/m$^2$, normalvekt mellom 18,5 og 24,9 kg/m$^2$, overvekt mellom 25 og 29,9 kg/m$^2$ og fedme er KMI ≥ 30 kg/m$^2$.

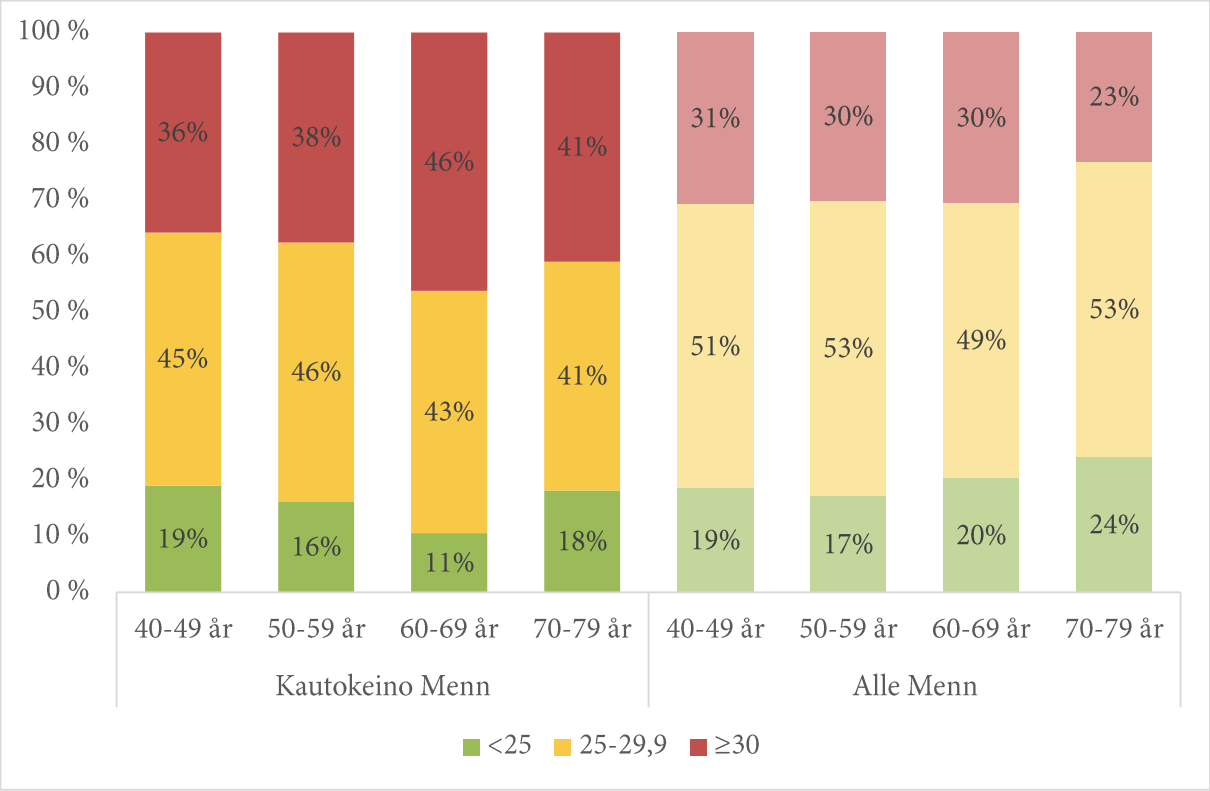
KMI har vært brukt som indikator for sykdomsutvikling i mange studier. Dette gjelder spesielt for livsstilsykdommer som type 2 diabetes mellitus og hjerte-karsykdommer. Men KMI skiller imidlertid ikke på fett og muskler. Det er mye diskusjon om grenseverdiene for normalvekt og overvekt både blant forskere og helsepersonell.

Totalt sett var det svært få som var undervektige i denne undersøkelsen. Dette gjelder for begge kjønn. Det er derfor definert en normalvektig kategori < 25 kg/m$^2$.

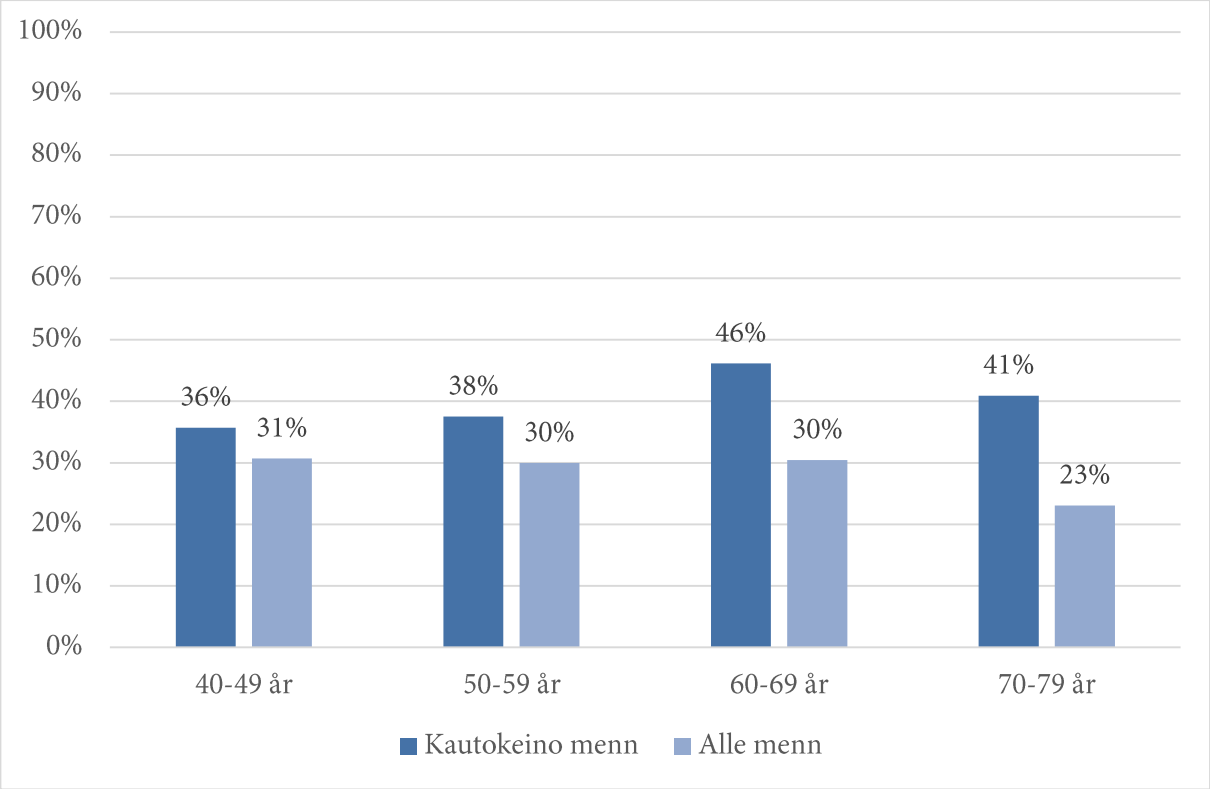
Nedenfor presenteres resultatene for KMI i Kautokeino kommune. Funnene sammenlignes også med gjennomsnittlige funn fra alle ti kommuner samlet. Tabell 10 og figur 9 viser fordelingen av normalvekt, overvekt og fedme for menn i Kautokeino og alle kommuner samlet. Figur 10 illustrerer andel personer kategorisert med fedme for menn. Tabell 11 og figur 11 og 12 viser tilsvarende fordeling for kvinner.

## Tabell 10. Kroppsmasseindeks (KMI). Menn

| | | ***Kautokeino** (Antall=312)* | | | ***Alle kommuner** (Antall=2738)* | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Menn*** | | ***<25*** | ***25–29,9*** | ***≥30*** | ***<25*** | ***25–29,9*** | ***≥30*** |
| | | ***Antall (%)*** | ***Antall (%)*** | ***Antall (%)*** | ***Antall (%)*** | ***Antall (%)*** | ***Antall (%)*** |
| ***Alder*** | *40–49 år* | 16 (19) | 38 (45) | 30 (36) | 100 (19) | 272 (51) | 165 (31) |
| | *50–59 år* | 13 (16) | 37 (46) | 30 (38) | 119 (17) | 364 (53) | 207 (30) |
| | *60–69 år* | 11 (11) | 45 (43) | 48 (46) | 197 (20) | 474 (49) | 294 (30) |
| | *70–79 år* | 8 (18) | 18 (41) | 18 (41) | 132 (24) | 288 (53) | 126 (23) |
| | ***Total*** | **48 (15)** | **138 (44)** | **126 (40)** | **548 (20)** | **1398 (51)** | **792 (29)** |



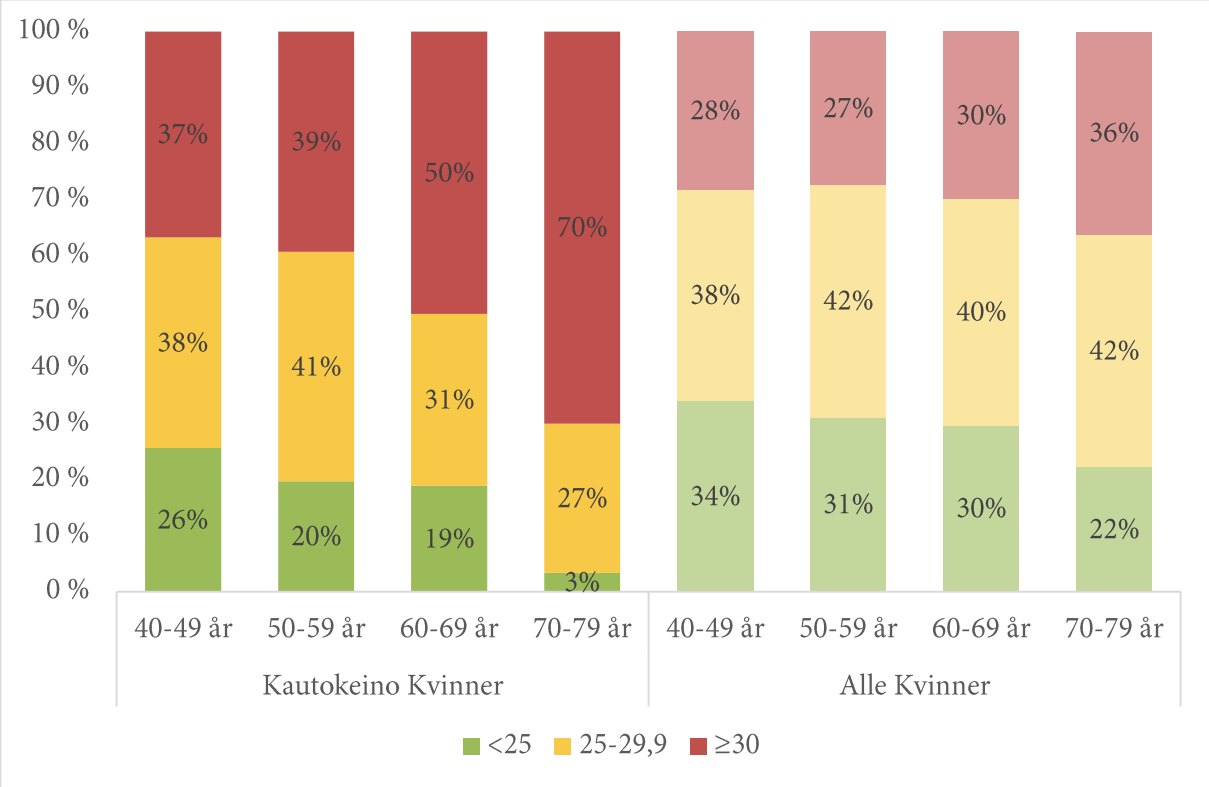

**Figur 9. KMI < 25 kg/m², 25–29,9 kg/m² og ≥ 30 kg/m². Menn.**



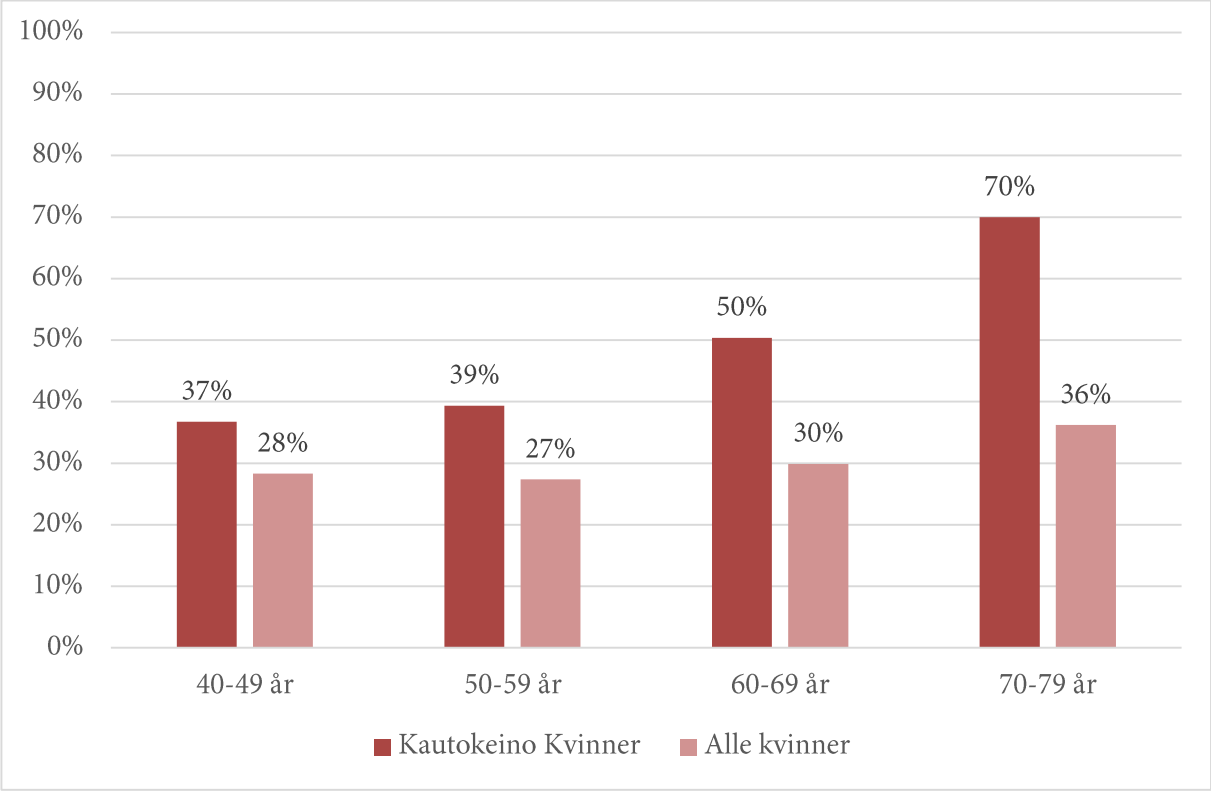

**Figur 10. KMI ≥ 30 kg/m². Menn.**

**Tabell 11. Kroppsmasseindeks (KMI). Kvinner**

| | | *Kautokeino (Antall=426)* | | | *Alle kommuner (Antall=3247)* | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Kvinner*** | | ***<25*** | ***25–29,9*** | ***≥30*** | ***<25*** | ***25–29,9*** | ***≥30*** |
| | | ***Antall (%)*** | ***Antall (%)*** | ***Antall (%)*** | ***Antall (%)*** | ***Antall (%)*** | ***Antall (%)*** |
| ***Alder*** | *40–49 år* | 30 (26) | 44 (38) | 43 (37) | 255 (34) | 282 (38) | 212 (28) |
| | *50–59 år* | 24 (20) | 50 (41) | 48 (38) | 275 (31) | 367 (42) | 242 (27) |
| | *60–69 år* | 24 (19) | 39 (31) | 64 (50) | 308 (30) | 419 (40) | 310 (30) |
| | *70–79 år* | 2 (3) | 16 (27) | 42 (70) | 128 (22) | 240 (42) | 209 (36) |
| | ***Total*** | **80 (19)** | **149 (35)** | **197 (46)** | **966(30)** | **1308 (40)** | **973 (30)** |




**Figur 11. KMI < 25 kg/m², 25–29,9 kg/m² og ≥ 30 kg/m². Kvinner.**




**Figur 12. KMI ≥ 30 kg/m². Kvinner**

Det er en stor grad av overvekt og fedme blant menn i Kautokeino i alle aldersgrupper. Kun 15 % klassifiseres som normalvektige (KMI<25 kg/m²). I alle aldersgrupper har Kautokeino større andel menn med fedme (KMI>30 kg/m²) sammenlignet med alle ti kommuner sett under ett, og forskjellen øker med økende alder (tabell 10 og figur 9 og 10).

Tabell 11 og figur 11 og 12 viser at det er betydelig høyere andel kvinner med fedme i Kautokeino enn i alle kommuner samlet. Dette gjelder for alle aldersgrupper. Overvekt og fedme øker med stigende alder i Kautokeino, og økningen er større enn i alle kommunene sett under ett. For kvinner i aldersgruppen 70–79 år er det hele 70 % som havner i fedme-kategorien og bare 3 % som klassifiseres som normalvektige. For alle ti kommuner samlet er det 36 % av kvinnene mellom 70 og 79 år som klassifiseres i fedmekategorien.

### Midjeomkrets

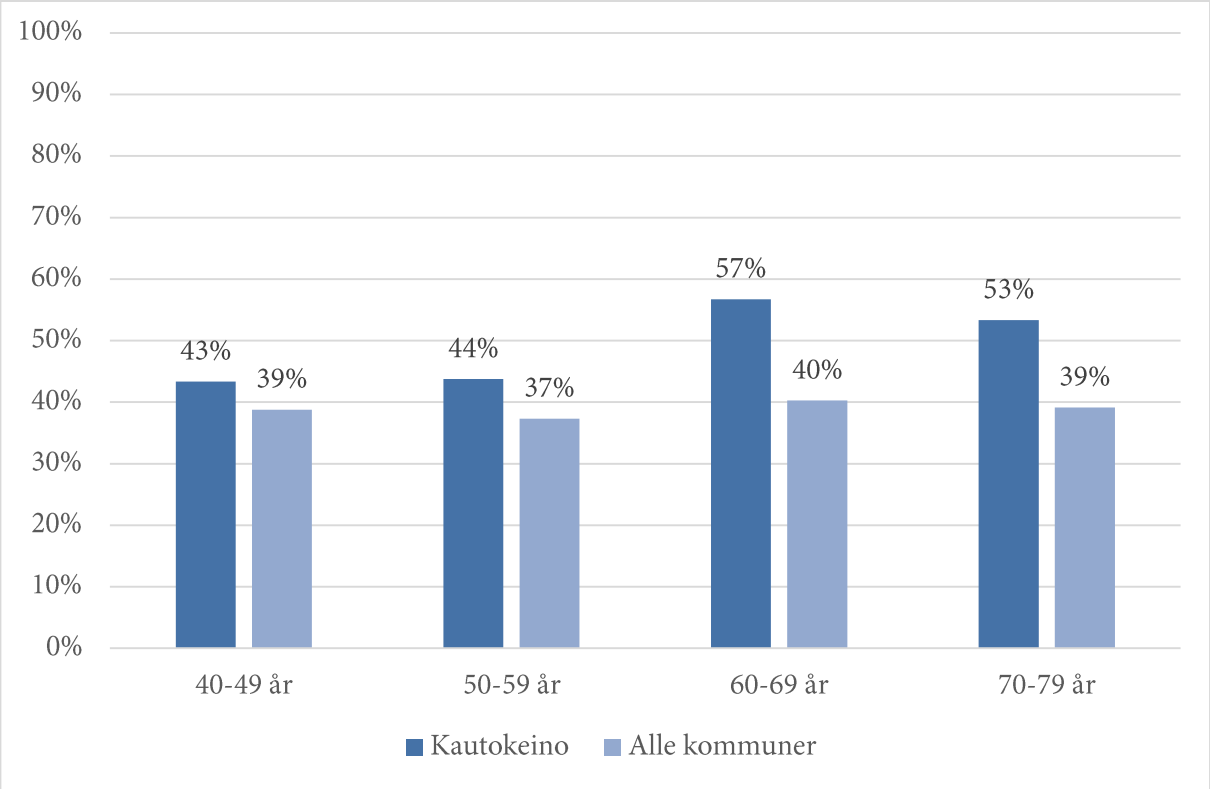
Andre målemetoder for å finne overvekt og fedme er å måle omkretsen rundt midjen. Midjeomkretsen (MO) brukes derfor i mange studier sammen med KMI. WHO har laget definisjoner på midjeomkrets hvor MO ≥ 102 cm for menn og MO ≥ 88 cm for kvinner defineres som sentral fedme. MO kan derfor være til hjelp for å vurdere risikoen for om individer utvikler livsstilssykdommer.

Midjemålet øker med økende alder, noe som er helt naturlig. Det er derfor flest deltakere med midjemål over grenseverdiene i de eldste aldersgruppene.

Nedenfor presenteres resultatene for midjeomkrets i Kautokeino kommune sammenlignet med alle ti kommuner samlet. Funnene er vist i tabell 12 og figur 13 for menn og tabell 13 og figur 14 for kvinner.

## Tabell 12. Midjeomkrets/livvidde i cm. Menn

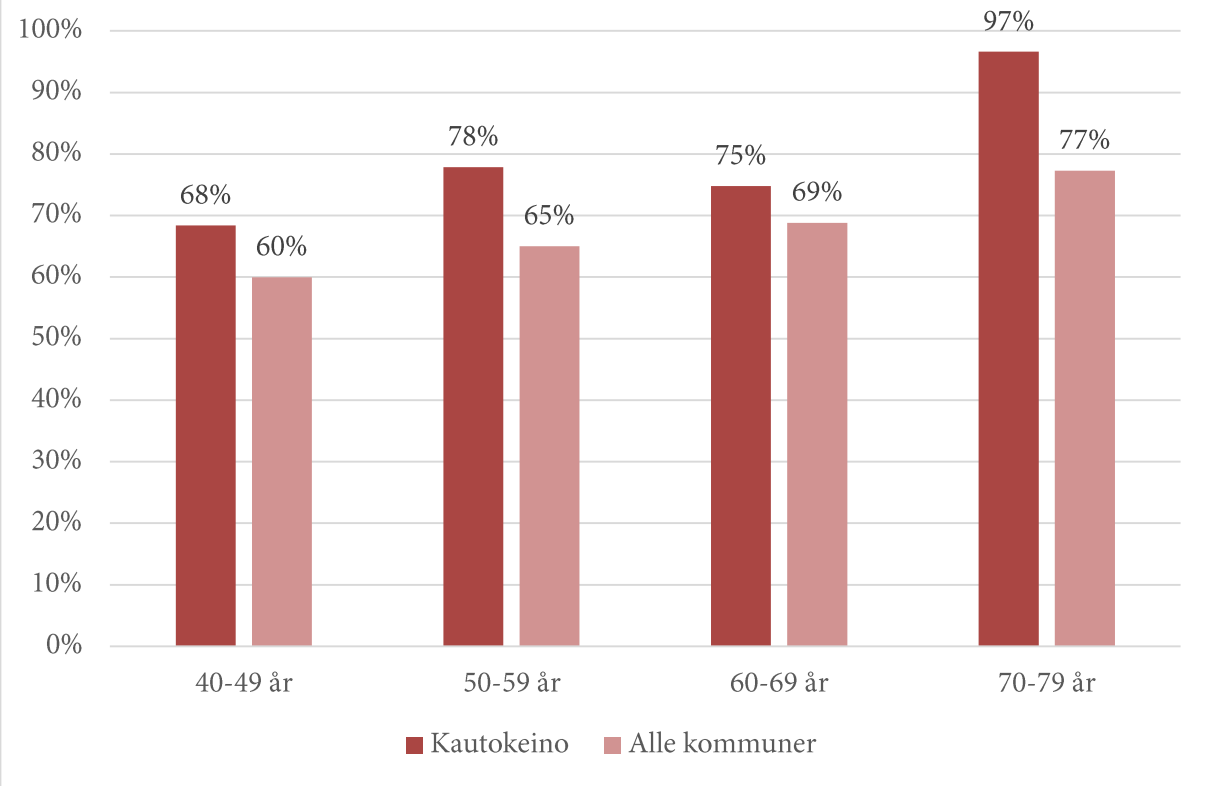
| | | *Kautokeino (Antall=312)* | | *Alle kommuner (Antall=2740)* | |
|---|---|---|---|---|---|
| ***Menn*** | | ***< 102 cm*** ***Antall (%)*** | ***≥ 102 cm*** ***Antall (%)*** | ***< 102 cm*** ***Antall (%)*** | ***≥ 102 cm*** ***Antall (%)*** |
| ***Alder*** | *40–49 år* | 47 (57) | 36 (43) | 322 (61) | 204 (39) |
| | *50–59 år* | 45 (56) | 35 (44) | 433 (63) | 258 (37) |
| | *60–69 år* | 45 (43) | 59 (57) | 577 (60) | 389 (40) |
| | *70–79 år* | 21 (47) | 24 (53) | 333 (61) | 214 (39) |
| | ***Total*** | **158 (51)** | **154 (49)** | **1675 (61)** | **1065 (39)** |




**Figur 13. Midjeomkrets ≥ 102 cm. Menn.**

**Tabell 13. Midjeomkrets/livvidde i cm. Kvinner**

| | | *Kautokeino (Antall=426)* | | *Alle kommuner (Antall=3249)* | |
|---|---|---|---|---|---|
| ***Kvinner*** | | ***< 88 cm*** | ***≥ 88 cm*** | ***< 88 cm*** | ***≥ 88 cm*** |
| | | ***Antall (%)*** | ***Antall (%)*** | ***Antall (%)*** | ***Antall (%)*** |
| ***Alder*** | *40–49 år* | 37 (32) | 80 (68) | 299 (40) | 448 (60) |
| | *50–59 år* | 27 (22) | 95 (78) | 310 (35) | 576 (65) |
| | *60–69 år* | 32 (25) | 95 (75) | 324 (31) | 715 (69) |
| | *70–79 år* | 2 (3) | 58 (97) | 131 (23) | 446 (77) |
| | ***Total*** | **98 (23)** | **328 (77)** | **1064 (33)** | **2185 (67)** |




**Figur 14. Midjeomkrets ≥ 88 cm. Kvinner**

Blant menn i Kautokeino er andelen med midjemål ≥ 102 cm i aldersgruppene 50–59 år og 60–69 år på henholdsvis 57 % og 53 %. Dette er betydelig høyere sammenlignet med alle ti kommuner sett under ett. Også i de to yngste aldersgruppene er andelen noe høyere i Kautokeino enn for alle kommuner samlet, men her er forskjellene mindre (tabell 12 og figur 13).

I alle fire aldersgrupper er det høyere andel kvinner med midjemål ≥ 88 cm i Kautokeino sammenlignet med alle kommuner samlet. Hele 97 % av kvinnene mellom 70 og 79 år i Kautokeino har midjemål ≥ 88 cm (tabell 13 og figur 14).

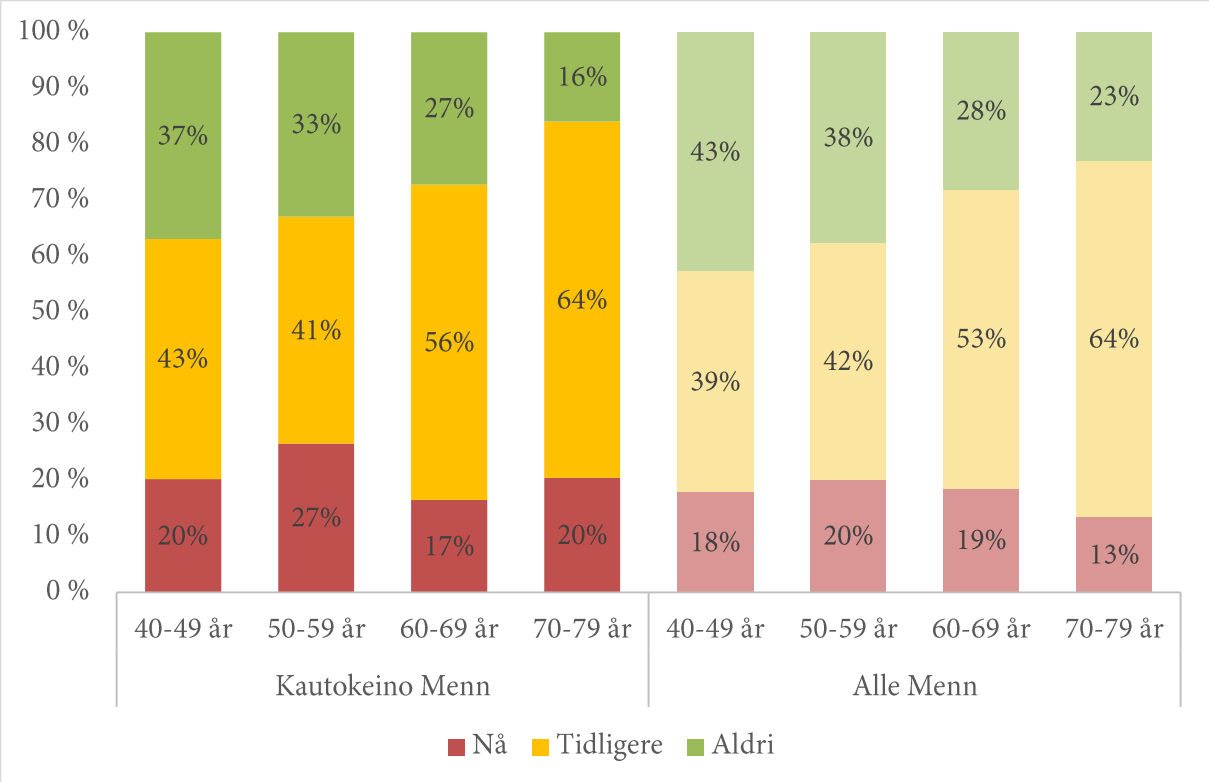
**Røyking**

Tobakksbruk gir negativ helse-effekt. Omfattende forskning og kliniske studier viser til økt forekomst av lungekreft, andre kreftformer, kroniske lungesykdommer og hjerte-karsykdommer ved røyking. Graden av uhelse er proporsjonal med tiden og mengden den enkelte har røykt. Heldigvis er antallet røykere redusert i nord de siste 10–20 årene.

Nedenfor presenteres resultatene for de som har oppgitt daglig røyking «nå», «tidligere» og «aldri røykt» i Kautokeino kommune sammenlignet med gjennomsnittlige funn fra alle ti kommuner samlet. Forekomsten av røyking er vist i tabell 14 og figur 15 for menn og tabell 15 og figur 16 for kvinner.

## Tabell 14. Daglig røyking. Menn

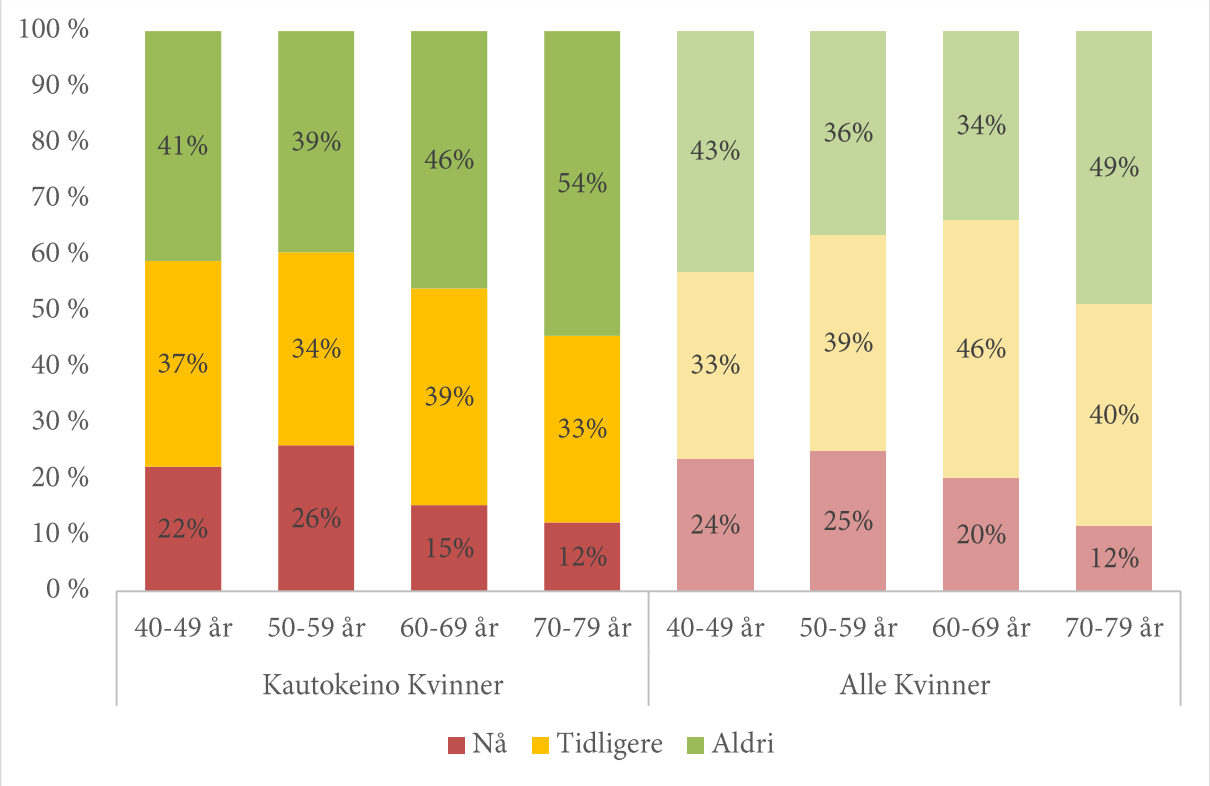
| | | *Kautokeino (Antall=310)* | | | *Alle kommuner (Antall=2708)* | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Menn*** | | ***Nå*** | ***Tidligere*** | ***Aldri*** | ***Nå*** | ***Tidligere*** | ***Aldri*** |
| | | ***Antall (%)*** | ***Antall (%)*** | ***Antall (%)*** | ***Antall (%)*** | ***Antall (%)*** | ***Antall (%)*** |
| ***Alder*** | *40–49 år* | 17 (20) | 36 (43) | 31 (37) | 95 (18) | 209 (39) | 226 (43) |
| | *50–59 år* | 21 (27) | 32 (41) | 26 (33) | 137 (20) | 287 (42) | 256 (38) |
| | *60–69 år* | 17 (17) | 58 (56) | 28 (27) | 177 (19) | 510 (53) | 268 (28) |
| | *70–79 år* | 9 (20) | 28 (64) | 7 (16) | 73 (13) | 346 (64) | 124 (23) |
| | ***Total*** | **64 (21)** | **154 (50)** | **92 (30)** | **482 (18)** | **1352 (50)** | **874 (32)** |



**Figur 15. Forekomst av daglig røyking. Menn**

**Tabell 15. Daglig røyking. Kvinner**

| | | *Kautokeino (Antall=417)* | | | *Alle kommuner (Antall=3194)* | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Kvinner*** | | ***Nå*** ***Antall (%)*** | ***Tidligere*** ***Antall (%)*** | ***Aldri*** ***Antall (%)*** | ***Nå*** ***Antall (%)*** | ***Tidligere*** ***Antall (%)*** | ***Aldri*** ***Antall (%)*** |
| ***Alder*** | *40–49 år* | 26 (22) | 43 (37) | 48 (41) | 177 (24) | 209 (39) | 226 (43) |
| | *50–59 år* | 31 (26) | 41 (34) | 47 (39) | 218 (25) | 337 (39) | 317 (36) |
| | *60–69 år* | 19 (15) | 48 (39) | 57 (46) | 205 (20) | 469 (46) | 342 (34) |
| | *70–79 år* | 7 (12) | 19 (33) | 31 (54) | 65 (12) | 222 (40) | 272 (49) |
| | ***Total*** | **83 (20)** | **151 (36)** | **183 (30)** | **665 (21)** | **1278 (40)** | **1251 (39)** |

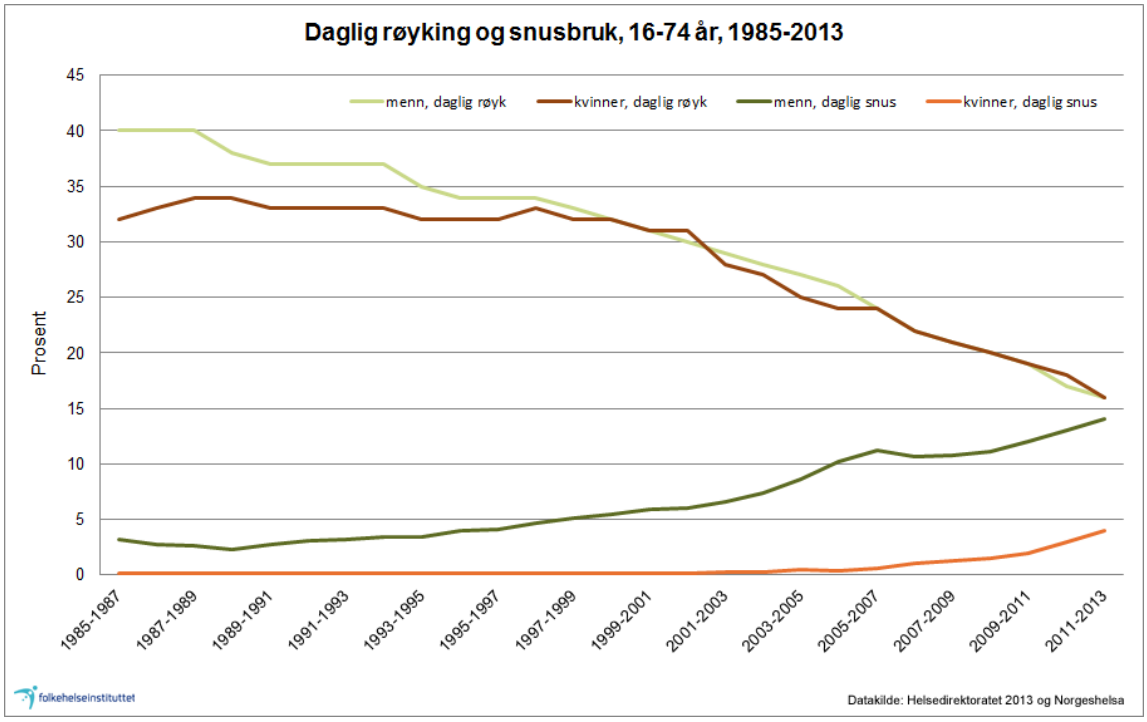



**Figur 16. Forekomst av daglig røyking. Kvinner**

Det er en klar trend både i Kautokeino kommune og for alle kommuner sett under ett, at prosentandelen med dagligrøykere går ned. Flest dagligrøykere finner vi i aldersgruppen 50–59 år der 27 % av menn og 26 % av kvinner røyker. Samtidig ser man at det er en stor andel tidligere røykere i de eldste aldersgruppene for menn. Sammenlignet med alle ti kommuner under ett, er det litt større andel menn i Kautokeino som røyker eller har røykt tidligere. For kvinner er det størst

andel dagligrøykere i de to yngste aldersgruppene. Blant 70-årige kvinner er det hele 54 % som aldri har røykt. Daglig røyking totalt, både blant menn og kvinner, er på rundt 20 %. Det er på nivå med alle kommuner samlet.

Sammenlignes tallene i Kautokeino kommune med tall fra Helsedirektoratet ligger andelen med dagligrøykere i Kautokeino rundt landsgjennomsnittet (figur 17).




**Figur 17. Daglig røyke- og snusvaner i Norge gjennom 27 år**

## Diagnostiske blodprøver

Blodprøver er viktige hjelpemidler for å finne indikatorer på sykdom, men kan også være diagnostiske. Det vil si gi svar på om det foreligger en sykdom eller ikke. To av de blodprøvene som ble tatt på forskningsstasjonen under gjennomføringen av helseundersøkelsen var langtidsblodsukker (HbA1c) og blodprosent (Hb).

### Type 2 diabetes mellitus (sukkersyke). Bruk av HbA1c

HbA1c kalles også for langtidsblodsukker. HbA1c er en blodprøve som angir gjennomsnittlig konsentrasjon av blodsukker over en periode på åtte til tolv uker. Ved bruk av HbA1c unngår man at pasienten må faste før målingen. Det er heller ingen døgnvariasjon i måleresultatene, og pasienten kan umiddelbart få resultatet av undersøkelsen. I 2012 kom Helsedirektoratet med anbefalinger om å bruke HbA1c ≥ 6,5 som mål for å bestemme diagnosen diabetes mellitus.

Spesielt type 2 diabetes diagnostiseres ved hjelp av HbA1c. Diabetes er en kronisk stoffskiftesykdom med for høyt sukkerinnhold i blodet. Kroppens organer trenger sukker som drivstoff og for at sukkeret skal slippe inn i de ulike cellene må hormonet insulin være portåpner. Ved mangel på insulin eller feil på porten, oppstår sykdommen diabetes mellitus. De vanligste former for diabetes er type 1 og type 2 diabetes. Type 2 diabetes er betydelig hyppigere enn type 1 diabetes. Type 1 diabetes er den vanligste formen for diabetes blant barn, men kan også oppstå hos voksne.

Nedenfor presenteres resultatene for HbA1c i Kautokeino kommune sammenlignet med gjennomsnittlige funn fra alle ti kommuner samlet (tabell 16 og 17).

## Tabell 16. HbA1c nivå. Menn

| | ***Kautokeino** (Antall=310)* | | | ***Alle kommuner** (Antall=2737)* | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Menn*** | ***< 6,2*** | ***6,2–6,4*** | ***≥ 6,5*** | ***< 6,2*** | ***6,2–6,4*** | ***≥ 6,5*** |
| | ***Antall (%)*** | ***Antall (%)*** | ***Antall (%)*** | ***Antall (%)*** | ***Antall (%)*** | ***Antall (%)*** |
| | 256 (83) | 22 (7) | 32 (10) | 2385 (87) | 113 (4) | 239 (9) |

## Tabell 17. HbA1c nivå. Kvinner

| | ***Kautokeino** (Antall=423)* | | | ***Alle kommuner** (Antall=3245)* | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Kvinner*** | ***< 6,2*** | ***6,2–6,4*** | ***≥ 6,5*** | ***< 6,2*** | ***6,2–6,4*** | ***≥ 6,5*** |
| | ***Antall (%)*** | ***Antall (%)*** | ***Antall (%)*** | ***Antall (%)*** | ***Antall (%)*** | ***Antall (%)*** |
| | 351 (83) | 33 (8) | 39 (9) | 2906 (90) | 143 (4) | 196 (6) |

De fleste deltakere har helt normale HbA1c-verdier. Det er få med forhøyet HbA1c og derfor er denne målingen ikke oppdelt i aldersgrupper.

Andelen menn med HbA1c ≥ 6,5 var 10 % i Kautokeino mot 9 % for alle kommuner under ett. Det er også 7 % av menn i Kautokeino som har HbA1c-måling mellom 6,2 og 6,4 og som dermed er i faresonen for å utvikle diabetes (tabell 16).

For kvinner er andelen med forhøyet HbA1c i Kautokeino og alle kommuner samlet henholdsvis 9 % og 6 %. Andelen kvinner med svakt forhøyet HbA1c er dobbelt så høy i Kautokeino sammenlignet med alle kommuner under ett (8 % mot 4 %) (tabell 17).

Folkehelseinstituttet (FHI) har beregnet andelen individer i Norge som behandles med medisiner mot type 2 diabetes. Tallene fra FHI er presentert i tabell 18.

**Tabell 18. Andel i befolkningen som behandles med medisiner mot type 2 diabetes for årene 2009–2011, 2010–2012 og 2011–2013. Aldersgruppe 30–74 år.**

| | | *Prosentvis behandlet** | | |
|---|---|---|---|---|
| ***Geografi*** | | ***2009–2011*** | ***2010–2012*** | ***2011–2013*** |
| ***Hele landet*** | *Menn* | 3,7 | 3,8 | 3,9 |
| | *Kvinner* | 2,7 | 2,8 | 2,8 |
| | *Begge kjønn* | 3,2 | 3,3 | 3,4 |
| ***Troms*** | *Menn* | 3,7 | 3,8 | 3,9 |
| | *Kvinner* | 3,1 | 3,2 | 3,2 |
| | *Begge kjønn* | 3,4 | 3,5 | 3,6 |
| ***Finnmark*** | *Menn* | 4,2 | 4,4 | 4,4 |
| | *Kvinner* | 3,5 | 3,6 | 3,6 |
| | *Begge kjønn* | 3,9 | 4,0 | 4,0 |
| ***Kautokeino*** | *Menn* | 4,7 | 5,0 | 5,2 |
| | *Kvinner* | 5,3 | 5,3 | 5,1 |
| | *Begge kjønn* | 5,0 | 5,1 | 5,2 |

**Informasjon fra Folkehelseinstituttets «Kommunehelsa statistikkbank»*

Tallene fra Folkehelseinstituttet viser at litt over 5 % av innbyggerne i Kautokeino, i aldersgruppen 30 til 74 år, ble behandlet med medisiner mot type 2 diabetes i perioden 2011–2013. Folkehelseinstituttet finner at 5,2 % av menn i Kautokeino fikk behandling med legemidler mot type 2 diabetes i 2011–2013. Funn i Helse- og livsstilsundersøkelsen viser at 10 % har HbA1c ≥ 6,5 dvs. at de har diabetes mellitus. For kvinner finner Folkehelseinstituttet at 5,1 % fikk behandling med medisiner mot type 2 diabetes i perioden 2011–2013. I Helse- og livsstilsundersøkelsen hadde 9 % av kvinnene i Kautokeino kommune HbA1c ≥ 6,5. Våre tall er ikke direkte sammenlignbare med Folkehelseinstituttets tall siden våre deltakere er noe eldre. Deltakere i Helse- og livsstilsundersøkelsen er i alderen 40–79 år, mens Folkehelseinstituttet har inkludert personer i aldersintervallet 30–74 år i sin oversikt. I tillegg har vi høyere prosentvis deltakelse i de eldste aldersgruppene sammenlignet med de yngste, særlig blant menn, noe som fører til ytterligere

overvekt av eldre i vårt utvalg. Videre er det ikke alle diabetikere som bruker diabetesmedisin. Det er derfor ikke helt uventet at andel diabetikere i vår studie vil være høyere enn det FHI viser. Tallene fra Folkehelseinstituttet viser at det er betydelig større andel menn og kvinner i Kautokeino som bruker diabetesmedisin enn i resten av landet og Finnmark for øvrig. Videre analyser vil vise hvor mange av deltakerne i Helse- og livsstilsundersøkelsen som hadde udiagnostisert diabetes.

**Hemoglobin (Hb)**

Hemoglobin (Hb) finnes i store mengder i de røde blodlegemene, og er årsaken til blodets røde farge. De røde blodlegemene dannes i beinmargen og forflytter seg over i blodet. Hb er derfor et protein som finnes i store mengder i blodet. Hovedoppgaven er å frakte oksygen (surstoff) med blodstrømmen til alle viktige organer som muskler, lever, nyrer osv. Hb trenger et jern-ion ($Fe^{2+}$) for å binde oksygen. For lavt inntak av jern fører til at de røde blodlegemene får nedsatt evne til å transportere oksygen, og gir symptomer på jernmangel. For lav Hb kalles for anemi.

Normalverdier for Hb varierer noe mellom kjønn og aldersgrupper. Hos menn er normalverdiene for Hb mellom 13,0 g/dl og 17,0 g/dl. Hos kvinner er normalverdiene mellom 11,5 g/dl og 16,0 g/dl. Gravide kvinner har ca. 5–10 % lavere blodprosent. Ved omregning til prosent multipliseres Hb med faktoren 7,3. For eksempel Hb på 13,3 g/dl blir (13,3 x 7,3 % = 94,9 %). Resultatet blir da avrundet til 95 %. Nedenfor presenteres resultatene for Hb i Kautokeino kommune sammenlignet med gjennomsnittlige funn fra alle ti kommuner samlet (tabell 19 og 20).

## Tabell 19. Hb (blodprosent). Menn

| | ***Kautokeino** (Antall=311)* | | | ***Alle kommuner** (Antall=2740)* | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Menn*** | **< 13** | **13–17** | **> 17** | **< 13** | **13–17** | **> 17** |
| | ***Antall (%)*** | ***Antall (%)*** | ***Antall (%)*** | ***Antall (%)*** | ***Antall (%)*** | ***Antall (%)*** |
| | 12 (4) | 295 (95) | 4 (1) | 115 (4) | 2578 (94) | 47 (2) |

## Tabell 20. Hb (blodprosent). Kvinner

| | ***Kautokeino** (Antall=424)* | | | ***Alle kommuner** (Antall=3250)* | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Kvinner*** | **< 11,5** | **11,5–16** | **> 16** | **< 11,5** | **11,5–16** | **> 16** |
| | ***Antall (%)*** | ***Antall (%)*** | ***Antall (%)*** | ***Antall (%)*** | ***Antall (%)*** | ***Antall (%)*** |
| | 9 (2) | 413 (97) | 2 (2) | 70 (2) | 3141 (97) | 39 (1) |

De fleste deltakere har blodprosent helt innenfor normalområdet. Det er svært få som har for lav eller for høy blodprosent. Dette gjelder både for menn og kvinner.
I hovedsak er dette en god indikator på et godt kosthold med godt nok jerninntak.

# 4 Oppsummering

Befolkningen i Kautokeino sluttet svært godt opp om Helse- og livsstilsundersøkelsen. Kautokeino kommune topper derfor deltakelsesprosenten for alle ti kommuner som var inkludert i helseundersøkelsen. Spesielt kvinnene besøkte forskningsstasjonen flittig.

Hovedfunnene fra Helse- og livsstilsundersøkelsen viser en høy andel overvekt og fedme i befolkningen. Dette gjelder både for menn og kvinner og i alle aldersgrupper. Kautokeino kommune har høyere andel med fedme enn hele Helse- og livsstilsundersøkelsen sett under ett. Funnene gjenfinnes både på målt kroppsmasseindeks og midjemål. Til tross for dette, er det en lavere andel som har forhøyet diastolisk blodtrykk i Kautokeino sammenlignet med alle ti kommuner under ett. Helse- og livsstilsundersøkelsen påviste over dobbelt så mange menn i Kautokeino med diagnosen type 2 diabetes med blodprøvemåling av HbA1c sammenlignet med medisintall fra Folkehelseinstituttet. Dette er betydningsfulle funn, selv om Helse- og livsstilsundersøkelsen har litt eldre befolkning enn analysene fra medikamentregisteret hos Folkehelseinstituttet. Det er derfor viktig med videre analyser for å se hvor mange som ikke visste om sin diabetestilstand fra før.

Det er svært gledelig at det bare er rundt 20 % dagligrøykere i Kautokeino kommune, både blant menn og kvinner. Andelen dagligrøykere ligger litt høyere enn landsgjennomsnitt.

Det vil gjøres mange analyser i fremtiden på data fra Helse- og livsstilsundersøkelsen. Når nye funn fremkommer vil Senter for samisk helseforskning også publisere dette populærvitenskapelig og gi informasjon videre til kommunene som har bidratt til undersøkelsen.

# 5 Finansieringskilder

Helse- og omsorgsdepartementet

Helsedirektoratet

Helse Nord

Regionale forskningsfond Nord-Norge

Nordland, Troms og Finnmark fylkeskommune

Sametinget

Samisk nasjonalt kompetansesenter – psykisk helsevern og rus (SANKS)

# 6 Vedlegg

Informasjonsbrosjyre norsk/samisk

Invitasjonsbrev norsk/samisk

Spørreskjema 40–69 år norsk/samisk

Spørreskjema 70–79 år norsk/samisk

Tilbakemeldingsbrevene norsk/samisk

**UNIVERSITETET I TROMSØ UIT**

DET HELSEVITENSKAPELIGE FAKULTET

# FORESPØRSEL OM DELTAKELSE I HELSE- OG LIVSSTILS-UNDERSØKELSE

Foto: Bård Løken/NordNorsk Reiseliv

## BAKGRUNN OG HENSIKT

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt for å få mer kunnskap om helse, sykdom og levekår i områder med samisk og norsk bosetting. Du som deltar i denne undersøkelsen får sjekket om du har bestemte såkalte livsstilssykdommer eller om det er fare for at du kan få dem.

Du er invitert til å være med i denne studien fordi du er i alderen 40-79 år og tilhører en av de utvalgte kommuner. Studien utføres av Senter for samisk helseforskning, Institutt for samfunnsmedisin ved Universitetet i Tromsø.

## HVA INNEBÆRER STUDIEN?

Du inviteres til å svare på vedlagte spørreskjema og ta det med når du møter opp på anvist forskningsstasjon i din kommune. Her vil det gjøres målinger av blodtrykk, puls, høyde, vekt og liv-hoftevidde, og det blir også tatt blodprøve.

Blodprøvene kan senere bli analysert for næringsstoffer, miljøgifter, fettstoffer og markører som kan knyttes til livsstilssykdommer eller tilstander som for eksempel diabetes (sukkersyke), hjerte-karsykdommer og søvnforstyrrelser. Genetiske analyser av blodet for å finne mulige årsaker til nevnte livsstilssykdommer/tilstander kan også bli aktuelt.

All bruk av blodprøvene krever godkjenning av Regional komité for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk – REK nord.

Vedlagt følger informasjon om tid og sted for undersøkelsen. Hvis den foreslåtte tiden ikke passer, kan du møte opp uten å melde fra på forhånd.

## MULIGE FORDELER OG ULEMPER

Det forventes ingen risiko forbundet med deltagelse i denne undersøkelsen. Blodprøven blir tatt ved stikk i blodåre i underarmen. Selve undersøkelsen vil ta om lag en halv time. Du vil på stedet få tilbud om resultater på egne målinger som blodtrykk, puls, høyde, vekt og liv-hoftevidde, blodprosent og HbA1c (gjennomsnittlig blodsukker de siste 6-8 ukene). Du kan reservere deg mot å få vite resultatene av prøvene dine. Men hvis et av disse prøveresultatene er slik at det er nødvendig med rask legebehandling, vil du uansett umiddelbart få tilbakemelding. Deltagelse i denne studien erstatter ingen legeundersøkelse. Dersom du har mistanke om noe galt med din helse, må du derfor i tillegg oppsøke din egen fastlege.

Foto: Bjørn-Kåre Iversen, helsefak. uit.no

## HVA SKJER MED PRØVENE OG INFORMASJONEN OM DEG?

Prøvene tatt av deg og informasjonen som registreres om deg skal kun brukes slik som beskrevet i hensikten med studien. Videre behandling av helseopplysninger eller prøvemateriale skjer i tråd med helseforskningsloven og eventuell annen aktuell lovgivning. Alle opplysninger og prøver vil bli behandlet uten navn og fødselsnummer eller andre direkte gjenkjennende opplysninger. En kode knytter deg til dine opplysninger og prøver gjennom en navneliste. Det betyr at opplysningene er avidentifisert. Det er kun autorisert personell knyttet til prosjektet som har adgang til navnelisten og som kan finne tilbake til deg. Det vil heller ikke være mulig å identifisere deg i resultatene av studien når disse publiseres. Du kan seinere bli kontaktet med forespørsel om du vil svare på tilleggsspørreskjema.

Opplysninger som registreres om deg er basert på spørreskjemaopplysninger, mål fra helseundersøkelsen og blodprøveanalyser. Etter godkjenning fra Datatilsynet og/eller REK kan opplysningene dine settes sammen med opplysninger om deg i andre registre for forskningsformål. Dette kan være registre om trygd, sykdom, inntekt, utdanning, yrke og opplysninger fra andre helseundersøkelser som du har deltatt i. Aktuelle registre er Kreftregisteret, Dødsårsaksregisteret, Folkeregisteret, Reseptregisteret, Medisinsk fødselsregister, Hjerte- og karregisteret og andre nasjonale registre over sykdommer som det forskes på i denne undersøkelsen samt registre i Statistisk sentralbyrå og folketellinger. I alle disse tilfellene blir navnet og personnummeret fjernet. Forsikringsselskaper eller andre kommersielle institusjoner vil ikke få tilgang til dataene.

Prosjektslutt er satt til 31. desember 2067. Etter dette anonymiseres alle dataene.

## BIOBANK

Blodprøvene vil bli lagret i en såkalt forskningsbiobank ved Universitetet i Tromsø eller eventuelt ved et annet nasjonalt lager for biobank med høyeste grad av sikkerhet i forhold til prøvens kvalitet og personvern som er godkjent av aktuelle instanser. Hvis du sier ja til å delta i studien, gir du også samtykke til at blodprøvene inngår i denne biobanken. Universitetet i Tromsø er ansvarshavende for forskningsbiobanken.

## BEHANDLINGSANSVARLIG

Universitetet i Tromsø ved administrerende direktør er databehandlingsansvarlig.

## RETT TIL INNSYN OG SLETTING AV OPPLYSNINGER OG PRØVER

Hvis du sier ja til å delta i studien, har du rett til å få innsyn i hvilke opplysninger som er registrert om deg. Du har videre rett til å få korrigert eventuelle feil i de opplysningene vi har registrert. Dersom du trekker deg fra studien, kan du kreve å få slettet innsamlede prøver og opplysninger, med mindre opplysningene allerede er inngått i analyser eller brukt i vitenskapelige publikasjoner.

## KOMPENSASJON

Det gis ingen økonomisk kompensasjon for deltakelse i studien bortsett fra at alle som deltar vil være med i trekning av to reisegavekort hver verdt kr 10 000,-.
I tillegg vil det trekkes to ekstra reisegavekort i den kommunen som har best deltagelse.

## ØKONOMI

Studien og biobanken er finansiert gjennom forskningsmidler fra det Regionale forskningsfond Nord-Norge, de tre nordligste fylkeskommunene, Helse Nord, Sametinget, Universitetet i Tromsø og Helse og omsorgsdepartementet. Ingen av disse instansene har interessekonflikter i undersøkelsen.

## FORSIKRING

Deltakerne er dekket gjennom pasientskadeerstatningsloven.

# HELSE OG LIVSSTIL

Kosthold – diabetes – hjerte-karsykdommer – miljøgifter – tannhelse – søvn

## INFORMASJON OM UTFALLET AV STUDIEN

Resultater av undersøkelsen vil publiseres i internasjonale og nasjonale vitenskapelige tidsskrifter i tillegg til ulike populærvitenskapelige kanaler og media.

## FRIVILLIG DELTAKELSE

Det er frivillig å delta i studien. Dersom du ønsker å delta, møter du opp til angitt sted og tidspunkt. Her vil du bli bedt om å signere et samtykke på deltakelse. Du kan når som helst og uten å oppgi noen grunn trekke ditt samtykke til å delta i studien.

Dersom du senere ønsker å trekke deg eller har spørsmål til studien, kan du kontakte oss på vår prosjektelefon: **404 90 467** eller på e-post: saminor@ism.uit.no

Du finner ytterligere informasjon om studien på vår nettside
http://site.uit.no/helseoglivsstil/

## VELKOMMEN TIL UNDERSØKELSEN


Magritt Brustad
Prosjektleder
Professor

Ann Ragnhild Broderstad
Forsker
Overlege Dr. med.


SAMINOR 2

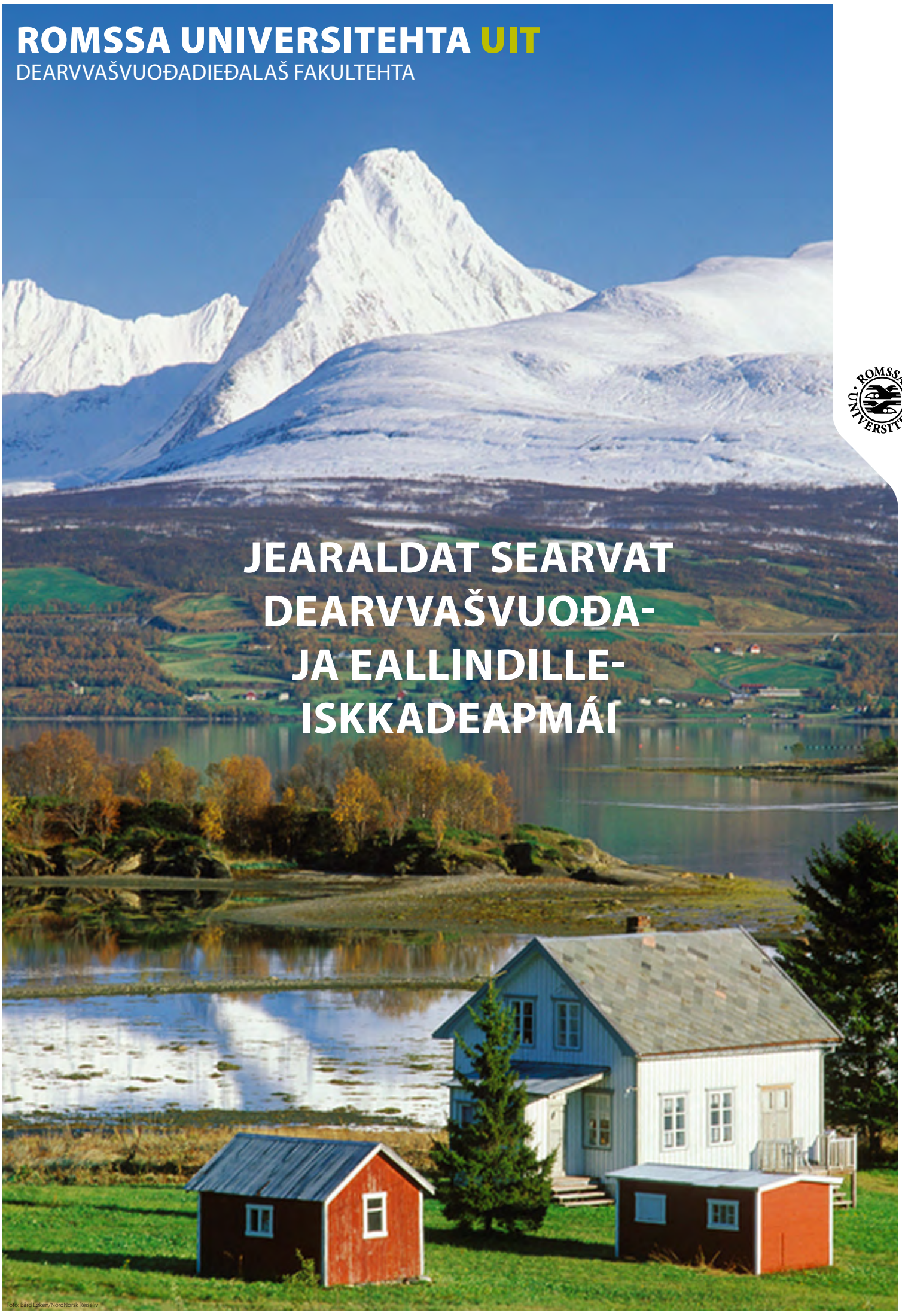

UNIVERSITETET I TROMSØ UIT
DET HELSEVITENSKAPELIGE FAKULTET
uit.no/helsefak



GRAFISK FORM: BJØRN KÅRE IVERSEN, FORMIDLINGSTJENESTEN, UIT.NO/HELSEFAK

# ROMSSA UNIVERSITEHTA UIT

DEARVVAŠVUOĐADIEĐALAŠ FAKULTEHTA



# JEARALDAT SEARVAT DEARVVAŠVUOĐA- JA EALLINDILLE- ISKKADEAPMÁI

Foto: Bård Løken/NordNorsk Reiseliv

## DUOGÁŠ JA ULBMIL

Dát lea jearaldat dutnje searvat dutkanprošektii mii galgá buoridit máhtu dearvvašvuođa, buozanvuođa ja eallineavttuid birra dakkár guovllus gos lea sámi ja dáčča ássan. Don gii searvvat iskkadeapmái beasat iskat leat go dus dihto nu gohčoduvvon eallinvuohkedávddat dahje lea go várra ahte don sáhtát oažžut dakkáriid.

Don leat bovdejuvvon searvat iskkadeapmái danne go leat gaskal 40 ja 79 jagi boaris ja go orut suohkanis mii lea válljejuvvon suohkaniid searvvis. Lea Sámi dearvvašvuođadutkama guovddáš, Servodatmedisiinna instituhtta Romssa universitehtas mii čađaha iskkadeami.

## MAID SISTTISDOALLÁ GUORAHALLAN?

Don bovdejuvvot vástidit jearahallanskovi mii lea mielddusin ja váldit dan mielde go boađát dieđihuvvon dutkanstašuvdnii iežat suohkanis. Dáppe mihtidit varradeattu, pulssa, allodaga, deattu ja čoavje- ja spiralmihtu, ja váldit maiddái varraiskosa.

Varraiskkus sáhttá maŋŋel analyserejuvvot biebmoávdnasiid, birasmirkkuid, buoideávdnasiid ja mihtilmasvuođaid dáfus mat sáhttet čadnojuvvot eallinvuohkedávddaide dahje diliide nu go diabetesii (sohkardávda), váibmo- ja varrasuotnedávddaide, ja oađđinváttuide. Sáhttá maid šaddat áigeguovdil váldit čađahit genehtalaš varraanalysa gávnnahan dihte vejolaš sivaid namuhuvvon eallinvuohkedávddaide/diliide.

Regional komitè for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk – REK nord galgá dohkkehit buot varraiskkusgeavaheami.

Mielddusin leat dieđut iskkadeami áiggi ja báikki birra. Jus evttohuvvon áigi ii heive, de sáhtát boahtit almmá dieđikeahttá ovdalgihtii.

## VEJOLAŠ OVDAMUNIT JA HEITTOT BEALIT

Ii vurdojuvvo makkárge riska go oassálastá iskkadeamis. Varraiskkus váldojuvvo dan bokte ahte čuggesta varrasutnii gieđas. Ieš iskkadeapmi bistá sullii diibmobeale. Iskkadettiin sáhtát oažžut dieđuid iežat bohtosiid birra nu go varradeattu, pulssa, allodaga, deattu ja čoavje-spiralmihtu, varraproseantta ja HbA1c (gaskamearálaš varrasohkar maŋemus 6-8 vahkku). Don sáhtát gieldit muitaleames iskkadeami bohtosiid dutnje. Muhto jus okta dáin iskkusbohtosiin lea dakkár ahte lea dárbu oažžut doavttirdivššu jođánit, de gal goitge oačcut dieđu dakkaviđe. Ii mearkkaš ahte sáhttá eará doavttiriskkadeami diktit jus oassálastá dán iskkadeamis. Jus várohat ahte lea juoga boastut du dearvvašvuođain, de fertet vel dasa lassin váldit oktavuođa iežat fástadoaktáriin.

Foto: Bjørn-Kåre Iversen, helsefak. uit.no

## MII DÁHPÁHUVVÁ ISKOSIIGUIN JA DIEĐUIGUIN DU BIRRA?

Du iskosat ja dieđut mat registrerejuvvojit du birra galget dušše geavahuvvot nu go guorahallama ulbmilis lea čilgejuvvon. Dearvvašvuođadieđuid dahje iskkusmateriála viidáset gieđahallan čuovvu dearvvašvuođadutkanlága ja vejolaš eará áigeguovdilis lágaid. Buot dieđut ja iskosat gieđahallojuvvojit nama ja riegádannummara haga, dahje eará dieđuid haga mat sáhttet muitalit gii don leat. Koda čatná du iežat dieđuide ja iskosiidda nammalisttu bokte. Dat mearkkaša ahte dieđut leat eret-identifiserejuvvon. Leat dušše dohkkehuvvon bargit prošeavttas geat ožžot nammalisttu ja geat sáhttet guorrat dieđuid dutnje. Ii leat vejolaš identifiseret du guorahallama bohtosiid vuođul ge go dat almmuhuvvojit. Don sáhtát maŋŋel oažžut jearaldaga vástidit liigejearahallanskovi.

Dieđut mat registrerejuvvojit du birra leat dieđut mat leat čohkkejuvvon jearahallanskovi, dearvvašvuođaiskkadeami mihtidemiid ja varraiskkusanalysaid vuođul. Datatilsynet ja/dahje REK dohkkeheami vuođul sáhttet dieđut du birra čadnojuvvot dieđuide eará dutkanulbmiliid registariin. Dát sáhttet leat registarat oaju, buozanvuođa, dietnasa, oahpu, fidnu ja dieđuid birra eará dearvvašvuođaiskkademiin main leat oassálastán. Áigeguovdilis registarat leat Borasdávdaregisttar, Jápminsivvaregisttar, Álbmotregisttar, Reseaptaregisttar, Medisiinnalaš riegádanregisttar, Váibmo- ja varrasuotnaregisttar ja eará našuvnnalaš registarat buozanvuođaid birra mat dutkojuvvojit dán iskkadeamis, ja vel Statistalaš guovddášdoaimmahaga ja olmmošlohkamiid registarat. Buot dáin oktavuođain sihkkojuvvo namma ja riegádannummar. Dáhkádusfitnodagat dahje eará kommersiála ásahusat eai beasa oaidnit dieđuid.

Prošeaktaloahppa lea biddjon juovlamánu 31. beaivái 2067. Maŋŋel dán anonymiserejuvvojit buot dieđut.

## BIOBÁŊKU

Varraiskosat vurkejuvvojit nu gohčoduvvon dutkanbiobáŋkui Romssa universitehtas dahje vejolaččat eará našuvnnalaš biobáŋkovuorkái mas lea alit sihkarvuohtadássi iskosiid kvalitehta ja persovdnasuddjema hárrái maid guoskevaš instánssat leat dohkkehan. Jus mieđihat searvat iskkadeapmái, de mieđihat maiddái dasa ahte varraiskosat váldojit dán biobáŋkui. Romssa universitehtas lea ovddasvástádus dutkanbiobáŋkui.

## GIEĐAHALLANOVDDASVÁSTÁDUS

Romssa universitehta hálddahuslaš direktevrra bokte lea diehtogieđahallanovddasvástideaddji.

## RIEKTI OAIDNIT JA SIHKKUT DIEĐUID JA ISKOSIID

Jus don mieđihat searvat iskkadeapmái, de lea dus riekti beassat oaidnit makkár dieđut leat registrerejuvvon du birra. Dus lea maid riekti divvut vejolaš boasttuvuođaid dain dieđuin maid mii leat registreren. Jus don geassádat guorahallamis, de sáhtát gáibidit ahte čohkkejuvvon iskosat ja dieđut sihkkojuvvojit, earet jus dieđut leat juo geavahuvvon analysain dahje dieđalaš almmuhemiin.

## BUHTADUS

Ii addojuvvo makkárge ekonomalaš buhtadus jus searvá guorahallamii earret go dat ahte buot oasseváldit leat mielde vuorbádeame guokte mátkeskeaŋkagoartta maid árvu lea kr. 10.000,- goappásge. Dasa lassin vuorbáduvvojit guokte liige skeaŋkagoartta dan suohkanis gos leat eanemus oasseváldit.

## EKONOMIIJA

Regionála dutkanfoanda Davvi-Norggas, golbma davimus fylkkasuohkana, Davvi Dearvvašvuohta, Sámediggi, Romssa universitehta ja Dearvvašvuođa- ja fuolahusdepartemeanta leat dutkanruđaid bokte ruhtadan guorahallama ja biobáŋkku. Ii ovttasge dáin instánssain leat beroštusriiddut iskkadeamis.

## DÁHKÁDUS

Oasseváldit leat gokčojuvvon pasieantavahátbuhtaduslága bokte.

## DEARVVAŠVUOHTA JA EALLINVUOHKI

Biebmodoallu – diabetes – váibmo- ja varrasuotnadávddat – birasmirkkot – bátnedearvvašvuohta – oađđin

## DIEĐUT GUORAHALLAMA BOHTOSA BIRRA

Iskkadeami bohtosat almmuhuvvojit riikkaidgaskasaš ja našuvnnalaš dieđalaš áigečállagiin, iešguđetlágan populearadieđalaš kanálaid ja mediaid lassin.

## EAKTODÁHTOLAŠ OASSÁLASTIN

Lea eaktodáhtolaš searvat guorahallamii. Jus don háliidat searvat, de boađát dieđihuvvon báikái ja áigái. Dáppe bivdit du vuolláičállit mieđiheami oassálastimii. Don sáhtát vaikko goas ja almmá makkárge čilgehusa haga geassádit guorahallama oassálastimis.

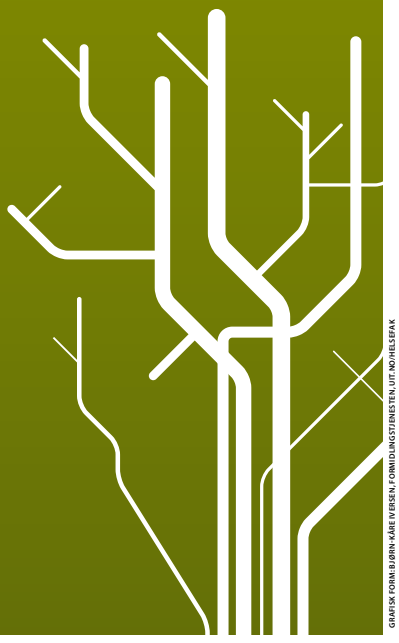
Jus don maŋŋel háliidat geassádit dahje jus leat jearaldagat guorahallama birra, de sáhtát váldit oktavuođa minguin min prošeaktatelefovnna bokte: 404 90 467 dahje e-poastta bokte: saminor@ism.uit.no

Don gávnnat eambbo dieđuid guorahallama birra min neahttasiiduin http://site.uit.no/helseoglivsstil/

## BURES BOAHTIN ISKKADEAPMÁI


Magritt Brustad
Prošeaktajođiheaddji
Professor

Ann Ragnhild Broderstad
Dutki
Váldodoavttir Dr.med.


SAMINOR 2
ROMSSA UNIVERSITEHTA UIT
DEARVVAŠVUOĐADIEĐALAŠ FAKULTEHTA
uit.no/helsefak

GRAFISK FORM: BJØRN KÅRE IVERSEN, FORMLØNGSTJENESTEN, UIT.NO/HELSEFAK

**Helse og livsstil**

Kosthold – diabetes – hjerte-karsykdommer – miljøgifter – tannhelse – søvn

## Forespørsel om deltakelse i forskingsprosjekt

Vi spør deg om å delta i en helse- og livsstilsundersøkelse som Universitetet i Tromsø nå gjennomfører. Hele befolkningen i alderen 40-79 år i utvalgte distriktskommuner i Nord-Norge får tilbud om undersøkelsen. Kautokeino kommune er andre kommune ut i Finnmark.

Vi inviterer deg til å møte opp på denne undersøkelsen som vil finne sted i tidsrommet **25. februar til 21. mars 2013** ved:

**Loankogiella (LES-bygget), Bredbuktnesveien 50 B, Kautokeino.**

For å avvikle undersøkelsen raskest mulig, setter vi opp et visst antall personer i timen.

Du har fått tildelt frammøtetid:

**Dato:**
**Tid:**

Onsdag 27. februar og 6. mars settes det opp gratis buss fra Masi med avgang klokken 11:00 fra skolen. Bussen kjører deretter gjennom bygda til Kautokeino. Retur klokken 15:30 fra Kautokeino.

Om du ikke kan møte opp til avtalt time, er du velkommen til å møte opp når som helst i åpningstiden for drop-in som skissert under. Merk at åpningsdagen åpner vi klokken **11:00**, og vi har lunsj i tidsrommet **12:30 -13:00**.

| | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Uke 9 | 10:00 - 16:30 | 10:00 - 18:00 | 10:00 - 16:30 | 10:00 - 16:30 | 10:00 - 16:30 | STENGT |
| Uke 10 | 10:00 - 16:30 | 10:00 - 18:00 | 10:00 - 16:30 | 10:00 - 16:30 | 10:00 - 16:30 | 10:00 - 14:00 |
| Uke 11 | 10:00 - 16:30 | 10:00 - 18:00 | 10:00 - 16:30 | 10:00 - 16:30 | 10:00 - 16:30 | 10:00 - 14:00 |
| Uke 12 | 10:00 - 16:30 | 10:00 - 18:00 | 10:00 - 16:30 | 10:00 - 16:30 | STENGT | STENGT |

Senter for samisk helseforskning / Sámi dearvvašvuođadutkama guovddáš
Det helsevitenskapelige fakultet, Institutt for samfunnsmedisin,
Universitetet i Tromsø, NO-9037 Tromsø
http://site.uit.no/helseoglivsstil/ • http://saminor.uit.no • E-post: saminor@ism.uit.no
Sentralbord: 77 64 40 00 • Faks: 77 64 48 31• Mobil: 404 90 467

**Hva undersøkes?**

På stedet undersøker vi ditt blodtrykk, din puls, høyde, vekt og liv- hoftevidde, samt at vi tar en blodprøve av deg.

**Ta med ditt utfylte spørreskjema til undersøkelsen**

Vi ber deg om å svare på vedlagte spørreskjema og ta dette med for levering på undersøkelsesdagen. Her kan du også få hjelp til utfylling av skjemaet om du trenger det. Du kan la være å svare på enkelte spørsmål. Spørreskjemaet omhandler i hovedsak spørsmål vedrørende hjerte-karsykdommer, diabetes og kosthold. For å kunne beregne næringsinntak (kalorier, næringsstoffer o.l.) er det nødvendig med en grundig kartlegging av hva du normalt spiser.

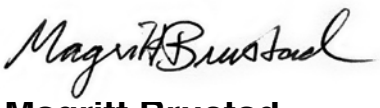
**Forberedelser til undersøkelsen**

Ha gjerne på et kortermet plagg innerst som ikke strammer da det letter blodtrykksmålingen. Vekt og liv-hoftevidde måles også med lett påkledning og vekt uten sko. Ingen andre forberedelser som fasting o.l. er nødvendig.

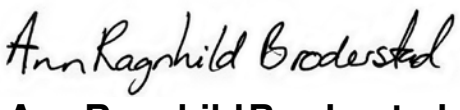
**Det er frivillig å delta. For mer informasjon om undersøkelsen, vennligst se vedlagte informasjonsfolder.**

Har du spørsmål om undersøkelsen, kan du ringe Institutt for samfunnsmedisin ved Universitetet i Tromsø på telefon 77 64 48 36 eller mobil 404 90 467 (samisk talende).

*Med vennlig hilsen*



**Magritt Brustad**
Prosjektleder
Professor



**Ann Ragnhild Broderstad**
Forsker
Overlege Dr. med.

Senter for samisk helseforskning / Sámi dearvvašvuođadutkama guovddáš
Det helsevitenskapelige fakultet, Institutt for samfunnsmedisin,
Universitetet i Tromsø, NO-9037 Tromsø
http://site.uit.no/helseoglivsstil/ • http://saminor.uit.no • E-post: saminor@ism.uit.no
Sentralbord: 77 64 40 00 • Faks: 77 64 48 31• Mobil: 404 90 467

**Dearvvašvuohta ja eallindilli**

Biebmodoallu – diabetes – váibmo- ja varrasuotnadávddat – birasmirkkot – bátnedearvvašvuohta – oađđin

## Jearaldat oassálastit dutkanprošeavttas

Mii bivdit du searvat dearvvašvuođa- ja eallindilleiskkadeapmái maid Romssa universitehta dál čađaha. Olles álbmot gaskal 40-79 jagi dihto gilisuohkaniin Davvi-Norggas ožžot jearaldaga searvat iskkadeapmái. Guovdageainnu suohkan lea nubbi suohkan Finnmárkkus, mii searvá dása.

Mii bovdet du boahtit iskkadeapmái mii čađahuvvo gaskal **guovvmánu 25. beaivvi ja njukčmánu 21. beaivvi 2013** dáppe:

**Loankogiella (LES - viessu), Bredbuktnesveien 50 B, Guovdageainnus**

Vai sáhttit čađahit iskkadeami nu jođánit go vejolaš, de váldit sisa dihto meari olbmuid diimmus.

Don galggat boahtit:

**Dáhton:**
**Áigi:**

Jus it sáhte boahtit šihttojuvvon diibmui, de leat bures boahtin boahtit vaikko goas drop-in-iskkadeapmái dalle go dat lea rabas, áiggiid oainnát vuollelis. Fuomáš ahte rahpanbeaivvi rahpat mii dii. **11:00**, ja mis lea borranboddu gaskal **12:30** ja **13:00**.

Gaskavahku guovvamánu 27. b. ja njukčamánu 6. b. fállat nuvttá busse Mázes. Vuolgga dii. 11:00 skuvlla luhtte. Busse vuodjá dasto gili čađa Guovdageidnui. Busse vuodjá fas ruovttoluotta Guovdageainnus dii. 15:30.

| | Mánnodat | Disdat | Gaskavahkku | Duorastat | Bearjadat | Lávvordat |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Vahkku 9 | 10:00 - 16:30 | 10:00 - 18:00 | 10:00 - 16:30 | 10:00 - 16:30 | 10:00 - 16:30 | GITTA |
| Vahkku 10 | 10:00 - 16:30 | 10:00 - 18:00 | 10:00 - 16:30 | 10:00 - 16:30 | 10:00 - 16:30 | 10:00 - 14:00 |
| Vahkku 11 | 10:00 - 16:30 | 10:00 - 18:00 | 10:00 - 16:30 | 10:00 - 16:30 | 10:00 - 16:30 | 10:00 - 14:00 |
| Vahkku 12 | 10:00 - 16:30 | 10:00 - 18:00 | 10:00 - 16:30 | 10:00 - 16:30 | GITTA | GITTA |

Senter for samisk helseforskning / Sámi dearvvašvuođadutkama guovddáš
Det helsevitenskapelige fakultet, Institutt for samfunnsmedisin, Universitetet i Tromsø, NO-9037 Tromsø
http://site.uit.no/helseoglivsstil/ • http://saminor.uit.no • E-post: saminor@ism.uit.no
Sentralbord: 77 64 40 00 • Faks: 77 64 48 31• Mobil: 404 90 467

**Mii iskojuvvo?**

Iskanbáikkis iskat du varradeattu, pulssa, allodaga, deattu ja čoavje- ja spiralmihtu, ja váldit vel varraiskosa dus.

**Váldde gárvves devdojuvvon jearahallanskovi mielde iskkadeapmái**

Mii bivdit du vástidit jearahallanskovi mii lea mielddusin ja váldit dán mielde midjiide iskkadanbeaivve. Dáppe sáhtát maiddái oažžut veahki deavdit skovi jus dan dárbbašat. Sáhtát diktit ovttaskas gažaldagaid vástitkeahttá. Jearahallanskovvi sisttisdoallá buoremuddui aivve gažaldagaid váibmo- ja varrasuotnadávddaid, diabetesa ja biebmodoalu birra. Vai sáhttit rehkenastit borramušdási (kaloriijaid, biebmoávdnasii j.e.), de lea dárbbašlaš dárkilit kártet maid don dábálaččat lávet borrat.

**Ráhkkanit iskkadeapmái**

Bija áinnas oanehissoajat báiddi siskkimussii mii ii čavgga, dalle lea álkit mihtidit varradeattu. Deattu ja čoavje- ja spiralmihtu mihtidit maid gehppes biktasiiguin, ja deattu skuovaid haga. Eará ráhkkaneapmi nu go fástudeapmi j.e. ii leat dárbbašlaš.

**Lea eaktodáhtolaš searvat. Eambbo dieđuid iskkadeami birra gávnnat diehtojuohkingihppagis mii lea mielddusin. Mii čujuhit maid iežamet neahttasiidui http://site.uit.no/helseoglivsstil/**

Jus leat jearaldagat iskkadeami birra, de sáhtát riŋget Servodatmedisiinna instituhttii Romssa universitehtas, telefovdna 77 64 48 36 dahje mátketelefovdna 404 90 467 (sámegielagat).

**Magritt Brustad**
Prošeaktajođiheaddji
Professor

**Ann Ragnhild Broderstad**
Dutki
Váldodoavttir Dr.med.

# Helse- og livsstils-undersøkelse

**Vi ber deg fylle ut spørreskjema så nøye som mulig og levere det ved oppmøte til den innkalte helseundersøkelsen. Skjema skal leses optisk. Vennligst bruk blå eller sort penn. Bruk blokkbokstaver. Du kan ikke bruke komma, forhøy for eksempel 0,5 til 1.**

1. **I hvilket år er du født?** ..... Årstall

2. **Er du?** ..... Kvinne ☐ Mann ☐

3. **Hva er din sivilstatus?**

☐ Gift ☐ Samboer ☐ Skilt
☐ Ugift ☐ Enke/enkemann

4. **Hvor mange personer bor det i din husstand?** ..... Antall personer

5. **Hvor mange års skolegang har du gjennomført?**
(Ta med alle år du har gått på skole eller studert) ..... Antall år

6. **Hvor stor er familiens/husstandens bruttoinntekt pr. år?**

☐ Under kr 150 000 ☐ Kr 150 000–300 000
☐ Kr 301 000–450 000 ☐ Kr 451 000–600 000
☐ Kr 601 000–750 000 ☐ Kr 751 000–900 000
☐ Over kr 900 000

## Hjerte-karsykdommer

7. **Bruker du medisin mot høyt blodtrykk?** ..... Ja, nå ☐ Før, men ikke nå ☐ Aldri brukt ☐

8. **Hvis du bruker eller tidligere har brukt blodtrykksmedisin, omtrent hvor gammel var du første gang du begynte med slik medisin?** Alder

9. **Har du hatt hjerteinfarkt?**

☐ Nei, aldri ☐ 1 gang ☐ 2 ganger ☐ 3 eller flere ganger

10. **Hvis ja, hva var din alder første gang du fikk hjerteinfarkt?** ..... Alder

11. **Har du angina pectoris (hjertekrampe)?** ..... ☐ Ja ☐ Nei

12. **Hvis ja, hva var din alder første gang du fikk angina pectoris?** ..... Alder

13. **Hvis ja, hvor ofte har du merket slike smerter i løpet av den siste måneden?**

| Sjelden | 1 gang pr. uke | 2-3 ganger pr. uke | 4-6 ganger pr. uke | 7 eller flere ganger pr. uke |
|---|---|---|---|---|
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

14. **Har du blitt hjerteoperert (bypass)?** ..... ☐ Ja ☐ Nei

15. **Har du blitt blokket/fått innsatt stent?** ..... ☐ Ja ☐ Nei

16. **Har legen sagt at du har hjerteflimmer?** ..... ☐ Ja ☐ Nei

## Fysisk aktivitet

17. **Vi ber deg angi din fysiske aktivitet etter en skala fra svært lite til svært mye da du var 14 år, 30 år og i dag.** Skalaen nedenfor går fra 1-10. Med fysisk aktivitet mener vi både arbeid i hjemmet og i yrkeslivet, samt trening og annen fysisk aktivitet som turgåing o.l. Sett kryss under det tallet som best angir ditt nivå av fysisk aktivitet.

| | Svært lite | | | | | | | | | Svært mye |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Alder | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 14 år ..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 30 år ..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| I dag ..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

## Diabetes (sukkersyke)

18. **Har du noen gang fått påvist diabetes (for høyt blodsukker)?** ..... ☐ Ja ☐ Nei
***Dersom nei, gå videre til spørsmål 28 om spisevaner***

19. **Dersom ja, hvilken type diabetes har du fått påvist?**
(Sett ett eller flere kryss)

Svangerskapsdiabetes ..... ☐
Diabetes type I ..... ☐
Diabetes type II ..... ☐

20. **Hvordan ble din diabetes oppdaget?**

Jeg søkte lege pga. symptomer ..... ☐ Ja ☐ Nei

Ble oppdaget uten at jeg hadde symptomer
(legeattest, bedriftskontroll, svangerskapskontroll, undersøkelse for annen sykdom e.l.) ..... ☐ Ja ☐ Nei

21. **Hvor gammel var du da din diabetes ble oppdaget?** ..... Alder

***INSULIN***

22. **Bruker du insulin mot din diabetes?** ..... Ja, nå ☐ Før, men ikke nå ☐ Aldri brukt ☐

**Dersom du bruker eller har brukt insulin:**

23. **Hvor gammel var du da du begynte med insulin?** ..... Alder ☐☐

24. **Hvor mange ganger pr. dag tar du/tok du vanligvis insulin?** ..... ☐☐ ganger

25. **Hvor mange enheter insulin tar du/tok du vanligvis til sammen pr. dag?** ..... ☐☐ enheter(E)

*TABLETTER*

| 26. **Bruker du tabletter mot din diabetes?** ..... | Ja, nå | Før, men ikke nå | Aldri brukt |
|---|---|---|---|
| | ☐ | ☐ | ☐ |

**Dersom du bruker eller har brukt tabletter:**

27. **Hvor gammel var du da du begynte med tabletter mot diabetes?** ..... Alder ☐☐

## Spisevaner

Sett et kryss i ruten under det tallet som beskriver spisevanene dine slik du synes de har vært **de siste 4 ukene:**

28. **Hvor fornøyd har du vært med spisevanene dine?** (Sett ett kryss)

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Svært misfornøyd | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | Svært fornøyd |

29. **Har du trøstespist eller spist ekstra på grunn av at du har vært nedstemt eller følt deg utilfreds?** (Sett ett kryss)

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Aldri | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | Hver dag |

30. **Har du hatt skyldfølelse i forbindelse med spising?** (Sett ett kryss)

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Aldri | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | Hver dag |

31. **Har du følt at det er nødvendig for deg å følge strenge dietter eller andre matritualer for å holde kontroll med hvor mye du spiser?** (Sett ett kryss)

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Aldri | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | Hver dag |

32. **Har du følt at du er for tykk?** (Sett ett kryss)

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Aldri | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | Hver dag |

## Røykevaner

33. **Har du noen gang røykt daglig?** ..... ☐ Ja ☐ Nei

Dersom du **aldri har røykt daglig**, kan du gå videre til spørsmål 38.

34. **Røyker du daglig nå?** ..... ☐ Ja ☐ Nei

35. **Hvis du har sluttet å røyke daglig, hvor gammel var du da du sluttet?** ..... Alder ☐☐

36. **Hvor mange år til sammen har du røykt daglig?** År ☐☐

37. **Hvor mange sigaretter/rulletobakk har du i gjennomsnitt røykt daglig i de årene du har røykt daglig?** ..... ☐☐☐

38. **Bor du sammen med noen som røyker?** ..... ☐ Ja ☐ Nei

## Smerter

39. **Har du smerter nå som har vart i tre måneder eller lengre?** ..... ☐ Ja ☐ Nei

40. **Hvis ja, vennligst angi hvor sterke smerter du har hatt den siste uken:** (Sett ett kryss)

| Ingen smerte | | | | | | | | | | Verste tenkelige smerter |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

41. **Angi hvor smertene er mest plagsomme:** (Sett ett kryss)

☐ Nakke ☐ Korsrygg ☐ Annet

## Kosthold

Vi er interessert i å få kjennskap til hvordan kostholdet ditt er **vanligvis**. Kryss av for hvert spørsmål om **hvor ofte (antall ganger)** du i **gjennomsnitt siste året** har brukt den aktuelle matvaren, og **hvor mye** du pleier å spise/drikke hver gang.

*DRIKKE*

42. **Hvor mange glass melk drikker du vanligvis av hver type?** (Sett ett kryss pr. linje)

| | aldri/ sjelden | 1–4 pr. uke | 5–6 pr. uke | 1 pr. dag | 2–3 pr. dag | 4+ pr. dag |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Helmelk *(søt, sur)* ..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Lettmelk *(søt, sur)* ..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ekstra lettmelk ..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Skummet *(søt, sur)* ..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

43. **Hvor mange kopper kaffe/te drikker du vanligvis av hver sort?** (Sett ett kryss pr. linje)

| | aldri/ sjelden | 1–6 pr. uke | 1 pr. dag | 2–3 pr. dag | 4–5 pr. dag | 6–7 pr. dag | 8+ pr. dag |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Kokekaffe, presskanne | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Traktekaffe ..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Espresso ..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Latte ..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Pulverkaffe ..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Svart te ..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Grønn te ..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

44. **Bruker du følgende i kaffe?**

Sukker *(ikke kunstig søtstoff)* ..... ☐ Ja ☐ Nei

Melk eller fløte ..... ☐ Ja ☐ Nei

45. **Bruker du følgende i te?**

Sukker *(ikke kunstig søtstoff)* ..... ☐ Ja ☐ Nei

Melk eller fløte ..... ☐ Ja ☐ Nei

**46. Hvor mange glass vann drikker du vanligvis?**
(Sett ett kryss pr. linje)

| | aldri/ sjelden | 1–6 pr. uke | 1 pr. dag | 2–3 pr. dag | 4–5 pr. dag | 6–7 pr. dag | 8+ pr. dag |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Springvann | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Flaskevann | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

**47. Hvor mange glass juice, saft og brus drikker du vanligvis?** (Sett ett kryss pr. linje)

| | aldri/ sjelden | 1–3 pr. uke | 4–6 pr. uke | 1 pr. dag | 2–3 pr. dag | 4+ pr. dag |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Appelsinjuice | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Annen juice | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Saft/brus med sukker | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Saft/brus, sukkerfri | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

***YOGHURT/KORNBLANDING***

**48. Hvor ofte spiser du yoghurt (1 beger)?** (Sett ett kryss)

☐ Aldri/sjelden ☐ 1–3 pr. uke
☐ 4–6 pr. uke ☐ 1 + pr. dag

**49. Hvor ofte spiser du kornblanding, havregryn eller müsli?**
(Sett ett kryss)

☐ Aldri/sjelden ☐ 1–3 pr. uke
☐ 4–6 pr. uke ☐ 1 + pr. dag

***BRØDMAT***

**50. Hvor mange skiver brød/rundstykker og knekkebrød/ skonrokker spiser du vanligvis?** (½ rundstykke = 1 brødskive)
(Sett ett kryss pr. linje)

| | aldri/ sjelden | 1–4 pr. uke | 5–7 pr. uke | 2–3 pr. dag | 4–5 pr. dag | 6+ pr. dag |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Grovt brød | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Kneipp/halvfint | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Fint brød/baguett | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Knekkebrød o.l. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

Nedenfor er det spørsmål om bruk av ulike påleggstyper. Vi spør om hvor mange brødskiver/knekkebrød med det aktuelle pålegget du pleier å spise. Dersom du også bruker matvarene i andre sammenhenger enn til brød (f.eks. til vafler, frokostblandinger, grøt), ber vi om at du tar med dette når du besvarer spørsmålene.

**51. På hvor mange brødskiver/knekkebrød bruker du?**
(Sett ett kryss pr. linje)

| | aldri/ sjelden | 1–3 pr. uke | 4–6 pr. uke | 1 pr. dag | 2–3 pr. dag | 4+ pr. dag |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Syltetøy | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Brunost *(helfet)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Brunost *(halvfet, mager)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Hvitost *(helfet)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Hvitost *(halvfet, mager)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Rekesalat, italiensk o.l. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Leverpostei | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Magert kjøttpålegg *(kokt skinke o.l.)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Fett kjøttpålegg *(salami, fenalår o.l.)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

**52. På hvor mange brødskiver/knekkebrød pr. uke har du i gjennomsnitt siste året spist:** (Sett ett kryss pr. linje)

| | aldri/ sjelden | 1 pr. uke | 2–3 pr. uke | 4–6 pr. uke | 7–9 pr. uke | 10+ pr. uke |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Makrell i tomat, røkt makrell | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Kaviar | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Sild/ansjos | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Laks *(gravet/røkt)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Annet fiskepålegg | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

**53. Dersom du bruker fett på brødet, hvor tykt lag pleier du å smøre på?** (En kuvertpakke med margarin veier 12 gram) (Sett ett kryss)

☐ Skrapet *(3 g)* ☐ Tynt lag *(5 g)*
☐ Godt dekket *(8 g)* ☐ Tykt lag *(12 g)*

**54. Hva slags fett bruker du vanligvis på brødet?**
(Sett gjerne flere kryss)

☐ Bruker ikke fett på brødet
☐ Smør
☐ Hard margarin *(f.eks. Melange)*
☐ Myk margarin *(f.eks. Soft, Vita)*
☐ Smørblandet margarin *(f.eks. Bremyk)*
☐ Brelett
☐ Lettmargarin *(f.eks. Soft light, Vita Lett)*
☐ Margarin med olivenolje *(f.eks. Brelett oliven, Soft oliven)*

***FRUKT OG GRØNNSAKER***

**55. Hvor ofte spiser du frukt?** (Sett ett kryss pr. linje)

| | aldri/ sjelden | 1–3 pr. mnd. | 1 pr. uke | 2–4 pr. uke | 5–6 pr. uke | 1 pr. dag | 2+ pr. dag |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Epler/pærer | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Appelsiner o.l. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Bananer | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Annen frukt | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

**56. Hvor ofte spiser du potet?** (Sett ett kryss pr. linje)

| | 1-4 ganger pr. mnd | 5-6 ganger pr. uke | 1 gang pr. dag | 2–4 pr. uke | 2 ganger pr. dag |
|---|---|---|---|---|---|
| Kokt | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Most | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Stekt/fritert | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

**57. Hvor ofte spiser du ulike typer grønnsaker?**
(Sett ett kryss pr. linje)

| | aldri/ sjelden | 1–3 pr. mnd. | 1 pr. uke | 2 pr. uke | 3 pr. uke | 4–5 pr. uke | 6–7 pr. uke |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Gulrøtter | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Kål | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Kålrot | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Brokkoli/blomkål | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

| | aldri/ sjelden | 1–3 pr. mnd. | 1 pr. uke | 2 pr. uke | 3 pr. uke | 4–5 pr. uke | 6–7 pr. uke |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Blandet salat | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Tomat | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Grønnsakblanding | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Løk | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Bønner | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Erter | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Andre grønnsaker | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

58. **For de grønnsakene du spiser, kryss av for hvor mye du spiser hver gang:** (Sett ett kryss for hver sort)

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Gulrøtter | ☐ 1/2 stk. | ☐ 1 stk. | ☐ 1 1/2 stk. | ☐ 2+ stk. |
| Potet | ☐ 1-2 stk. | ☐ 3-4 stk. | ☐ 5-6 stk. | ☐ 7+ stk. |
| Kål | ☐ 1/2 dl | ☐ 1 dl | ☐ 1 1/2 dl | ☐ 2+ dl |
| Kålrot | ☐ 1/2 dl | ☐ 1 dl | ☐ 1 1/2 dl | ☐ 2+ dl |
| Brokkoli/blomkål | ☐ 1–2 buketter | ☐ 3–4 buketter | ☐ 5+ buketter | |
| Blandet salat | ☐ 1 dl | ☐ 2 dl | ☐ 3 dl | ☐ 4+ dl |
| Tomat | ☐ 1/4 stk. | ☐ 1/2 stk. | ☐ 1 stk. | ☐ 2+ stk. |
| Grønnsakblanding | ☐ 1/2 dl | ☐ 1 dl | ☐ 2 dl | ☐ 3+ dl |
| Bønner | ☐ 1–2 ss | ☐ 3–4 ss | ☐ 5–6 ss | ☐ 7+ ss |
| Erter | ☐ 1–2 ss | ☐ 3–4 ss | ☐ 5–6 ss | ☐ 7+ ss |

### *RIS, SPAGHETTI, GRØT, SUPPE*

59. **Hvor ofte bruker du ris og spaghetti/makaroni?**
(Sett ett kryss pr. linje)

| | aldri/ sjelden | 1–3 pr. mnd. | 1 pr. uke | 2 pr. uke | 3+ pr. uke |
|---|---|---|---|---|---|
| Ris | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Spaghetti, makaroni, nudler | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

60. **Hvor ofte spiser du grøt?** (Sett ett kryss pr. linje)

| | aldri/ sjelden | 1 pr. mnd. | 2–3 pr. mnd. | 1 pr. uke | 2–6 pr. uke | 1+ pr. dag |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Risengrynsgrøt | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Annen grøt *(havre o.l.)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

61. **Hvor ofte spiser du suppe?** (Sett ett kryss pr. linje)

| | aldri/ sjelden | 1–3 pr. mnd. | 1 pr. uke | 2 pr. uke | 3+ pr. uke |
|---|---|---|---|---|---|
| Som hovedrett | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Som forrett, lunsj eller kveldsmat | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

### *FISK*

62. **Vi vil gjerne vite hvor ofte du pleier å spise fisk, og ber deg fylle ut spørsmålene om fiskeforbruk så godt du kan.** Tilgangen på fisk kan variere gjennom året. Vær vennlig å markere i hvilke årstider du spiser de ulike fiskeslagene.

| | aldri/ sjelden | like mye hele året | vinter | vår | sommer | høst |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Torsk, sei, hyse, lyr | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Steinbit, flyndre, uer | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Laks, sjøørret | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Kveite | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Makrell | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Sild | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ferskvannsfisk *(abbor, gjedde, harr, røye, sik, ørret)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Annen fisk | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

63. **Med tanke på de periodene av året der du spiser fisk, hvor ofte pleier du å spise følgende til <u>middag</u>?** (Sett ett kryss pr. linje)

| | aldri/ sjelden | 1 pr. mnd. | 2–3 pr. mnd. | 1 pr. uke | 2+ pr. uke |
|---|---|---|---|---|---|
| <u>Kokt</u> torsk, sei, hyse, lyr | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| <u>Stekt</u> torsk, sei, hyse, lyr | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Steinbit, flyndre, uer | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Laks, sjøørret | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Kveite | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Makrell | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Sild | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ferskvannsfisk *(abbor, gjedde, harr, røye, sik, ørret)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Annen fisk | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

64. **Dersom du spiser fisk, hvor mye spiser du vanligvis hver gang?** (1 skive/stykke = 150 gram)

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Kokt fisk *(skive)* | ☐ 1 | ☐ 1 ½ | ☐ 2 | ☐ 3+ |
| Stekt fisk *(stykke)* | ☐ 1 | ☐ 1 ½ | ☐ 2 | ☐ 3+ |

65. **Hvor mange ganger pr. år spiser du fiskeinnmat?**
(Sett ett kryss pr. linje)

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

66. **Dersom du spiser fiskelever, hvor mange spiseskjeer pleier du å spise hver gang?** (Sett ett kryss)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3–4 ☐ 5–6 ☐ 7+

67. **Hvor ofte bruker du følgende typer fiskemat?** (Sett ett kryss pr. linje)

| | aldri/ sjelden | 1 pr. mnd. | 2–3 pr. mnd. | 1 pr. uke | 2+ pr. uke |
|---|---|---|---|---|---|
| Fiskekaker/-pudding/-boller | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Plukkfisk/fiskegrateng | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Frityrfisk/fiskepinner | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Andre fiskeretter | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

68. **Hvor stor mengde pleier du vanligvis å spise av de ulike rettene?** (Sett ett kryss pr. linje)

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Fiskekaker/pudding/boller *(stk.) (2 fiskeboller=1 fiskekake)* | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4+ |
| Plukkfisk, fiskegrateng *(dl)* | ☐ 1–2 | ☐ 3–4 | ☐ 5+ | |
| Frityrfisk, fiskepinner *(stk.)* | ☐ 1–2 | ☐ 3–4 | ☐ 5–6 | ☐ 7+ |

I tillegg til informasjon om fiskeforbruk er det viktig å få kartlagt hvilket tilbehør som blir servert til fisk.

**69. Hvor ofte bruker du følgende til fisk?**

| | aldri/ sjelden | 1 pr. mnd. | 2–3 pr. mnd. | 1 pr. uke | 2+pr. uke |
|---|---|---|---|---|---|
| Smeltet/fast smør | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Smeltet/fast margarin | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Seterrømme *(35%)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Lettrømme *(20%)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Saus med fett *(hvit/brun)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Saus uten fett *(hvit/brun)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

**70. For de ulike typene tilbehør du bruker til fisk, vær vennlig å kryss av for hvor mye du vanligvis pleier å spise:**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Smeltet/fast smør *(ss)* | ☐ ½ | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4+ |
| Smeltet/fast margarin *(ss)* | ☐ ½ | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4+ |
| Seterrømme *(ss)* | ☐ ½ | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4+ |
| Lettrømme *(ss)* | ☐ ½ | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4+ |
| Saus med fett *(dl)* | ☐ ¼ | ☐ ½ | ☐ ¾ | ☐ 1 | ☐ 2+ |
| Saus uten fett *(dl)* | ☐ ¼ | ☐ ½ | ☐ ¾ | ☐ 1 | ☐ 2+ |

**71. Hvor ofte spiser du skalldyr?** (f.eks. reker, krabbe og skjell)
(Sett ett kryss)

☐ Aldri/sjelden ☐ 1 pr. mnd.
☐ 2–3 pr. mnd. ☐ 1+ pr. uke

**72. Hvor mange måseegg eller egg fra annen sjøfugl spiser du i året?** (Sett ett kryss)

| Aldri | 1-3 | 4-6 | 7-9 | 10-15 | 16+ |
|---|---|---|---|---|---|
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

**73. Hvor ofte har du spist ferskvannsfisk?** (abbor, gjedde, harr, røye, sik, ørret) (Sett ett kryss pr. linje)

| | aldri/ sjelden | 1 pr. mnd. | 2-3 pr. mnd. | 1 pr. uke | 2-3 pr. uke | 4+ pr. uke |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Barndom | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ungdom 13-19 år | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Voksen (før siste året) | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

## *KJØTT*

**74. Hvor ofte spiser du følgende kjøttretter?**
(Sett ett kryss for hver rett)

| | aldri/ sjelden | 1-2 pr. mnd. | 3-4 pr. mnd. | 2-3 pr. uke | 4-6 pr. uke | 7+ pr. uke |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Reinkjøtt | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Elgkjøtt | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

**75. Hvor ofte spiser du følgende kjøtt- og fjærkreretter?**
(Sett ett kryss for hver rett)

| | aldri/ sjelden | 1 pr. mnd. | 2–3 pr. mnd. | 1 pr. uke | 2+ pr. uke |
|---|---|---|---|---|---|
| Steik *(okse, svin, får)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Koteletter *(okse, svin, får)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Biff *(okse, svin, får)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Kjøttkaker, karbonader | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Pølser | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Rype, annen viltfugl | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Gryterett, lapskaus | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Pizza med kjøtt | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Kylling med skinn | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Kylling uten skinn | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Bacon, flesk | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Andre kjøttretter | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Blodmat *(får, storfe, rein, elg)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

**76. Dersom du spiser følgende retter, oppgi mengden du vanligvis spiser:** (Sett ett kryss pr. linje)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Steik *(skiver)* | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4 | ☐ 5+ |
| Koteletter *(stk.)* | ☐ ½ | ☐ 1 | ☐ 1½ | ☐ 2+ | |
| Kjøttkaker, karbonader *(stk.)* | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4+ | |
| Pølser *(stk. à 150g)* | ☐ ½ | ☐ 1 | ☐ 1½ | ☐ 2+ | |
| Gryterett, lapskaus *(dl)* | ☐ 1–2 | ☐ 3 | ☐ 4 | ☐ 5+ | |
| Pizza m/kjøtt *(stykke à 100 g)* | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4+ | |

**77. Hvilke sauser bruker du til kjøttretter og pastaretter?**
(Sett ett kryss pr. linje)

| | aldri/ sjelden | 1 pr. mnd. | 2–3 pr. mnd. | 1 pr. uke | 2+ pr. uke |
|---|---|---|---|---|---|
| Brun saus | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Sjysaus | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Tomatsaus | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Saus med fløte/rømme | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

**78. Hvor mye bruker du vanligvis av disse sausene?**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Brun saus *(dl)* | ☐ ¼ | ☐ ½ | ☐ ¾ | ☐ 1 | ☐ 2+ |
| Sjysaus *(dl)* | ☐ ¼ | ☐ ½ | ☐ ¾ | ☐ 1 | ☐ 2+ |
| Tomatsaus *(dl)* | ☐ ¼ | ☐ ½ | ☐ ¾ | ☐ 1 | ☐ 2+ |
| Saus med fløte/rømme *(dl)* | ☐ ¼ | ☐ ½ | ☐ ¾ | ☐ 1 | ☐ 2+ |

## *ANDRE MATVARER*

**79. Hvor mange egg spiser du vanligvis i løpet av en uke?**
(stekte, kokte, eggerøre, omelett) (Sett ett kryss)

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3–4 ☐ 5–7 ☐ 8-14 ☐ 15+

**80. Hvor ofte spiser du iskrem?** (til dessert, Krone-is osv.)
(Sett ett kryss for hvor ofte du spiser iskrem om sommeren, og ett kryss for resten av året)

| | aldri/ sjelden | 1 pr. mnd. | 2–3 pr. mnd. | 1 pr. uke | 2+ pr. uke |
|---|---|---|---|---|---|
| Om sommeren | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Resten av året | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

**81. Hvor mye is spiser du vanligvis hver gang?**
(Sett ett kryss)

☐ 1 dl ☐ 2 dl ☐ 3 dl ☐ 4+ dl

**82. Hvor ofte spiser du bakevarer som boller, kaker, wienerbrød eller småkaker?** (Sett ett kryss pr. linje)

| | aldri/ sjelden | 1–3 pr. mnd. | 1 pr. uke | 2–3 pr. uke | 4–6 pr. uke | 1+ pr. dag |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Gjærbakst *(boller o.l.)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Wienerbrød, kringle | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Kaker | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

| | aldri/ sjelden | 1–3 pr. mnd. | 1 pr. uke | 2–3 pr. uke | 4–6 pr. uke | 1+ pr. dag |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Pannekaker | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Vafler | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Småkaker, kjeks | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Lefser, lomper | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

83. **Hvor ofte spiser du dessert?** (Sett ett kryss pr. linje)

| | aldri/ sjelden | 1 pr. mnd. | 2–3 pr. mnd. | 1 pr. uke | 2–3 pr. uke | 4+ pr. uke |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Pudding *(f.eks. sjokolade/ karamell)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Riskrem, fromasj | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Kompott, fruktgrøt, hermetisk frukt | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Jordbær *(friske, frosne)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Andre bær *(friske, frosne)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

84. **Hvor ofte spiser du sjokolade?** (Sett ett kryss pr. linje)

| | aldri/ sjelden | 1–3 pr. mnd. | 1 pr. uke | 2–3 pr. uke | 4–6 pr. uke | 1+ pr. dag |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mørk sjokolade | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Lys sjokolade | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

85. **Dersom du spiser sjokolade, hvor mye pleier du vanligvis å spise hver gang?** Tenk deg størrelsen på en Kvikk-Lunsj sjokolade, og oppgi hvor mye du spiser i forhold til den.

☐ ¼ ☐ ½ ☐ ¾ ☐ 1 ☐ 1½ ☐ 2+

86. **Hvor ofte spiser du annet søtt godteri?** (Sett ett kryss)

| aldri/ sjelden | 1–3 pr. mnd. | 1 pr. uke | 2–3 pr. uke | 4–6 pr. uke | 1+ pr. dag |
|---|---|---|---|---|---|
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

87. **Hvor ofte spiser du salt snacks?** (Sett ett kryss pr. linje)

| | aldri/ sjelden | 1–3 pr. mnd. | 1 pr. uke | 2–3 pr. uke | 4–6 pr. uke | 1+ pr. dag |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Potetchips | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Peanøtter | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Andre nøtter | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Annen snacks | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

***TRAN OG FISKEOLJEKAPSLER***

88. **Bruker du tran (flytende)?** ☐ Ja ☐ Nei

89. **Hvis ja, hvor ofte tar du tran?** (Sett ett kryss pr. linje.)

| | aldri/ sjelden | 1–3 pr. mnd. | 1 pr. uke | 2–6 pr. uke | daglig |
|---|---|---|---|---|---|
| Om vinteren | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Resten av året | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

90. **Hvor mye tran pleier du å ta hver gang?**

☐ 1 ts ☐ ½ ss ☐ 1+ss

91. **Bruker du tranpiller/fiskeoljekapsler?** ☐ Ja ☐ Nei

92. **Hvis ja, hvor ofte tar du tranpiller/fiskeoljekapsler?** (Sett ett kryss pr. linje.)

| | aldri/ sjelden | 1–3 pr. mnd. | 1 pr. uke | 2–6 pr. uke | daglig |
|---|---|---|---|---|---|
| Om vinteren | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Resten av året | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

93. **Hvilken type tranpiller/fiskeoljekapsler bruker du vanligvis, og hvor mange pleier du å ta hver gang?**

Navn på produkt: _____

Antall: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3+

## Kosttilskudd

94. **Bruker du kosttilskudd?** (vitaminer/mineraler) ☐ Ja ☐ Nei

## Alkohol

95. **Er du totalavholdskvinne/mann?** ☐ Ja ☐ Nei

96. **Hvis nei, hvor ofte og hvor mye drakk du i gjennomsnitt siste året?** (Sett ett kryss pr. linje)

| | aldri/ sjelden | 1 pr. mnd. | 2–3 pr. mnd. | 1 pr. uke | 2–4 pr. uke | 5–6 pr. uke | 1 pr. dag | 2+ pr. dag |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Øl/rusbrus *(½ l.)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Vin *(glass)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Brennevin *(drink/shot)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Likør/hetvin *(glass)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

## Tannhelse

97. **Sist du gikk til tannlege, gikk du til en tannlege/tannpleier i privat praksis eller til en tannlege/tannpleier ansatt i den offentlige tannhelsetjenesten?** (Sett kryss)

☐ Tannlege i privat praksis
☐ Tannlegespesialist i privat praksis
☐ Tannpleier i privat praksis
☐ Tannlege ansatt på offentlig tannklinikk
☐ Tannlegespesialist ansatt på offentlig tannklinikk
☐ Tannpleier ansatt på offentlig tannklinikk
☐ Tannlege i utlandet

98. **Når var du sist hos tannlege/tannpleier?** (Sett ett kryss)

☐ Mindre enn ett år siden ☐ 1-2 år siden
☐ 3-5 år siden ☐ Mer enn 5 år siden

99. **Hvis det er mer enn 2 år siden, hva er da grunnen?** (Sett ett kryss)

☐ Jeg har ikke blitt innkalt ☐ Det er lang ventetid hos tannlegen
☐ Jeg har ikke hatt tid ☐ Økonomiske årsaker
☐ Jeg har ikke hatt behov for tannbehandling ☐ Jeg er redd eller engstelig for å gå til tannlege
☐ Andre årsaker: _____

100. **Hvor mye har du betalt i alt for din egen tannbehandling (tannlege, spesialist og tannpleier) de siste 12 månedene?** (Sett ett kryss)

- ☐ Ingenting (har ikke vært hos tannlegen)
- ☐ Ingenting (har fått kostnadene dekket)
- ☐ Mindre enn 1000 kroner
- ☐ 1000-5000 kroner
- ☐ 5001-10.000 kroner
- ☐ 10.001-20.000 kroner
- ☐ Over 20.000 kroner

101. **Sett kryss for de to viktigste forhold med tennene for deg personlig?**

- At tennene er pene når jeg snakker og smiler ☐
- At tennene er smertefrie ☐
- At jeg kan tygge uten problemer ☐
- At min pust er god ☐
- At jeg har mine tenner resten av livet ☐

102. **Hvordan vurderer du tannhelsen din?** (Sett ett kryss)

☐ Dårlig ☐ Ikke helt god ☐ God ☐ Svært god

103. **Har du tannprotese/gebiss/tannbro?** ☐ Ja ☐ Nei

## Soling

104. **Har du vært i syden eller på annen solferie i løpet av den siste måneden?** ☐ Ja ☐ Nei

105. **Hvor mye har du vært ute i dagslys i løpet av de siste 7 dagene?** ☐☐ timer

106. **Har du vært i solarium i løpet av den siste måneden?**

☐ Nei ☐ 1 - 2 ganger ☐ 3+ ganger

## Hudpleiemidler

107. **Hvor ofte (antall ganger) bruker du følgende hudpleiemidler?** (Sett ett kryss pr. linje)

| | aldri/ sjelden | 1–3 pr. mnd. | 1 pr. uke | 2–4 pr. uke | 5–6 pr. uke | 1 pr. dag | 2+ pr. dag |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Ansiktskrem | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Håndkrem | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Bodylotion | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Parfyme/aftershave | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Deodorant | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Hårprodukt *(utenom shampo/ balsam)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

## Egne barn og amming

108. **Hvis du er kvinne og har født barn, kan du angi fødselsår på barna og ca. hvor mange måneder du ammet hvert av disse barna?**

| | Fødselsår | Antall mnd. barnet ble ammet | Ikke ammet |
|---|---|---|---|
| Barn nr. 1 | ☐☐☐☐ | ☐☐ | ☐ |
| Barn nr. 2 | ☐☐☐☐ | ☐☐ | ☐ |
| Barn nr. 3 | ☐☐☐☐ | ☐☐ | ☐ |
| Barn nr. 4 | ☐☐☐☐ | ☐☐ | ☐ |
| Barn nr. 5 | ☐☐☐☐ | ☐☐ | ☐ |

Dersom flere barn, skriv på eget ark.

## Familie og språkbakgrunn

109. **Hvordan var de økonomiske forhold i familien under din oppvekst?** (Sett ett kryss)

☐ Meget gode ☐ Gode ☐ Vanskelige ☐ Meget vanskelige

I Nord-Norge bor det folk med ulik etnisk bakgrunn. Det vil si at de snakker ulike språk og har forskjellige kulturer. Eksempler på etnisk bakgrunn, eller etnisk gruppe er norsk, samisk og kvensk.

110. **Hvilket hjemmespråk har/hadde du, dine foreldre og besteforeldre?** (Sett ett eller flere kryss pr. linje)

| | Norsk | Samisk | Kvensk | Annet, beskriv: |
|---|---|---|---|---|
| Morfar | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Mormor | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Farfar | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Farmor | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Far | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Mor | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Jeg selv | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

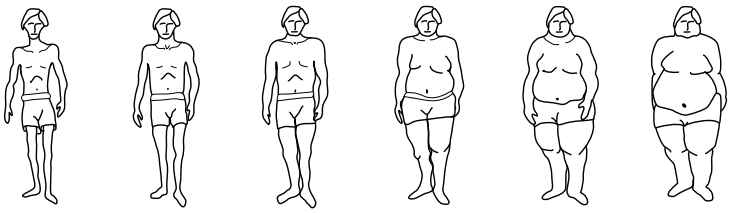
111. **Hva er din, din fars og din mors etniske bakgrunn?** (Sett ett eller flere kryss pr. linje)

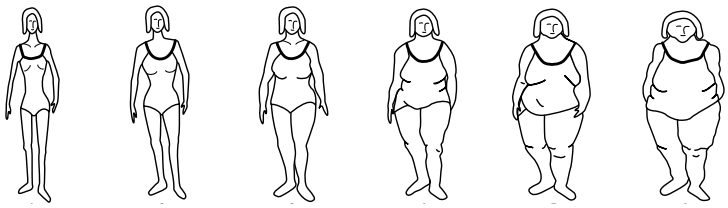
| | Norsk | Samisk | Kvensk | Annet, beskriv: |
|---|---|---|---|---|
| Min etniske bakgrunn er | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Min fars etniske bakgrunn er | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Min mors etniske bakgrunn er | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

112. **Hva regner du deg selv som?** (Sett ett eller flere kryss)

| Norsk | Samisk | Kvensk | Annet, beskriv: |
|---|---|---|---|
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

## Kroppsfigur




Figur nr.

113. **Hvilken figur ligner mest på deg?** .....

| | Figur nr. mann | Figur nr. kvinne |
|---|---|---|
| 114. **Hvilken figur tilsvarer en kropp som du synes ser mest sunn ut?** ..... | | |
| 115. **Hvilken figur er den første i stigende rekkefølge som du oppfatter som tykk?** ..... | | |
| 116. **Hvilken figur er den første i synkende rekkefølge som du oppfatter som tynn?** ..... | | |

117. **Hva oppfatter du deg selv som?** (Sett ett kryss)

| Alt for tykk | For tykk | Passe | For tynn | Alt for tynn |
|---|---|---|---|---|
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

118. **Har du forsøkt å gå ned i vekt/slanket deg de siste 6 måneder?** ..... ☐ Ja ☐ Nei

119. **Hvis ja, hvor mange kilo har du gått ned de siste 6 måneder?** ..... ☐☐ Kg

120. **Hvilke metoder brukte du for å gå ned?**
(Sett ett eller flere kryss)

☐ Spiste mindre ☐ Spiste sunnere ☐ Andre kostendringer
☐ Mosjon ☐ Slankemidler ordinert fra lege ☐ Slankepulver
☐ Annet, beskriv: .....

## Andre ubehag

121. **Under finner du en oppstilling av plager som man av og til har. Les nøye gjennom dem, en for en, og angi deretter hvor mye hvert enkelt problem har plaget deg eller vært til besvær i løpet av de siste 4 ukene?** (Sett ett kryss for hver plage)

| | Ikke plaget | Litt plaget | Ganske mye | Veldig mye |
|---|---|---|---|---|
| Nervøsitet, indre uro ..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Stadig redd eller engstelig ..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Følelse av håpløshet med tanke på fremtiden ..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Mye bekymring eller urolig ..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Nedtrykt, tungsindig ..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

## Søvn

Vi vil gjerne stille deg noen spørsmål om dine søvnvaner. Vær oppmerksom på at klokkeslettene må angis i 24 t., det vil si at 11:00, er elleve på formiddagen, og 23:00, er elleve om kvelden.

122. **Har du hatt skiftarbeid (natt- og eller kveldsarbeid) de siste tre månedene?** ..... ☐ Ja ☐ Nei

123. **Hvor mange dager i uken har du ikke anledning til å velge fritt når du vil sove og når du vil stå opp?** (Kan f.eks. gjelde for dager hvor du skal på arbeid, skole etc.) (Sett ett kryss)

| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

124. **På dager jeg ikke har anledning til å velge fritt når jeg vil sove/stå opp:**

| | Time | Minutt |
|---|---|---|
| Da går jeg til sengs klokken ..... | | |
| Jeg gjør meg klar til å sovne klokken ..... | | |
| Antall minutter det vanligvis tar før jeg sovner helt .. | | |
| Jeg våkner klokken ..... | | |

Jeg våkner ved hjelp av:
☐ Vekkerklokke ☐ Ytre påvirkning (f.eks. støy fra familie eller andre) ☐ Av meg selv

Antall minutter det tar før jeg vanligvis står opp .....

Sover du i tillegg på slike dager også på andre tider av døgnet? (f.eks. middagshvil) ..... ☐ Ja ☐ Nei

| | Time | Minutt |
|---|---|---|
| Når (kl.) skjer det vanligvis ..... | | |
| Antall minutter du da sover ..... | | |

125. **Når jeg fritt kan sove/stå opp:**

| | Time | Minutt |
|---|---|---|
| Da går jeg til sengs klokken ..... | | |
| Jeg gjør meg klar til å sovne klokken ..... | | |
| Antall minutter det vanligvis tar før jeg sovner helt ..... | | |
| Jeg våkner klokken ..... | | |

Jeg våkner ved hjelp av:
☐ Vekkerklokke ☐ Ytre påvirkning (f.eks. støy fra familie eller andre) ☐ Av meg selv

Antall minutter det tar før jeg vanligvis står opp .....

Sover du i tillegg på slike dager også på andre tider av døgnet? (f.eks. middagshvil) ..... ☐ Ja ☐ Nei

Takk for at du deltok i undersøkelsen!

LUNDBLAD MEDIA AS – SVANEGODKJENT TRYKKSAK – 241 762 | 0-110901 – NORSK

# Dearvvašvuođa- ja eallindilleiskkadeapmi

**Mii bivdit du deavdit jearahallanskovi nu dárkilit go vejolaš ja váldit dan mielde go boađát gohččojuvvon dearvvašvuođaiskkadeapmái. Skovvi lohkkojuvvo optihkalaččat. Čále alit dahje čáhppes peannain. Čále stuora bustávaiguin. It sáhte geavahit rihku, jorbe ovdamearkka dihte 0,5 olles lohkun: 1.**

1. **Guđe jagi leat riegádan?** ..... Jahki

2. **Leat go?** ..... Nissonolmmoš ☐ Dievdoolmmoš ☐

3. **Mii lea du siviila dilli?**
☐ Náitalan ☐ Earránan ☐ Leaska
☐ Ovttasorru ☐ Ii náitalan

4. **Gallis orrot du bearašgottis?** ..... Galle olbmo

5. **Galle jagi skuvlla leat čađahan?** (Váldde mielde buot jagiid go leat vázzán skuvlla dahje studeren) ..... Galle jagi

6. **Man stuora bruttodienas lea bearrašis/bearašgottis jahkásaččat?**
☐ Vuollel kr 150 000
☐ Kr 150 000–300 000
☐ Kr 301 000–450 000
☐ Kr 451 000–600 000
☐ Kr 601 000–750 000
☐ Kr 751 000–900 000
☐ Badjel kr 900 000+

## Váibmo- ja varrasuotnadávddat

7. **Geavahat go dálkasa alla varradeattu vuostá?** Juo, dál ☐ Ovdal, muhto in dál ☐ In goassege geavahan ☐

8. **Jus geavahat dahje leat geavahan varradeaddodálkasa ovdal, sullii man boaris ledjet vuosttaš geardde go álget dákkár dálkasiin?** Ahki

9. **Lea go dus leamaš váibmodohppehat?**
☐ Ii goassege ☐ Okte ☐ 2 geardde ☐ 3 geardde dahje eambbo

10. **Jus juo, man boaris ledjet vuosttaš geardde go dohppehallet váibmui?** ..... Ahki

11. **Lea go dus angina pectoris (váibmogeasáhat)?** ..... ☐ Juo ☐ Ii

12. **Jus juo, man boaris ledjet vuosttaš geardde go ožžot angina pectoris?** ..... Ahki

13. **Jus juo, man dávjá leat dovdan dákkár bákčasiid maŋemus mánu?**
Hárve ☐ 1 vahkkus ☐ 2-3 geardde vahkkus ☐ 4-6 geardde vahkkus ☐ 7 geardde dahje eambbo vahkkus ☐

14. **Leat go don goassege leamaš váibmočuohpaheamis (bypass)?** ☐ Juo ☐ In

15. **Leat go goassege šaddan rahpat buđđosan váibmosuonaid (blokket) /bijahan stenta?** ☐ Juo ☐ In

16. **Lea go doavttir lohkan ahte dus lea ritmarievdan váimmus (hjerteflimmer)?** ☐ Juo ☐ Ii

## Rumašlaš lihkadeapmi

17. Mii bivdit du čilget iežat rumašlaš lihkadeami skálá mielde, hui unnánačča rájes gitta hui olu rádjái, dalle go ledjet 14 jahkásaš, 30 jahkásaš ja odne. Skálá manná 1 rájes 10 rádjái. Rumašlaš lihkademiin oaivvildit sihke barggu ruovttus ja bargobáikkis, hárjehallama ja eará rumašlaš doaimmaid nu go vázzima j.e. Russe dan logu mii buoremusat muitala du rumašlaš lihkadeami dási.

| | Hui unnán 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | Hui olu 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Ahki | | | | | | | | | | |
| 14-jahkásaš | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 30-jahkásaš | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Odne | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

## Diabetes (sohkardávda)

18. **Lea go dus goassege duođaštuvvon diabetes (beare alla varrasohkar)?** ..... ☐ Juo ☐ Ii
***Jus ii, mana viidáseappot 28. gažaldahkii borrandábiid birra***

19. **Jus juo, guhte diabetes-sorta duođaštuvvui?**
(Russe okte dahje máŋgii)
Áhpehisvuođadiabetes ..... ☐
Diabetes I ..... ☐
Diabetes II ..... ☐

20. **Movt du diabetes fuomášuvvui?**
Mun mannen doaktára lusa dávdamearkkaid geažil ..... ☐ Juo ☐ In
Fuomášuvvui vaikko eai lean dávdamearkkat (doavttirduođaštus, fitnodatiskkadeapmi, áhpehisvuođaiskkadeapmi, iskkadeapmi eará dávdda olis j.e.) ..... ☐ Juo ☐ Ii

21. **Man boaris ledjet go dus fuomášuvvui diabetes?** Ahki

***INSULIIDNA***

22. **Geavahat go insuliinna diabetesa vuostá?** ..... Juo, dál ☐ Ovdal, muhto in dál ☐ In goassege geavahan ☐

**Jus geavahat dahje leat geavahan insuliinna:**

23. **Man boaris ledjet go álget insuliinnain?** Ahki

24. **Galle geardde beaivvis válddát/váldet dábálaččat insuliinna?** ..... geardde

25. **Galle ovttadaga insuliinna válddát/váldet dábálaččat oktiibuot beaivvis?** ..... ovttadaga (O)

***TABLEAHTAT***

26. **Geavahat go tableahtaid diabetesa vuostá?** ..... Juo, dál ☐ Ovdal, muhto in dál ☐ In goassege geavahan ☐

**Jus geavahat dahje leat geavahan tableahtaid:**

Ahki

27. **Man boaris ledjet go álget tableahtaiguin?** .....

## Borrandábit

Russe dan logu mii čilge du borrandábiid nu go dat leat leamaš du mielas **manemus 4 vahkku:**

28. **Man duhtavaš don leat leamaš iežat borrandábiiguin?** (Russe okte)

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Hui duhtameahttun | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | Hui duhtavaš |

29. **Leat go borran jeđđehusa dihte dahje borran eambbo go lávet danne go leat leamaš healli dahje duhtameahttun?** (Russe okte)

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| In goassege | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | Juohke beaivvi |

30. **Leat go sivahallan iežat borrama geažil?** (Russe okte)

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| In goassege | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | Juohke beaivvi |

31. **Leat go dovdan ahte don dárbbahivččet čuovvut garra borranplánaid dahje eará biebmorituálaid vai nagodat stivret man olu borat?** (Russe okte)

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| In goassege | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | Juohke beaivvi |

32. **Leat go dovdan ahte don leat beare buoidi?** (Russe okte)

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| In goassege | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | Juohke beaivvi |

## Borgguhandábit

33. **Leat go goassege borgguhan beaivválaččat?** ..... ☐ Juo ☐ In

Jus **it leat goassege borgguhan,** de sáhtát mannat viidáseappot 38. gažaldahkii.

34. **Borgguhat go dál beaivválaččat?** ..... ☐ Juo ☐ In

Ahki

35. **Jus leat heaitán borgguheames beaivválaččat, man boaris ledjet go heitet?** .....

Galle jagi

36. **Galle jagi leat oktiibuot borgguhan beaivválaččat?** .....

Galle

37. **Galle sigareahta/duhpátsákki leat gaskamearálaččat borgguhan beaivvis daid jagiid go leat beaivválaččat borgguhan?** .....

38. **Orut go ovttas dakkáriin gii borgguha?** ..... ☐ Juo ☐ In

## Bákčasat

39. **Leat go dus bákčasat dál mat leat bistán golbma mánu dahje guhkit?** ..... ☐ Juo ☐ Eai

40. **Jus juo, muital man garra bákčasat dus leat leamaš manemus vahkku:** (Russe okte)

Eai leat bákčasat — Nu garra bákčasat go sáhttet

| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

41. **Muital gokko leat garraseamos bákčasat:** (Russe okte)

☐ Niskkis ☐ Gátnásis ☐ Eará

## Biebmodoallu

Mii háliidit diehtit makkár du biebmodoallu lea **dábálaččat.** Russe juohke gažaldagas **man dávjá (galle geardde)** don **gaskamearálaččat manemus jagis** leat borran guoskevaš biebmogálvvu, ja **man olu** don lávet borrat/juhkat juohke háve.

***JUHKAMUŠ***

42. **Galle láse mielkki jugat dábálaččat guđege sorttas?**
(Russe okte guđege linjái)

| | In goassege /hárve | 1-4 geardde vahkkus | 5-6 geardde vahkkus | 1 beaivvis | 2-3 geardde beaivvis | 4+ geardde beaivvis |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Ollesmielkki *(čielga, suvrra)* ..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Gehppesmielkki *(čielga, suvrra)* ..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Liigegehppesmielkki ..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Skummamielkki *(čielga, suvrra)* ..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

43. **Galle gohpu gáfe/deaja jugat dábálaččat guđege sorttas?** (Russe okte guđege linjái)

| | In goassege /hárve | 1-6 geardde vahkkus | 1 beaivvis | 2-3 geardde beaivvis | 4-5 geardde beaivvis | 6-7 geardde beaivvis | 8+ geardde beaivvis |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Vuoššangáfe, bánnogáfe ..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Filttargáfe ..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Espresso ..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Latte ..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Bulvvargáfe ..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Čáhppes deaja ..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ruoná deaja ..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

44. **Geavahat go čuovvovaččaid gáfes?**

Sohkkara *(ii goanstasohkar)* ..... ☐ Juo ☐ In

Mielkki dahje lávcca ..... ☐ Juo ☐ In

45. **Geavahat go čuovvovaččaid deajas?**

Sohkkara *(ii goanstasohkar)* ..... ☐ Juo ☐ In

Mielkki dahje lávcca ..... ☐ Juo ☐ In

46. **Galle čáhceláse jugat don dábálaččat?**
(Russe okte guđege linjái)

| | In goassege /hárve | 1-6 geardde vahkkus | 1 beaivvis | 2-3 geardde beaivvis | 4-5 geardde beaivvis | 6-7 geardde beaivvis | 8+ geardde beaivvis |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Golgi bohccečázi .... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Bohtalčázi ..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

47. **Galle láse juice, sávtta ja bruvssa jugat dábálaččat?**
(Russe okte guđege linjái)

| | In goassege / hárve | 1-3 geardde vahkkus | 4-6 geardde vahkkus | 1 beaivvis | 2-3 geardde beaivvis | 4+ geardde beaivvis |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Appelsiidnajuice ..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Eará juice ..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Sávtta/bruvssa, sohkkariin. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Sávtta/bruvssa, sohkarkeahtes ..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

***YOGHURTA JA GORDNESEAGÁŠ***

48. **Man dávjá borat yoghurta (1 gohpu)?** (Russe okte)

☐ In goassege/hárve ☐ 1-3 geardde vahkkus

☐ 4-6 geardde vahkkus ☐ 1+ beaivvis

**49. Man dávjá borat gordneseahkáža, hávvarrievnnaid dahje müsli?** (Russe okte)

- ☐ In goassege /hárve
- ☐ 1-3 geardde vahkkus
- ☐ 4-6 geardde vahkkus
- ☐ 1+ beaivvis

***LÁIBEBIEPMUT***

**50. Galle láibevajahasa/jorbaláibbáža ja garraláibbi/smierroláibbi borat dábálaččat?** (½ jorbaláibbáš = 1 láibevajahas) (Russe okte guđege linjái)

| | In goassege / hárve | 1-4 geardde vahkkus | 5-7 geardde vahkkus | 2-3 beaivvis | 4-5 beaivvis | 6+ beaivvis |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Roavva láibbi | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Kneippláibbi/beallefiinnis | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Fiinna láibbi/bagueahta | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Garraláibbi jna | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

Vuollelis leat gažaldagat iešguđetge láibebajožiid birra. Mii jearrat galle láibevajahasa/garraláibbi dáinna guoskevaš láibebajožiin don lávet borrat. Jus don maiddái geavahat biebmogálvvuid eará oktavuođain go láibái (omd. váffeliidda, gordneseagážii, buvrui), de bivdit namuhit dán go vástidat gažaldagaid.

**51. Galli láibevajahassii/garraláibái bijat?** (Russe okte guđege linjái)

| | In goassege / hárve | 1-3 geardde vahkkus | 4-6 geardde vahkkus | 1 beaivvis | 2-3 geardde beaivvis | 4+ geardde beaivvis |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Muorjemeasttu | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ruškesvuosttá *(ollesbuoiddes)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ruškesvuosttá *(beallebuoiddes, guoira)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Vilgesvuosttá *(ollesbuoiddes)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Vilgesvuosttá *(beallebuoiddes, guoira)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Reahkkásaláhta, itálialaš jna | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Vuoivvasmeasttu | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Guoira biergobajožiid *(vuššon čoarbbealvajahas j.e.)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Buoiddes biergobajožiid *(salamiija, goike sávzzačoarbbealli j.e.)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

**52. Galli láibevajahasa/garraláibbi nalde vahkkus leat don gaskamearálaččat maŋemus jagi borran:** (Russe okte guđege linjái)

| | In goassege / hárve | 1 vahkkus | 2-3 geardde vahkkus | 4-6 geardde vahkkus | 7-9 geardde vahkkus | 10+ geardde vahkkus |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Makrealla tomáhtas, suovastuvvon makrealla | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Meađđennjuvdosa | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Sallihiid/ansjosa | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Luosa *(lámastuhtton/ suovastuhtton)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Eará guollebajožiid | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

**53. Jus don borat vuoja láibbi nalde, man assát lávet vuoidat?** (Unna margariidnadoasaš deaddá 12 grámma) (Russe okte)

- ☐ Faskojuvvon *(3 g)*
- ☐ Asehaččat *(5 g)*
- ☐ Bures gokčojuvvon *(8 g)*
- ☐ Assát *(12 g)*

**54. Makkár vuoja borat dábálaččat láibevajahasa nalde?** (Russe áinnas máŋgii)

- ☐ In bora vuoja láibevajahasa nalde
- ☐ Gusavuoja
- ☐ Garra margariinna *(omd. Melange)*
- ☐ Dipmá margariinna *(omd. Soft, Vita)*
- ☐ Vuojain seaguhuvvon margariinna *(omd. Bremyk)*
- ☐ Brelett
- ☐ Gehppesmargariinna *(omd. Soft Light, Vita Lett)*
- ☐ Margariinna olivenoljjuin *(omd. Brelett oliven, Soft oliven)*



***ŠADDOSAT JA RUOTNASAT***

**55. Man dávjá borat šaddosiid?** (Russe okte guđege linjái)

| | In goassege / hárve | 1-3 mánus | 1 vahkkus | 2-4 geardde vahkkus | 5-6 geardde vahkkus | 1 beaivvis | 2+ geardde beaivvis |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Eappeliid/pearaid | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Appelsiinnaid j.e. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Banánaid | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Eará Šaddosiid | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

**56. Man dávjá borat buđehiid?** (Russe okte guđege linjái)

| | 1-4 geardde mánus | 2-4 geardde vahkkus | 5-6 geardde vahkkus | 1 beaivvis | 2 geardde beaivvis |
|---|---|---|---|---|---|
| Vuššon | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Njuvdojuvvon | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Steikejuvvon/oljjus steikejuvvon | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

**57. Man dávjá borat iešguđetlágan ruotnasiid?** (Russe okte guđege linjái)

| | In goassege / hárve | 1-3 mánus | 1 vahkkus | 2 geardde vahkkus | 3 geardde vahkkus | 4-5 geardde vahkkus | 6-7 geardde vahkkus |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Rušppiid | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Gála | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Nábu | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Diehppegállá/ruoná diehppegállá | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Seaguhuvvon saláhta | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Tomáhta | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ruonasseaguhusa | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Lávkki | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Bábuid | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Earttaid | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Eará ruotnasiid | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

**58. Daid ruotnasiid dáfus maid borat, russe man olu borat juohke háve:** (Russe okte guđege sortii)

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Rušppiid | ☐ 1/2 | ☐ 1 | ☐ 1 1/2 | ☐ 2+ |
| Buđehiid | ☐ 1-2 | ☐ 3-4 | ☐ 5-6 | ☐ 7+ |
| Gála | ☐ 1/2 dl | ☐ 1 dl | ☐ 1 1/2 dl | ☐ 2+ dl |
| Nábu | ☐ 1/2 dl | ☐ 1 dl | ☐ 1 1/2 dl | ☐ 2+ dl |
| Diehppegállá/ruoná diehppegállá | ☐ 1–2 bukeahta | ☐ 3–4 bukeahta | ☐ 5+ bukeahta | |
| Seaguhuvvon saláhta | ☐ 1 dl | ☐ 2 dl | ☐ 3 dl | ☐ 4+ dl |
| Tomáhta | ☐ 1/4 bihtá | ☐ 1/2 bihtá | ☐ 1 bihtá | ☐ 2+ bihtá |
| Ruonasseaguhusa | ☐ 1/2 dl | ☐ 1 dl | ☐ 2 dl | ☐ 3+ dl |
| Bábuid | ☐ 1–2 sb | ☐ 3–4 sb | ☐ 5–6 sb | ☐ 7+ sb |
| Earttaid | ☐ 1–2 sb | ☐ 3–4 sb | ☐ 5–6 sb | ☐ 7+ sb |

***RIISSAT, SPAGEAHTAT, BUVRU, MÁLLI***

**59. Man dávjá geavahat riissaid ja spageahtaid/makarovnnain?** (Russe okte guđege linjái)

| | In goassege / hárve | 1-3 mánus | 1 vahkkus | 2 geardde vahkkus | 3+ geardde beaivvis |
|---|---|---|---|---|---|
| Riissaid | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Spageahtaid, makarovnnain, nudeliid | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

**60. Man dávjá borat buvrru?** (Russe okte guđege linjái)

| | In goassege / hárve | 1 mánus | 2-3 geardde mánus | 1 vahkkus | 2-6 geardde vahkkus | 1+ geardde beaivvis |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Risenrievdnabuvrru | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Eará buvrru *(hávvar j.e.)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

**61. Man dávjá borat máli?** (Russe okte guđege linjái)

| | In goassege / hárve | 1-3 mánus | 1 vahkkus | 2 geardde vahkkus | 3+ geardde vahkkus |
|---|---|---|---|---|---|
| Váldoborramuššan | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ovda-, beaive- dahje eahketborramuššan | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

***GUOLLI***

**62. Mii háliidit diehtit man dávjá don borat guoli, ja bivdit du deavdit gažaldagaid guolleborrama birra nu bures go sáhtát.** Guolledábuheapmi sáhttá rievddadit jagi áiggiid mielde. Merkes fal goas jagis don borat iešguđetge guollešlájaid.

| | In goassege / hárve | seamma olu birra jagi | dálvet | giđđat | geasset | čakčat |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Dorski, sáiddi, juvssu, liirodorski | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Stáidnára, findara, hágá | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Luosa, guvžžá/ mearadápmoha | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Báldá | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Makrealla | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Salliha | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Sáivaguoli *(vuskona, hávgga, hárri, rávddu, čuovžža, dápmoha)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Eará guliid | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

**63. Daid áigodagaid jagis go borat guoli, man dávjá lávet borrat čuovvovačča gaskabeaivin?** (Russe okte guđege linjái)

| | In goassege / hárve | 1 mánus | 2-3 geardde mánus | 1 vahkkus | 2 + geardde vahkkus |
|---|---|---|---|---|---|
| Vuššon dorski sáiddi, juvssu, liirodorski | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Steikejuvvon dorski sáiddi, juvssu, liirodorski | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Stáidnára, findara, hágá | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Luosa, guvžžá/mearadápmoha | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Báldá | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Makrealla | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Salliha | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Sáivaguoli *(vuskona, hávgga, hárri, rávddu, čuovžža, dápmoha)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Eará guliid | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

**64. Jus borat guoli, man olu borat dábálaččat guđege háve?**
(1 časkkis = 150 grámma)

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Vuššon guolli *(galle časká)* | ☐ 1 | ☐ 1 ½ | ☐ 2 | ☐ 3+ |
| Steikejuvvon guolli *(galle časká)* | ☐ 1 | ☐ 1 ½ | ☐ 2 | ☐ 3+ |

**65. Galle geardde jagis borat guollesiskkožiid?**
(Russe okte guđege linjái)

| | 0 | 1–3 | 4–6 | 7–9 | 10+ |
|---|---|---|---|---|---|
| Meađđemiid | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Guolevuoivasa | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

**66. Jus borat guolevuoivasa, galle stuorabastte dievva lávet borrat guđege háve?** (Russe okte)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3–4 ☐ 5–6 ☐ 7+

**67. Man dávjá ráhkadat čuovvovaš guollebiepmuid?**
(Russe okte guđege linjái)

| | In goassege / hárve | 1 mánus | 2-3 geardde mánus | 1 vahkkus | 2+ geardde vahkkus |
|---|---|---|---|---|---|
| Guollegáhkuid/-puddiŋga/ -guhppáriid | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Guollegrateaŋgga | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Oljjus vuššon guoli/guollesákkiid | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Eará guollebiepmuid | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

**68. Man olu lávet dábálaččat borrat daid iešguđege biebmosorttaid?**
(Russe okte guđege linjái)

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Guollegáhkuid/-puddiŋga/-guhppáriid *(bihtáid)* *(2 guolleguhppára = 1 guollegáhkku)* | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4+ |
| Guollegrateaŋgga *(dl)* | ☐ 1–2 | ☐ 3–4 | ☐ 5+ | |
| Oljjus vuššon guoli/guollesákkiid *(galle bihtá)* | ☐ 1–2 | ☐ 3–4 | ☐ 5–6 | ☐ 7+ |

Guolleborrama lassin lea dehálaš kártet makkár liigebiepmuid borat guollái.

**69. Man dávjá borat čuovvovačča guollái?**

| | In goassege / hárve | 1 mánus | 2-3 geardde mánus | 1 vahkkus | 2+ geardde vahkkus |
|---|---|---|---|---|---|
| Suddaduvvon/garra vuoja | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Suddaduvvon/garra margariinna | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Loahppelávcca *(35%)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Gehppesloahppelávcca *(20%)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Buoiddes sovssa *(vilges/ruškes)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Guoira sovssa *(vilges/ruškes)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

**70. Daid iešguđetge lassibiepmuid dáfus maid borat guollái, russes man olu don dábálaččat lávet borrat:**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Suddaduvvon/garra vuoja *(sb)* | ☐ ½ | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4+ |
| Suddaduvvon/garra margariinna *(sb)* | ☐ ½ | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4+ |
| Loahppelávcca *(sb)* | ☐ ½ | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4+ |
| Gehppesloahppelávcca *(sb)* | ☐ ½ | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4+ |
| Buoiddes sovssa *(dl)* | ☐ ¼ | ☐ ½ | ☐ ¾ | ☐ 1 | ☐ 2+ |
| Guoira sovssa *(dl)* | ☐ ¼ | ☐ ½ | ☐ ¾ | ☐ 1 | ☐ 2+ |

**71. Man dávjá borat skálžoealániid?**
(Omd. reahkáid, reabbáid ja skálžžuid) (Russe okte)

☐ In goassege/hárve ☐ 1 mánus
☐ 2-3 geardde mánus ☐ 1+ geardde vahkkus

**72. Galle skávlemoni dahje eará mearralotti moni borat jagis?**
(Russe okte)

| In goassege | 1-3 | 4-6 | 7-9 | 10-15 | 16+ |
|---|---|---|---|---|---|
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

**73. Man dávjá leat don borran sáivaguoli?** (vuskona, hávgga, hárri, rávddu, čuovžža, dápmoha) (Russe okte guđege linjái)

| | In goassege / hárve | 1 mánus | 2-3 geardde mánus | 1 vahkus | 2-3 geardde vahkkus | 4+ geardde vahkkus |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mánnán | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Nuorran 13-19 jahkásažžan | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Rávisolmmožin (ovdal maŋemus jagi) | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

***BIERGU***

**74. Man dávjá borat čuovvovaš biergobiepmuid?**
(Russe okte guđege borramuša báldii)

| | In goassege / hárve | 1-2 geardde mánus | 3-4 geardde mánus | 2-3 geardde vahkkus | 4-6 geardde vahkkus | 7+ geardde vahkkus |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Bohccobierggu | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ealggabierggu | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

**75. Man dávjá borat don čuovvovaš biergo- ja loddeborramušaid?**
(Russe okte guđege borramuša báldii)

| | In goassege / hárve | 1 mánus | 2-3 geardde mánus | 1 vahkkus | 2+ geardde vahkkus |
|---|---|---|---|---|---|
| Čoarbbeali *(vuoksá, spiinni, sávzza)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Čielgečaskáid *(vuoksá, spiinni, sávzza)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Biffa *(vuoksá, spiinni, sávzza)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Biergogáhkuid, karbonádaid | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Márffiid | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Rievssaha, eará fuođđolotti | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ruttaid | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Pizza biergguin | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Vuoncáčivgga náhkiin | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Vuoncáčivgga náhki haga | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Bacona, buoiddi | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Eará biergobiepmuid | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Varrabiepmuid *(sávzza, šibihiid, bohcco, ealgga)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

**76. Jus borat čuovvovaš biepmuid, muital man olu don dábálaččat borat:** (Russe okte guđege linjái)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Čoarbbealli *(galle časká)* | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4 | ☐ 5+ |
| Čielgečaskáid *(galle časká)* | ☐ ½ | ☐ 1 | ☐ 1½ | ☐ 2+ | |
| Biergogáhkuid, karbonádaid *(galle)* | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4+ | |
| Márffiid *(galle à 150 g)* | ☐ ½ | ☐ 1 | ☐ 1½ | ☐ 2+ | |
| Ruttaid *(dl)* | ☐ 1–2 | ☐ 3 | ☐ 4 | ☐ 5+ | |
| Pizza biergguin *(sneaidda à 100 g)* | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4+ | |

**77. Makkár sovssaid geavahat biergobiepmuide ja pastabiepmuide?**
(Russe okte guđege linjái)

| | In goassege / hárve | 1 mánus | 2-3 geardde mánus | 1 vahkkus | 2 + geardde vahkkus |
|---|---|---|---|---|---|
| Ruškes sovssa | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Liepmasovssa | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Tomáhttasovssa | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Sovssa lávccain/loahppelávccain | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

**78. Man olu geavahat dábálaččat dáid sovssaid?**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Ruškes sovssa *(dl)* | ☐ ¼ | ☐ ½ | ☐ ¾ | ☐ 1 | ☐ 2+ |
| Liepmasovssa *(dl)* | ☐ ¼ | ☐ ½ | ☐ ¾ | ☐ 1 | ☐ 2+ |
| Tomáhttasovssa *(dl)* | ☐ ¼ | ☐ ½ | ☐ ¾ | ☐ 1 | ☐ 2+ |
| Sovssa lávccain/ loahppelávccain *(dl)* | ☐ ¼ | ☐ ½ | ☐ ¾ | ☐ 1 | ☐ 2+ |

***EARÁ BIEPMUT***

**79. Galle moni borat dábálaččat <u>ovtta vahkkus?</u>**
(steikejuvvon, vuššon, monnefierus, omeleahtta) (Russe okte)

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3–4 ☐ 5–7 ☐ 8-14 ☐ 15+

**80. Man dávjá borat lákcajieŋa?** (bajáluššan, Krone-is jna.)
(Russe okte dasa man dávjá borat lákcajieŋa geasset ja ovtta ruossa muđui jagis)

| | In goassege / hárve | 1 mánus | 2-3 geardde mánus | 1 vahkkus | 2 + geardde vahkkus |
|---|---|---|---|---|---|
| Geasset | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Muđui jagis | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

**81. Man olu lákcajieŋa borat dábálaččat guđege háve?**
(Russe okte)

☐ 1 dl ☐ 2 dl ☐ 3 dl ☐ 4+ dl

**82. Man dávjá borat láibbastagaid nu go bolláid, gáhkuid, wienerláibbiid dahje goikegáhkožiid?** (Russe okte guđege linjái)

| | In goassege / hárve | 1-3 geardde mánus | 1 vahkkus | 2-3 geardde vahkkus | 4-6 geardde vahkkus | 1+ beaivvis |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Jeastaláibbastagaid *(bolláid jna.)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Wienerláibbi, kriŋggalgáhku | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Gáhkuid | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Bánnogáhkuid | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Váffeliid | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Goikegáhkuid, keavssaid | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Lefssaid, buđetgáhkuid | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

**83. Man dávjá borat bajáluša?** (Russe okte guđege linjái)

| | In goassege / hárve | 1 mánus. | 2-3 geardde mánus | 1 vahkkus | 2-3 geardde vahkkus | 4 + geardde vahkkus |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Puddiŋga *(omd. šukkoláda, karamealla)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Lákcarisena, fromáša | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Kompotta, šattosmáli, hermetiserejuvvon šaddosiid | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Eananmurjjiid *(varas, galmmihuvvon)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Eará murjjiid *(varas, galmmihuvvon)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

**84. Man dávjá borat šukkoláda?** (Russe okte guđege linjái)

| | In goassege / hárve | 1-3 geardde mánus | 1 vahkkus | 2-3 geardde mánus | 4-6 geardde mánus | 1+ beaivvis |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Sevdnjes šukkoláda | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Čuvges šukkoláda | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

85. **Jus borat šukkoláda, man olu lávet dábálaččat borrat guđege háve?** Jurddaš Kvikk-Lunsj šukkoláda ja muital man olu don borat dan ektui.

☐ ¼ ☐ ½ ☐ ¾ ☐ 1 ☐ 1½ ☐ 2+

86. **Man dávjá borat eará sohkarnjálgáid?** (Russe okte)

| In goassege / hárve | 1-3 geardde mánus | 1 vahkkus | 2-3 geardde vahkkus | 4-6 geardde vahkkus | 1+ beaivvis |
|---|---|---|---|---|---|
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

87. **Man dávjá borat sáltenjálgáid?** (Russe okte guđege linjái)

| | In goassege / hárve | 1-3 geardde mánus. | 1 vahkkus | 2-3 geardde vahkkus | 4-6 geardde vahkkus | 1+ beaivvis |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Buđetlasttaid | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Peanihtiid | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Eará nihtiid | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Eará njálgáid | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

***GUOLEVUODJA JA GUOLLEOLJOKAPSELAT***

88. **Válddát go guolevuoja (golgi)?** ☐ Juo ☐ In

89. **Jus juo, man dávjá válddát guolevuoja?** (Russe okte guđege linjái)

| | In goassege / hárve | 1-3 geardde mánus. | 1 vahkkus | 2-6 geardde vahkkus | Beaivválaččat |
|---|---|---|---|---|---|
| Dálvet | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Muđui jagis | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

90. **Man olu guolevuoja lávet dábálaččat váldit guđege háve?**

☐ 1 db ☐ ½ sb ☐ 1+sb

91. **Válddát go guolevuojatableahtaid/ guolleoljokapseliid?** ☐ Juo ☐ In

92. **Jus juo, man dávjá válddát guolevuojatableahtaid/ guolleoljokapseliid?** (Russe okte guđege linjái)

| | In goassege / hárve | 1-3 geardde mánus | 1 vahkkus | 2-6 geardde vahkkus | Beaivválaččat |
|---|---|---|---|---|---|
| Dálvet | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Muđui jagis | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

93. **Makkár mearkka guolevuojatableahtaid/guolleoljokapseliid válddát dábálaččat, ja man olu válddát guđege háve?**

Buktaga namma:

Galle: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3+

## Biebmolassiávdnasiid

94. **Borat go biebmolassiávdnasiid?** (vitamiinnaid/minerálaid) ☐ Juo ☐ In

## Alkohola

95. **Leat go don dakkár olmmoš mii it juga goassege?** ☐ Juo ☐ In

96. **Jus it, man dávjá ja man olu juhket don gaskamearálaččat maŋemus jagi?** (Russe okte guđege linjái)

| | In goassege / hárve | 1 mánus | 2-3 mánus | 1 vahkkus | 2-4 geardde vahkkus | 5-6 geardde vahkkus | 1 beaivvis | 2+ geardde beaivvis |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Vuollaga/ gárihuhttinbruvssa *(½ l.)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Viinna *(galle láse)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Buolliviinni *(galle driŋkka/shot)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Likøra/báhkkaviinna *(galle láse)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

## Bátnedearvvašvuohta

97. **Maŋemus go fitnet bátnedoaktára luhtte, mannet go bátnedoaktára/bátnedivššára lusa priváhta doaimmahagas vai bátnedoaktára/bátnedivššára lusa mii bargá almmolaš bátnedearvvašvuođabálvalusas?** (Russe)

☐ Bátnedoavttir priváhta doaimmahagas
☐ Bátnedoavttirspesialista priváhta doaimmahagas
☐ Bátnedivššár priváhta doaimmahagas
☐ Bátnedoavttir almmolaš bátneklinihkas
☐ Bátnedoavttirspesialista almmolaš bátneklinihkas
☐ Bátnedivššár almmolaš bátneklinihkas
☐ Bátnedoavttir olgoriikkas

98. **Goas ledjet maŋemus bátnedoaktára dahje bátnedivššára luhtte?** (Russe okte)

☐ Vuollel jagi áigi ☐ 1–2 jagi áigi
☐ 3–5 jagi áigi ☐ Badjel 5 jagi áigi

99. **Jus lea badjel 2 jagi áigi, mii dasa lea sivvan?** (Russe okte)

☐ In leat gohččojuvvon ☐ Lea guhkes vuordináigi beassat bátnedoaktára lusa
☐ In leat ástan ☐ Ekonomalaš sivat
☐ Mus ii leat leamaš dárbu bátnedikšui ☐ Mun balan dahje lean árgi vuolgit bátnedoaktára lusa
☐ Eará sivat: _____

100. **Man olu leat máksán oktiibuot iežat bátnedivššu ovddas (bátnedoavttir, spesialista ja bátnedivššár) maŋemus 12 mánus?** (Russe)

☐ In maidege (in leat leamaš bátnedoaktára luhtte) ☐ In maidege (lean ožžon goluid gokčojuvvot)
☐ Unnit go 1000 ruvnno ☐ 1000-5000 ruvnno
☐ 5001-10.000 ruvnno ☐ 10.001-20.000 ruvnno
☐ Badjel 20.000 ruvnno

**101. Russe dan guovtti dili báldii mat dutnje leat dehálepmosat bániiguin.**

Ahte bánit leat čábbát go human ja mojohalan ☐
Ahte bániin eai leat bákčasat ☐
Ahte sáhtán álkit suoskat ☐
Ahte mus lea buorre vuoiŋŋahat ☐
Ahte mus leat iežan bánit olles eallima ☐

**102. Movt don árvvoštalat iežat bátnedearvvašvuođa?** (Russe)

☐ Heittot ☐ Ii nu buorre ☐ Buorre ☐ Hui buorre

**103. Leat go dus luovosbánit/gebiissat/bátnešaldit?** ☐ Juo ☐ Eai

## Áfáiduhttin

**104. Leat go don leamaš lieggariikkas dahje eará beaivvášluomus maŋemus mánu?** ☐ Juo ☐ In

**105. Man olu leat don leamaš olgun beaivečuovggas maŋemus 7 beaivvis?** ☐☐ diimmu

**106. Leat go don leamaš solariumas maŋemus mánu?**

☐ In ☐ 1 - 2 geardde ☐ 3+ geardde

## Liikkedikšunávdnasat

**107. Man dávjá (galle geardde) geavahat don čuovvovaš liikkedikšunávdnasiid?** (Russe okte guđege linjái)

| | In goassege / hárve | 1-3 mánus | 1 vahkkus | 2-4 geardde vahkku | 5-6 geardde vahkkus | 1 beaivvis | 2+ geardde beaivvis |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Ámadadjovuoidasa | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Giehtavuoidasa | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Bodylotion | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Parfyma/aftershave | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Deodoránttа | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Vuoktabuktagiid *(earret shampoo/balsam)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

## Iežat mánát ja njamaneapmi

**108. Jus don leat nissonolmmoš ja leat riegádahttán mánáid, muital mánáid riegádanjagi ja sullii galle mánu don leat njamahan guđege máná?**

| | Riegádanjahki | Galle mánu njamahan | In njamahan |
|---|---|---|---|
| Mánná nr. 1 | ☐☐☐☐ | ☐☐ | ☐ |
| Mánná nr. 2 | ☐☐☐☐ | ☐☐ | ☐ |
| Mánná nr. 3 | ☐☐☐☐ | ☐☐ | ☐ |
| Mánná nr. 4 | ☐☐☐☐ | ☐☐ | ☐ |
| Mánná nr. 5 | ☐☐☐☐ | ☐☐ | ☐ |

Jus leat eambbo mánát, čále sierra árkii.

## Bearaš ja gielladuogáš

**109. Movt lei bearraša ekonomalaš dilli go don šaddet bajás?** (Russe okte)

☐ Hui buorre ☐ Buorre ☐ Váttis ☐ Hui váttis

Davvi-Norggas orrot olbmot geain lea iešguđet čearddalaš duogáš. Dat mearkkaša ahte sii hupmet iešguđetlágan gielaid ja sis leat iešguđetlágan kultuvrrat. Ovdamearkkat čearddalaš duogážiin, dahje čearddalaš joavkkuin leat dáčča, sápmelačča ja kvenat.

**110. Makkár giela humat/hupmet don, du váhnemat ja áhkut ja ádjá?** (Russe okte dahje máŋgii)

| | Dárogiela | Sámegiela | Kveanagiela | Eará, čilge: |
|---|---|---|---|---|
| Áddjá *(eatni áhčči)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Áhkku *(eatni eadni)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Áddjá *(áhči áhčči)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Áhkku *(áhči eadni)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Áhčči | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Eadni | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Mun ieš | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

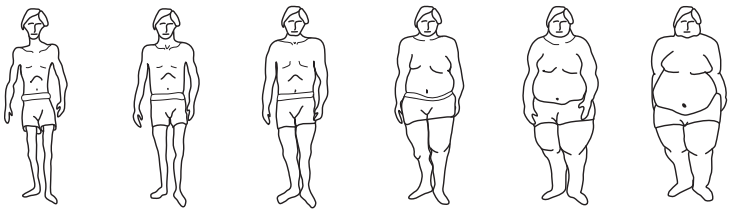
**111. Mii lea du, du áhči ja du eatni čearddalaš duogáš?** (Russe okte dahje máŋgii)

| | Dáčča | Sápmelaš | Kvena | Eará, čilge: |
|---|---|---|---|---|
| Mu čearddalaš duogáš lea | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Áhči čearddalaš duogáš lea | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Eatni čearddalaš duogáš lea | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

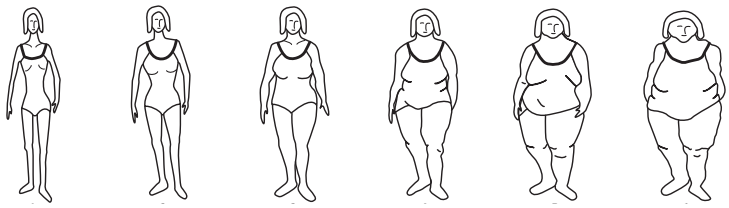
**112. Manin don logat iežat?** (Russe okte dahje máŋgii)

| Dáčča | Sápmelažžan | Kvenan | Eará, čilge: |
|---|---|---|---|
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

## Rumašhápmi



1 2 3 4 5 6



1 2 3 4 5 6

Govus nr.

113. **Guhte govus sulastahttá eanemusat du?** .....

| | Govus nr. dievdu | Govus nr. nisu |
|---|---|---|
| 114. **Guhte govus govvida rupmaša mii du mielas lea eanemus dearvvašlaš oaidnit?** ..... | | |
| 115. **Guhte govus leat vuosttaš, go logat olges guvlui, mii du mielas lea buoidi?** ..... | | |
| 116. **Guhte govus lea vuosttaš, go logat gurut guvlui, mii du mielas lea guoirras?** ..... | | |

117. **Movt don jurddašat iežat birra?** (Russe okte)

| Álo beare buoidi | Beare buoidi | Muttát | Beare guoirras | Álo beare guoirras |
|---|---|---|---|---|
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

118. **Leat go don geahččalan geahppudit/ seaggudit iežat maŋemus 6 mánu?** ..... ☐ Juo ☐ In

119. **Jus juo, galle kilo leat gehppon maŋemus 6 mánu?** ..... ☐ Kg

120. **Makkár vuogi geavahit geahppudit iežat?** (Russe okte dahje máŋgii)

☐ Borren unnit ☐ Borren dearvvašlaččabut ☐ Eará biebmorievdadusat

☐ Lihkadeapmi ☐ Geahppudanávdnasat doaktáris ☐ Geahppudanpulvarat

☐ Eará, čilge: .....

## Eará unohisvuođat

121. **Dás vuolábealde lea listu mas leat iešguđetlágan váttut. Loga dárkilit, ovtta ain hávális, ja čilge dasto man olu guhtege váddu lea leamaš giksin dahje bártin maŋemus 4 vahkkus?** (Russe okte guđege giksái)

| | In leat giksašuvvan | Veahášgiksašuvvan | Oalle olu giksašuvvan | Hui olu giksašuvvan |
|---|---|---|---|---|
| Ballalasvuohta, siskkáldas dorvvuhisvuohta ..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Dađistaga balus dahje heađástuvvan ..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Dorvvuhisvuođadovdu boahtteáiggi ektui ..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Olu vuorjašuvvamat dahje stađuheapme. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Hurvi, lossamiella ..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

## Oađđin

Mii háliidit jearrat muhtun gažaldagaid du oađđindábiid birra. Fuomáš ahte diibmomeriid ferte 24 d. mielde muitalit, dat mearkkaša ahte 11:00 lea oktanuppelohkái ovdalgaskabeaivve ja 23:00 lea oktanuppelohkái eahkes.

122. **Lea go dus leamaš vuorrobargu (idja- ja/ dahje eahkesbargu) maŋemus golmma mánus?** ..... ☐ Juo ☐ Ii

123. **Galle beaivvi vahkkus it beasa ieš mearridit goas galggat nohkkat ja goas galggat lihkkat?** (Sáhttet leat omd. dakkár beaivvit go galggat bargui, skuvlii jna.) (Russe okte)

| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

124. **Daid beivviid go in beasa ieš mearridit goas galggan nohkkat/ lihkkat:**

| | Diimmut | Minuhtat |
|---|---|---|
| **Dalle manan seŋgii diibmu** ..... | | |
| **Ráhkkanišgoađán vuolgit nohkkat diibmu** ..... | | |
| **Galle minuhta ádjánan dábálaččat nohkkat albma ládje** ..... | | |
| **Mun lihkan diibmu** ..... | | |

Mun gullán dáinna vehkiin:

☐ Boktindiibmu ☐ Olgguldas váikkuhus (jienat bearrašis dahje earás) ☐ Iešalddis

Galle minuhta ádjánan dábálaččat lihkkat bajás ..... 

Oađát go muđui earás áiggiid jándoris dákkár beivviid (omd. vuoiŋŋastit gaskabeivviid) ..... ☐ Juo ☐ In

| | Diimmut | Minuhtat |
|---|---|---|
| Goas (diibmomearri) dát dábálaččat dáhpáhuvvá ..... | | |
| Galle minuhta dasto oađát ..... | | |

125. **Go beasan ieš mearridit nohkkama/lihkkama:**

| | Diimmut | Minuhtat |
|---|---|---|
| Dalle manan seŋgii diibmu ..... | | |
| Ráhkkanišgoađán vuolgit nohkkat diibmu ..... | | |
| Galle minuhta ádjánan dábálaččat nohkkat albma ládje | | |
| Mun lihkan diibmu ..... | | |

Mun gullán dáinna vehkiin:

☐ Boktindiibmu ☐ Olgguldas váikkuhus (jienat bearrašis dahje earás) ☐ Iešalddis

Galle minuhta ádjánan dábálaččat lihkkat bajás .....

Oađát go muđui earás áiggiid jándoris dákkár beivviid (omd. vuoiŋŋastit gaskabeivviid) ..... ☐ Juo ☐ In

Giitu go servet jearahallamii!

LUNDBLAD MEDIA AS – SVANEGODKJENT TRYKKSAK – 241 762 | O-122027 – SAMISK

# Helse- og livsstils-undersøkelse

**Vi ber deg fylle ut spørreskjema så nøye som mulig og levere det ved oppmøte til den innkalte helseundersøkelsen.**
**Skjema skal leses optisk. Vennligst bruk blå eller sort penn.**
**Bruk blokkbokstaver. Du kan ikke bruke komma, forhøy for eksempel 0,5 til 1.**

1. **I hvilket år er du født?** ..... Årstall

2. **Er du?** ..... Kvinne ☐ Mann ☐

3. **Hva er din sivilstatus?**
☐ Gift ☐ Samboer ☐ Skilt
☐ Ugift ☐ Enke/enkemann

4. **Hvor mange års skolegang har du gjennomført?** (Ta med alle år du har gått på skole eller studert) ..... Antall år

5. **Hvis du er kvinne: Hvor mange barn har du født?** ..... Antall

6. **Hvis du er kvinne: Hvor mange barn har du ammet?** ..... Antall

## Egen helse

7. **Hvordan er helsen din?** (Sett ett kryss)
☐ Dårlig ☐ God
☐ Ikke helt god ☐ Svært god

8. **Hvordan vurderer du tannhelsen din?** (Sett ett kryss)
☐ Dårlig ☐ God
☐ Ikke helt god ☐ Svært god

9. **Har du tannprotese/gebiss/tannbro?** ..... ☐ Ja ☐ Nei

10. **Når var du sist hos tannlege eller tannpleier?**
☐ Mindre enn ett år siden ☐ 1–2 år siden
☐ 3–5 år siden ☐ Mer enn 5 år siden

11. **Hvor fornøyd er du med tannhelsetjenesten i din kommune?** (Sett ett kryss)
Svært misfornøyd ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Svært fornøyd ☐ Vet ikke

## Hjerte-karsykdommer

12. **Har du eller har du hatt høyt blodtrykk?** ..... ☐ Ja ☐ Nei

13. **Hvis ja, hvor gammel var du da du fikk høyt blodtrykk?** ..... Alder

14. **Bruker du medisin mot høyt blodtrykk?** ..... Ja, nå ☐ Før, men ikke nå ☐ Aldri ☐

15. **Hvis du bruker eller tidligere har brukt blodtrykksmedisin, omtrent hvor gammel var du første gang du begynte med slik medisin?** ..... Alder

16. **Har du hatt hjerteinfarkt?**
☐ Nei, aldri ☐ 1 gang ☐ 2 ganger ☐ 3 eller flere

17. **Hvis ja, hvor gammel var du første gang du fikk hjerteinfarkt?** ..... Alder

18. **Har du angina pectoris (hjertekrampe)?** ..... ☐ Ja ☐ Nei

19. **Hvis ja, hvor ofte har du merket slike smerter i løpet av den siste måneden?** .....
Sjelden ☐ 1 gang pr. uke ☐ 2-3 ganger pr. uke ☐ 4-6 ganger pr. uke ☐ 7 eller flere ganger pr. uke ☐

20. **Hvor gammel var du første gang du fikk angina pectoris?** ..... Alder

21. **Har du blitt hjerteoperert (bypass)?** ..... ☐ Ja ☐ Nei

22. **Har du blitt blokket/fått innsatt stent?** ..... ☐ Ja ☐ Nei

23. **Har legen sagt at du har hjerteflimmer?** ..... ☐ Ja ☐ Nei

24. **Hvor gammel var du første gang du fikk hjerteflimmer?** ..... Alder

## Diabetes (sukkersyke)

25. **Har du noen gang fått påvist diabetes (for høyt blodsukker)?** ☐ Ja ☐ Nei

***Dersom nei, gå videre til spørsmål 35.***

26. **Dersom ja, hvilken type diabetes har du fått påvist?** (Sett ett eller flere kryss)

Svangerskapsdiabetes ☐

Diabetes type I ☐

Diabetes type II ☐

27. **Hvordan ble din diabetes oppdaget?**

Jeg søkte lege pga. symptomer ☐ Ja ☐ Nei

Ble oppdaget uten at jeg hadde symptomer (legeattest, bedriftskontroll, svangerskapskontroll, undersøkelse for annen sykdom e.l.) ☐ Ja ☐ Nei

28. **Hvor gammel var du da din diabetes ble oppdaget?** Alder ☐☐

### *INSULIN*

| 29. **Bruker du insulin mot din diabetes?** | Ja, nå | Før, men ikke nå | Aldri brukt |
|---|---|---|---|
| | ☐ | ☐ | ☐ |

**Dersom du bruker eller har brukt insulin:**

30. **Hvor gammel var du da du begynte med insulin?** Alder ☐☐

31. **Hvor mange ganger pr. dag tar du/tok du vanligvis insulin?** ☐☐ ganger

32. **Hvor mange enheter insulin tar du/tok du vanligvis til sammen pr. dag?** ☐☐ enheter(E)

### *TABLETTER*

| 33. **Bruker du tabletter mot din diabetes?** | Ja, nå | Før, men ikke nå | Aldri brukt |
|---|---|---|---|
| | ☐ | ☐ | ☐ |

**Dersom du bruker eller har brukt tabletter:**

34. **Hvor gammel var du da du begynte med tabletter mot diabetes?** Alder ☐☐

## Andre sykdommer

35. **Har du eller har du noen gang hatt?**

| | Ja | Nei | Alder første gangen |
|---|---|---|---|
| Astma | ☐ | ☐ | ☐☐ |
| Eksem | ☐ | ☐ | ☐☐ |
| Kronisk bronkitt, emfysem, KOLS | ☐ | ☐ | ☐☐ |
| Multippel sklerose (MS) | ☐ | ☐ | ☐☐ |
| Psoriasis | ☐ | ☐ | ☐☐ |
| Bechterews sykdom | ☐ | ☐ | ☐☐ |

## Smerter

36. **Har du smerter nå som har vart i tre måneder eller lengre?** ☐ Ja ☐ Nei

37. **Hvis ja, vennligst angi hvor sterke smerter du har hatt den siste uken:** (Sett ett kryss)

| Ingen smerte | | | | | | | | | | Verste tenkelige smerter |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

38. **Angi hvor smertene er mest plagsomme:** (Sett ett kryss)

☐ Nakke ☐ Korsrygg ☐ Annet

## Fysisk aktivitet

39. **Vi ber deg angi din fysiske aktivitet etter en skala fra svært lite til svært mye da du var 14 år, 30 år og i dag.** Skalaen nedenfor går fra 1-10. Med fysisk aktivitet mener vi både arbeid i hjemmet og i yrkeslivet, samt trening og annen fysisk aktivitet som turgåing o.l. Sett kryss under det tallet som best angir ditt nivå av fysisk aktivitet.

| | Svært lite | | | | | | | | | Svært mye |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Alder | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 14 år | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 30 år | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| I dag | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

## Alkohol

40. **Er du totalavholdskvinne/mann?** ☐ Ja ☐ Nei

41. **Hvis nei, hvor ofte og hvor mye drakk du i gjennomsnitt siste året?** (Sett ett kryss for hver linje)

| | aldri/ sjelden | 1 pr. mnd. | 2–3 pr. mnd. | 1 pr. uke | 2–4 pr. uke | 5–6 pr. uke | 1 pr. dag | 2+ pr. dag |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Øl/rusbrus *(½ l.)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Vin *(glass)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Brennevin *(drink/shot)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Likør/hetvin *(glass)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

## Røykevaner

42. **Har du noen gang røykt daglig?** ☐ Ja ☐ Nei

Dersom du **aldri har røykt daglig**, kan du gå videre til spørsmål 47.

43. **Røyker du daglig nå?** ☐ Ja ☐ Nei

44. **Hvis du har sluttet å røyke daglig, hvor gammel var du da du sluttet?** Alder ☐☐

45. **Hvor mange år til sammen har du røykt daglig?** År ☐☐

46. **Hvor mange sigaretter/rulletobakk har du i gjennomsnitt røykt daglig i de årene du har røkt daglig?** Antall ☐☐

47. **Bor du sammen med noen som røyker?** ☐ Ja ☐ Nei

## Språk og bruk av tolk

48. **Hvilket språk ønsker du først og fremst å snakke med helsepersonell på?** (Sett ett eller flere kryss)

Norsk ☐ Samisk ☐ Annet, beskriv: ☐ .....

49. **Hvis du har svart «samisk», men ikke fikk tilbud om samisktalende lege ved siste legebesøk, ble det da tilbudt tolk?**

*Hos fastlegen*

☐ Ja ☐ Nei
☐ Ønsker ikke bruke tolk ☐ Ikke aktuelt

*På sykehus/ hos spesialist*

☐ Ja ☐ Nei
☐ Ønsker ikke bruke tolk ☐ Ikke aktuelt

## Familie og språkbakgrunn

50. **Hvordan var de økonomiske forhold i familien under din oppvekst?** (Sett ett kryss)

☐ Meget gode ☐ Gode ☐ Vanskelige ☐ Meget vanskelige

I Nord-Norge bor det folk med ulik etnisk bakgrunn. Det vil si at de snakker ulike språk og har forskjellige kulturer. Eksempler på etnisk bakgrunn, eller etnisk gruppe er norsk, samisk og kvensk.

51. **Hvilket hjemmespråk har/hadde du, dine foreldre og besteforeldre?** (Sett ett eller flere kryss)

| | Norsk | Samisk | Kvensk | Annet, beskriv: |
|---|---|---|---|---|
| Morfar..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ ..... |
| Mormor..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ ..... |
| Farfar..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ ..... |
| Farmor..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ ..... |
| Far..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ ..... |
| Mor..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ ..... |
| Jeg selv..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ ..... |

52. **Hva er din, din fars og din mors etniske bakgrunn?** (Sett ett eller flere kryss)

| | Norsk | Samisk | Kvensk | Annet,beskriv: |
|---|---|---|---|---|
| Min bakgrunn:..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ ..... |
| Min fars bakgrunn:..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ ..... |
| Min mors bakgrunn:..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ ..... |

53. **Hva regner du deg selv som?** (Sett ett eller flere kryss)

Norsk ☐ Samisk ☐ Kvensk ☐ Annet, beskriv: ☐ .....

## Erfaringer og bruk av helsetjenester

**54. Den legen du vanligvis bruker er:**

☐ Din fastlege ☐ Annen lege

**55. Hvor lenge har du hatt din nåværende fastlege?**

☐ Mindre enn 6 mnd ☐ 6 til 11 måneder

☐ 12 til 24 mnd ☐ Mer enn 2 år

**56. Har du i løpet av de siste 12 mnd kontaktet fastlegen din for hjelp eller råd til deg selv?** ☐ Ja ☐ Nei

**Hvis ja, opplevde du at du fikk den hjelpen du ba om?**

☐ Aldri ☐ Av og til ☐ Vanligvis ☐ Alltid

**57. Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med følgende sider ved fastlegetjenesten?** (Sett ett kryss)

| | Meget fornøyd | For-nøyd | Misfor-nøyd | Meget misfor-nøyd | Vet ikke |
|---|---|---|---|---|---|
| Fastlegens tilgjengelighet på telefon | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ventetid for å få time hos fastlege | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Tid hos fastlegen | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Fastlegens forståelse for dine problem | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Fastlegens informasjon om dine helseplager, undersøkelse og behandlingsopplegg. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Totalt sett, hvor fornøyd eller misfornøyd er du med den kommunale helsetjenesten? | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

De neste spørsmålene omhandler spesialisthelsetjenesten.

Med spesialisthelsetjenesten menes det sykehus, distriktspsykiatrisk senter (DPS), spesialistlegesenter eller enkeltspesialist.

**58. Har du i løpet av de siste 12 måneder vært til undersøkelse eller behandling for *fysiske plager* hos:**

☐ Sykehus ☐ Spesialistlegesenter

☐ Privatpraktiserende spesialist ☐ Ingen av delene

**59. Har du i løpet av de siste 12 måneder vært til undersøkelse eller behandling for *psykiske plager* hos:**

☐ Psykiatrisk sykehus ☐ Distriktspsykiatrisk senter

☐ Privatpraktiserende spesialist ☐ Ingen av delene

**60. Dersom du har vært til behandling hos spesialist for fysiske eller psykiske plager, svar på følgende spørsmål:** (Sett ett kryss)

Svar på en skala fra 0 til 10 (0 = i liten grad 10 = i stor grad)

***Fikk du anledning til å fortelle det du følte var viktig om din tilstand?***

| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Ikke aktuelt |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| For fysiske plager | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| For psykiske plager | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

***Snakket legene/behandlerne til deg slik at du forstod dem?***

| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Ikke aktuelt |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| For fysiske plager | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| For psykiske plager | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

***Alt i alt, har du tillit til sykehuset eller spesialisten du var hos?***

| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Ikke aktuelt |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| For fysiske plager | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| For psykiske plager | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

***Alt i alt, hvor tilfreds er du med pleien og behandlingen du eventuelt fikk?***

| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Ikke aktuelt |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| For fysiske plager | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| For psykiske plager | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

Takk for at du deltok i undersøkelsen!

# Dearvvašvuođa- ja eallindilleiskkadeapmi

**Mii bivdit du deavdit jearahallanskovi nu dárkilit go vejolaš ja váldit dan mielde go boađát gohččojuvvon dearvvašvuođaiskkadeapmái. Skovvi lohkkojuvvo optihkalačča t. Čále alit dahje čáhppes peannain. Čále stuora bustávaiguin. It sáhte geavahit rihku, jorbe ovdamearkka dihte 0,5 olles lohkun: 1.**

1. **Guđe jagi leat riegádan?** ..... Jahki: ☐☐☐☐

2. **Leat go?** ..... Nissonolmmoš ☐ Dievdoolmmoš ☐

3. **Mii lea du siviila dilli?**
☐ Náitalan ☐ Ovttasorru ☐ Earránan
☐ Ii náitalan ☐ Leaska

4. **Galle jagi skuvlla leat čađahan?** (Váldde mielde buot jagiid go leat vázzán skuvlla dahje studeren) ..... Galle jagi ☐☐

5. **Jus leat nissonolmmoš: Galle máná leat riegádahttán?** ..... Galle ☐☐

6. **Jus leat nissonolmmoš: Galle máná leat njamahan?** ..... Galle ☐☐

## Iežat dearvvašvuohta

7. **Movt don árvvoštalat iežat dearvvašvuođa?** (Russe)
☐ Heittot ☐ Ii nu buorre
☐ Buorre ☐ Hui buorre

8. **Movt don árvvoštalat iežat bátnedearvvašvuođa?** (Russe)
☐ Heittot ☐ Ii nu buorre
☐ Buorre ☐ Hui buorre

9. **Leat go dus luovosbánit/gebiissat/bátnešaldit?** ..... ☐ Juo ☐ Eai

10. **Goas ledjet maŋemus bátnedoaktára dahje bátnedivššára luhtte?** (Russe okte)
☐ Vuollel jagi áigi ☐ 1–2 jagi áigi
☐ 3–5 jagi áigi ☐ Badjel 5 jagi áigi

11. **Man duhtavaš leat don iežat suohkana bátnedearvvašvuođabálvalusain?** (Russe okte)
Hui duhta-meahttun ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Hui duhtavaš ☐ In dieđe

## Váibmo- ja varrasuotnadávddat

12. **Lea go dus, dahje lea go leamaš, alla varradeaddu?** ..... ☐ Juo ☐ Ii

13. **Jus juo, man boaris ledjet go ožžot alla varradeattu?** ..... Ahki ☐☐

14. **Geavahat go dálkasa alla varradeattu vuostá?** .. Juo, dál ☐ Ovdal, muhto in dál ☐ In goassege geavahan ☐

15. **Jus geavahat dahje leat geavahan varradeaddodálkasa ovdal, sullii man boaris ledjet vuosttaš geardde go álget dákkár dálkasiin?** ..... Ahki ☐☐

16. **Lea go dus leamaš váibmodohppehat?**
☐ Ii goassege ☐ Okte ☐ 2 geardde ☐ 3 geardde dahje eambbo

17. **Jus juo, man boaris ledjet vuosttaš geardde go dohppehallet váibmui?** ..... Ahki ☐☐

18. **Lea go dus angina pectoris (váibmogeasáhat)?** ..... ☐ Juo ☐ Ii

19. **Jus juo, man dávjá leat dovdan dákkár bákčasiid maŋemus mánu?** .....

| Hárve | 1 vahkkus | 2-3 geardde vahkkus | 4-6 geardde vahkkus | 7 geardde dahje eambbo vahkkus |
|---|---|---|---|---|
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

20. **Man boaris ledjet vuosttaš geardde go ožžot angina pectoris?** ..... Ahki ☐☐

21. **Leat go don goassege leamaš váibmočuohpaheamis (bypass)?** ..... ☐ Juo ☐ Ii

22. **Leat go goassege šaddan rahpat buđđosan váibmosuonaid (blokket) /bijahan stenta?** ..... ☐ Juo ☐ Ii

23. **Lea go doavttir lohkan ahte dus lea ritmarievdan váimmus (hjerteflimmer)?** ☐ Juo ☐ Ii

24. **Man boaris ledjet vuosttaš geardde go bođii ritmarievdan váimmus (hjerteflimmer)?** Ahki

## Diabetes (sohkardávda)

25. **Lea go dus goassege duođaštuvvon diabetes (beare alla varrasohkar)?** ☐ Juo ☐ Ii

***Jus ii, mana viidáseappot 35. gažaldahkii.***

26. **Jus juo, guhte diabetes-sorta duođaštuvvui?**
(Russe okte dahje máŋgii)

Áhpehisvuođadiabetes ☐
Diabetes I ☐
Diabetes II ☐

27. **Movt du diabetes fuomášuvvui?**

Mun mannen doaktára lusa dávdamearkkaid geažil ☐ Juo ☐ In

Fuomášuvvui vaikko eai lean dávdamearkkat (doavttirduođaštus, fitnodatiskkadeapmi, áhpehisvuođaiskkadeapmi, iskkadeapmi eará dávdda olis j.e.) ☐ Juo ☐ Ii

28. **Man boaris ledjet go dus fuomášuvvui diabetes?** Ahki

## *INSULIIDNA*

29. **Geavahat go insuliinna diabetesa vuostá?** Juo, dál ☐ Ovdal, muhto in dál ☐ In goassege geavahan ☐

**Jus geavahat dahje leat geavahan insuliinna:**

30. **Man boaris ledjet go álget insuliinnain?** Ahki

31. **Galle geardde beaivvis válddát/váldet dábálaččat insuliinna?** geardde

32. **Galle ovttadaga insuliinna válddát/váldet dábálaččat oktiibuot beaivvis?** ovttadaga (0)

## *TABLEAHTAT*

33. **Geavahat go tableahtaid diabetesa vuostá?** Juo, dál ☐ Ovdal, muhto in dál ☐ In goassege geavahan ☐

**Jus geavahat dahje leat geavahan tableahtaid:**

34. **Man boaris ledjet go álget tableahtaiguin?** Ahki

## Eará dávddat

35. **Lea go dus, dahje lea go goassege leamaš?**

| | Juo | Ii | Ahki vuosttaš geardde |
|---|---|---|---|
| Astma | ☐ | ☐ | |
| Eksema | ☐ | ☐ | |
| Bistevaš bronkihtta, emfysem, KOLS | ☐ | ☐ | |
| Multippel sklerose (MS) | ☐ | ☐ | |
| Psoriasis | ☐ | ☐ | |
| Bechterew dávda | ☐ | ☐ | |

## Bákčasat

36. **Leat go dus bákčasat dál mat leat bistán golbma mánu dahje guhkit?** ☐ Juo ☐ Eai

37. **Jus juo, muital man garra bákčasat dus leat leamaš maŋemus vahkku:** (Russe okte)

Eai leat bákčasat — Nu garra bákčasat go sáhttet

| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

38. **Muital gokko leat garraseamos bákčasat:**
(Russe okte)

☐ Niskkis ☐ Gátnásis ☐ Eará

## Rumašlaš lihkadeapmi

39. **Mii bivdit du čilget iežat rumašlaš lihkadeami skálá mielde, hui unnánačča rájes gitta hui olu rádjái, dalle go ledjet 14 jahkásaš, 30 jahkásaš ja odne.** Skálá manná 1 rájes 10 rádjái. Rumašlaš lihkademiin oaivvildit sihke barggu ruovttus ja bargobáikkis, hárjehallama ja eará rumašlaš doaimmaid nu go vázzima j.e. Russe dan logu mii buoremusat muitala du rumašlaš lihkadeami dási.

| | Hui unnán | | | | | | | | | Hui olu |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Ahki | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 14-jahkásaš | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 30-jahkásaš | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Odne | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

## Alkohola

40. **Leat go don dakkár olmmoš mii it juga goassege?** ☐ Juo ☐ In

41. **Jus it, man dávjá ja man olu juhket don gaskamearálaččat maŋemus jagi?** (Russe okte guđege linjái)

| | In goassege/ hárve | 1 mánus | 2-3 mánus | 1 vahkkus | 2-4 geardde vahkkus | 5-6 geardde vahkkus | 1 beaivvis | 2+ geardde beaivvis |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Vuollaga/ gárihuhttin-bruvssa *(½ l.)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Viinna *(galle láse)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Buolliviinni *(galle driŋkka/ shot)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Likøra/ báhkka-viinna *(galle láse)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

## Borgguhandábit

42. **Leat go goassege borgguhan beaivválaččat?** ☐ Juo ☐ In

Jus **it leat goassege borgguhan**, de sáhtát mannat viidáseappot 47. gažaldahkii.

43. **Borgguhat go dál beaivválaččat?** ☐ Juo ☐ In

44. **Jus leat heaitán borgguheames beaivválaččat, man boaris ledjet go heitet?** Ahki

45. **Galle jagi leat oktiibuot borgguhan beaivválaččat?** Galle jagi

46. **Galle sigareahta/duhpátsákki leat gaskamearálaččat borgguhan beaivvis daid jagiid go leat beaivválaččat borgguhan?** Galle

47. **Orut go ovttas dakkáriin gii borgguha?** ☐ Juo ☐ In

## Giella ja dulkageavaheapmi

48. **Makkár giela humašit miellasepmosit dearvvašvuođabargiiguin?** (Russe okte dahje máŋgii)

Dárogiela ☐ Sámegiela ☐ Eará, čilge: ☐

49. **Jus vástidit «sámegiela», muhto ii fállojuvvon sámegielat doavttir maŋemus go ledjet doaktára luhtte, ožžot go dulkafálaldaga?**

*Fástadoaktára luhtte*

☐ Jo ☐ In

☐ In háliit geavahit dulkka ☐ Ii guoskka munnje

*Buohcciviesus/spesialistta luhtte*

☐ Jo ☐ In

☐ In háliit geavahit dulkka ☐ Ii guoskka munnje

## Bearaš ja gielladuogáš

50. **Movt lei bearraša ekonomalaš dilli go don šaddet bajás?** (Russe okte)

☐ Hui buorre ☐ Buorre ☐ Váttis ☐ Hui váttis

Davvi-Norggas orrot olbmot geain lea iešguđet čearddalaš duogáš. Dat mearkkaša ahte sii hupmet iešguđetlágan gielaid ja sis leat iešguđetlágan kultuvrrat. Ovdamearkkat čearddalaš duogážiin, dahje čearddalaš joavkkuin leat dáčča, sápmelaččat ja kvenat.

51. **Makkár giela humat/hupmet don, du váhnemat ja áhkut ja ádjá?** (Russe okte dahje máŋgii)

| | Dárogiela | Sámegiela | Kvenagiela | Eará, čilge: |
|---|---|---|---|---|
| Áddjá *(eatni áhčči)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Áhkku *(eatni eadni)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Áddjá *(áhči áhčči)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Áhkku *(áhči eadni)* | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Áhčči | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Eadni | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Mun ieš | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

52. **Mii lea du, du áhči ja du eatni čearddalaš duogáš?** (Russe okte dahje máŋgii)

| | Dáčča | Sápmelaš | Kvena | Eará, čilge: |
|---|---|---|---|---|
| Mu čearddalaš duogáš lea: | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Áhči čearddalaš duogáš lea: | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Eatni čearddalaš duogáš lea: | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

53. **Manin don logat iežat?** (Russe okte dahje máŋgii)

Dáčča ☐ Sápmelažžan ☐ Kvenan ☐ Eará, čilge: ☐

## Dearvvašvuođabálvalusaid geavaheapmi ja vásáhusat daiguin

54. **Dat doavttir maid dábálaččat geavahat lea:**

☐ Du fástadoavttir ☐ Eará doavttir

**55. Man guhká lea dus leamaš dat fástadoavttir mii dus dál lea?**

☐ Vuollel 6 mánu ☐ Gaskal 6–11 mánu

☐ Gaskal 12–24 mánu ☐ Guhkit go 2 jagi

**56. Leat go dan maŋemus 12 mánus váldán oktavuođa fástadoaktáriin oažžun dihte veahki dahje ráđiid alccet?** ☐ Juo ☐ In

**Jus leat, vásihit go ahte ožžot dan veahki maid bivdet?**

☐ In goassege ☐ Muhtumin ☐ Dábálaččat ☐ Álo

**57. Man duhtavaš dahje duhtameahttun leat čuovvovaš osiin fástadoavttirbálvalusas?** (Russe okte)

| | Hui duhtavaš | Duhtavaš | Duhtameahttun | Hui duhtameahttun | In dieđe |
|---|---|---|---|---|---|
| Man álki fástadoaktára lea fidnet ságaide telefovnna bokte | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Vuordináigi beassat fástadoaktára lusa | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Áigi fástadoaktára luhtte | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Man bures fástadoavttir ipmirda du váttisvuođaid | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Fástadoaktára dieđut du dearvvašvuođaváttuid, iskkadeami ja dálkkodanvugiid ektui | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ollislaččat, man duhtavaš dahje duhtameahttun leat don gieldda dearvvašvuođabálvalusain? | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

Čuovvovaš gažaldagat leat spesialistadearvvašvuođa bálvalusa birra.

Spesialistadearvvašvuođabálvalusain oaivvilduvvo buohcciviessu, guovllupsykiatriija guovddáš (DPS), spesialistadoavtterguovddáš dahje ovttaskas spesialista.

**58. Leat go maŋemus 12 mánus leamaš iskkadeamis dahje dálkkodeamis rumašlaš váttisvuođaid geažil:**

☐ Buohcciviesus ☐ Spesialista-doavtterguovddážis

☐ Priváhta spesialistta luhtte ☐ In guđege sajis

**59. Leat go maŋemus 12 mánus leamaš iskkadeamis dahje dálkkodeamis psykalaš váttisvuođaid geažil:**

☐ Psykiátralaš buohcciviesus ☐ Guovllupsykiátralaš guovddážis

☐ Priváhta spesialistta luhtte ☐ In guđege sajis

**60. Jus leat leamaš spesialistta luhtte rumašlaš dahje psykalaš váttuid dálkkodeami dihte, vástit čuovvovaš jearaldagaid:** (Russe okte)

Vástit 0–10 rádjái skálas (0 = hui unnán 10= hui ollu)

***Ožžot go vejolašvuođa muitalit dan mii du mielas lei dehálaš du dilálašvuođa ektui?***

| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Ii guoskkevaš |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Rumašlaš váttuid oktavuođas | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Psykalaš váttuid oktavuođas | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

***Hupme go doaktárat/divššárat dutnje nu ahte don ipmirdit sin?***

| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Ii guoskkevaš |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Rumašlaš váttuid oktavuođas | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Psykalaš váttuid oktavuođas | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

***Ollislaččat, lea go dus luohttámuš buohccivissui dahje spesialistii gean luhtte fitnet?***

| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Ii guoskkevaš |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Rumašlaš váttuid oktavuođas | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Psykalaš váttuid oktavuođas | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

***Ollislaččat, man duhtavaš leat don divššuin ja dálkkodemiin maid ožžot?***

| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Ii guoskkevaš |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Rumašlaš váttuid oktavuođas | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Psykalaš váttuid oktavuođas | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

Giitu go servet jearahallamii!

LUNDBLAD MEDIA AS – SVANEGODKJENT TRYKKSAK – 241 762 | O-122034 – SAMISK

# UNIVERSITETET I TROMSØ UiT

NAVN:

FØDSELSDATO:
LABNUMMER:

Dato:

## Takk for at du deltok

Ved å delta i Helse- og livsstilsundersøkelsen, er du nå med i et stort forskningsprosjekt. Som deltager har du fått en enkel undersøkelse, og alle deltagere får etter ønske, tilbakemelding om resultater fra et utvalg av målingene. Hvis du anbefales å oppsøke fastlegen din, kan du lese det nederst på denne siden. På baksiden av brevet kan du lese om undersøkelsene du har fått resultatet av.

### Dine prøvesvar

| | | |
|---|---|---|
| BMI | | $kg/m^2$ |
| Høyde | | cm |
| Vekt | | kilo |
| Hoftevidde | | cm |
| Livvidde | | cm |
| Puls | | pr. minutt |
| Blodtrykk | | mmHg |
| Hb (blodprosent) | | g/dl |
| $HbA1_C$ (langtids blodsukker) | | % |

### Anbefaling

Hvis dine prøvesvar gir grunn til å anbefale kontroll eller oppfølging hos lege, er det anført i feltet under.

Med vennlig hilsen

Ann Ragnhild Broderstad

Ann Ragnhild Broderstad

Overlege Universitetssykehuset Nord-Norge

Forsker Dr. med.

Universitet i Tromsø

Senter for samisk helseforskning / Sámi dearvvašvuođadutkama guovddáš
Det helsevitenskapelige fakultet, Institutt for samfunnsmedisin, Universitetet i Tromsø, NO-9037 Tromsø
http://site.uit.no/helseoglivsstil/• http://saminor.uit.no • E-post: saminor@ism.uit.no
Sentralbord: 77 64 40 00 • Faks: 77 64 48 31• Mobil: 404 90 467

## Informasjon om prøvene og målingene

| | |
|---|---|
| **Høyde og vekt**<br><br>**Liv- og hoftevidde** | Du kan beregne din Body Mass Index (BMI) ut fra din høyde og vekt. På norsk kalles BMI for kroppsmasseindeks (KMI). BMI er en internasjonal standard for beregning av balansen mellom høyde og vekt. Den viser om en person er normal, over- eller undervektig. BMI sier imidlertid ingen ting om fordelingen av fett og muskler på kroppen. Helsemessig er fettfordelingen viktig fordi midjefett oppfattes som mer skadelig enn fett sentrert rundt hofte og lår. Mål av for eksempel liv- og hoftevidde er derfor nyttige tilleggsopplysninger.<br><br>BMI-verdier for voksne<br><br>• BMI på *under 18,5 = undervektig*<br>• BMI på *mellom 18,5 og 24,9 = normal kroppsvekt*<br>• BMI på *mellom 25 og 29,9 = overvektig*<br>• BMI på *mellom 30 og 34,9 = fedme*<br>• BMI på *mellom 35 og 39,9 = fedme, klasse II*<br>• BMI på *40 og over = fedme, klasse III (ekstrem fedme)*<br><br>Utregningen kan gjøres ved å ta vekten i antall kg og dele på høyde ganger høyde (i meter) **[kg/(høyde x høyde)]** For en person som er 1,80 m høy og veier 83 kg, er regnestykket slik: 83/(1,80*1,80) = BMI 27.<br><br>Du kan også bruke såkalte BMI-kalkulatorer hvor du bare legger inn din høyde og vekt og får ut din BMI. Slike kalkulatorer finner du enkelt på nettet ved å søke på "BMI kalkulator". |
| **Blodtrykk** | Blodtrykket er det trykket som blodstrømmen lager i blodårene (arteriene) i kroppen. Blodtrykket forandrer seg i takt med hvilke «krav» hjertet har til blodgjennomstrømningen; blodtrykket er som regel lavere når man hviler seg, mens det er høyere når man bedriver fysisk aktivitet. Trykket stiger også gradvis med alderen.<br><br>Blodtrykket kan uttrykkes som for eksempel 130/85, hvor 130 er det systoliske og 85 det diastoliske. Det *systoliske trykket* er det høyeste trykket, og måles når hjertet trekker seg sammen. Det laveste trykket, det *diastoliske trykket*, måles mellom sammentrekningene i hjertets hvileperiode (diastolen).<br><br>Trykk over 140/90 ansees gjerne som forhøyet, men er igjen avhengig av alder. Hvis blodtrykket er høyere enn normalt, kan det øke risikoen for hjerte-karsykdommer. Dersom du ikke allerede går til kontroll for høyt blodtrykk, bør systolisk >170 mmHg og/eller diastolisk blodtrykk >100 mmHg kontrolleres hos fastlegen. Blodtrykket kan påvirkes i gunstig retning gjennom å redusere saltinnholdet i kosten og ved fysisk aktivitet. |
| **Puls** | Puls er slagene man merker hvis man kjenner på huden over en arterie. Slagene man kan kjenne er hjerteslagenes puls. Pulsfrekvensen kan variere mellom hvilepuls på 40 til makspuls på rundt 200 slag i minuttet. Hos menn kan hvilepulsen ligge på rundt 60-70. Hos kvinner kan den være litt høyere. |
| **Hb (blodprosent)** | Blodprosent oppgis i hemoglobinkonsentrasjon. Konsentrasjonen av hemoglobin oppgis i g/dl og ganges så med 7 for å få en tilnærmet blodprosent. Vanlige verdier for kvinner er mellom 11.5 - 16.0 g/dl og menn 13.0 - 17.0 g/dl. |
| **$HbA1_c$ (langtids blodsukker)** | $HbA1_c$ eller glykosert hemoglobin, viser gjennomsnitt blodsukker de siste 6-8 ukene. For personer uten diabetes har normalt verdier opp til 6,1 % mens en velregulert person med diabetes kan normalt ha verdier opp til 7 %. Normalverdier for en person uten diabetes er 4,3-6,1 %. |

**Gode daglige vaner betyr mye for helsa. Sunt kosthold, mosjon og engasjement i aktiviteter som gir trivsel er viktig for helsa.**

LUNDBLAD MEDIA AS – SVANEGODKJENT TRYKKSAK – 241 762

# ROMSSA UNIVERSITEHTA UiT

NAMMA:

RIEGÁDANDÁHTON:

Beaivi:

LABNUMMAR:

## Giitu go servet

Go leat searvan Dearvvašvuođa- ja eallindilleiskkadeapmái, de leat don dál mielde stuora dutkanprošeavttas. Don gii leat oasseváldi leat čađahan smávit rumašiskkadeami, ja buot oasseváldit ožžot, jus háliidit, dieđuid dihto mihtidemiid bohtosiid birra. Jus ávžžuhuvvot váldit oktavuođa iežat fástadoaktáriin, de leat dieđut dan birra vuolemusas dán siiddus. Reivve duogábealde sáhtát lohkat iskkademiid birra main don leat ožžon bohtosiid.

## Du iskkusbohtosat

| | | |
|---|---|---|
| BMI | | $kg/m^2$ |
| Allodat | | cm |
| Deaddu | | kg |
| Spiralmihttu | | cm |
| Čoavjemihttu | | cm |
| Pulsa | | minuhtas |
| Varradeaddu | | mmHg |
| Hb (varraproseanta) | | g/dl |
| $HbA1_C$ (guhkit áiggi varrasohkar) | | % |

## Ávžžuhus

Jus iskkusbohtosiid vuođul lea ágga ávžžuhit du mannat iskkadeapmái dahje oažžut čuovvoleami doaktáris, de lea dat čilgejuvvon dás vuolábealde.

Dearvuođaiguin

Ann Ragnhild Broderstad

Ann Ragnhild Broderstad
Váldodoavttir Davvi-Norgga Universitehtabuohcciviesus
Dutki Dr. med.
Romssa universitehta

## Dieđut iskosiid ja mihtidemiid birra

| | |
|---|---|
| **Allodat ja deaddu**<br><br>**Čoavje- ja spiralmihttu** | Don sáhtát mihtidit iežat Body Mass Index (BMI) iežat allodaga ja deattu vuođul. Sámegillii gohčoduvvo BMI rumašmássaindeaksan (RMI). BMI lea riikkaidgaskasaš standárda das movt mihtidit allodaga ja deattu balánssa. Dat čájeha lea go olmmoš dábálaš lossat, badjelmeare lossat vai badjelmeare geahpas. BMI dattetge ii muital maidege man olu buoidi ja deahkit gorudis leat. Dearvvašvuođa dáfus lea buoidejuohku dehálaš danne go čoavjebuoidi lea várálaččat go buoidi mii lea spirraliin ja juolgemáddagiin. Danne leat ovdamearkka dihte čoavje- ja spiralmihtut ávkkálaš lassidieđut.<br><br>Rávisolbmuid BMI-árvvut<br><br>• BMI vuollel 18,5 = badjelmeare geahpas<br>• BMI gaskal 18,5 ja 24,9 = dábálaš rumašdeaddu<br>• BMI gaskal 25 ja 29,9 = badjelmeare lossat<br>• BMI gaskal 30 ja 34,9 = buoidi<br>• BMI gaskal 35 ja 39,9 = buoidi, II dásis<br>• BMI 40 ja badjel = buoidi, III dásis (erenoamáš buoidi)<br><br>BMI rehkenastá go juohká kg-deattu allodahkii geardde allodahkii (mehteriid mielde) **[kg/(allodat x allodat)]** Olbmo dáfus mii lea 1,80 m allat ja deaddá 83 kg, lea rehketbihttá ná: 83/(1,80*1,80) = BMI 27.<br><br>Sáhtát maid geavahit nu gohčoduvvon BMI-kalkuláhtora masa čálát iežat allodaga ja deattu ja dat de mihtida du BMI. Dákkár kalkuláhtoriid gávnnat neahtas go ozat "BMI kalkulator". |
| **Varradeaddu** | Varradeaddu lea dat deaddu maid varrajohtu ráhkada varrasuonain (arteriain) gorudis. Varradeaddu rievddada dan mielde makkár "gáibádusat" váimmus leat varrajohtolahkii; varradeaddu lea dábálaččat vuollelis go vuoiŋŋasta, ja loktana go lihkada. Deaddu loktana maid agi mielde.<br><br>Varradeattu sáhttá muitalit ovdamearkka dihte ná: 130/85, gos 130 lea systola ja 85 lea diastola deaddu. Systola deaddu lea *alimus deaddu*, ja mihtiduvvo go váibmu geassása oktii. Vuolimus deaddu, *diastola deaddu*, mihtiduvvo oktiigeassásemiid gaskka váimmu vuoiŋŋastanáigodagas (diastolas).<br><br>Deaddu badjel 140/90 árvvoštallojuvvo alladin, muhto lea dattetge agi duohken. Jus varradeaddu lea alit go dábálaččat, de sáhttá lassánit várra oažžut váibmo- ja varrasuotnadávddaid. Jus dál juo it láve jorrat doaktára luhtte varradeattuin, de berre systola > 170 mmHg ja/dahje diastola varradeaddu > 100 mmHg dárkkistuvvot fástadoaktára luhtte. Varradeattu sáhttá váikkuhit rievttes guvlui dan bokte go unnida sáltti biepmus ja go lihkada. |
| **Pulsa** | Pulsa leat julkimat maid dovdá jus guldala liikki dakko gokko lea varrasuotna. Julkimat maid dovdá dahje gullá, leat váibmojulkimiid pulsa. Pulsafrekveansa rievddada vuoiŋŋastanpulssa 40 ja makspulssa 200 gaskka. Dievdoolbmuid vuoiŋŋastanpulsa lea dávjá birrasiid 60-70. Nissonolbmuin sáhttá leat badjelis. |
| **Hb (varraproseanta)** | Varraproseanta muitaluvvo hemoglobinkonsentrašuvnna mielde. Hemoglobiinna konsentrašuvnna mihttoovttadat lea g/dl ja dan galgá geardut 7:in vai oažžu sullii varraproseantta. Dábálaš árvvut nissonolbmuin leat gaskal 11.5 - 16.0 g/dl ja dievdoolbmuin ges 13.0 - 17.0 g/dl. |
| **HbA1c (guhkit áiggi** | HbA1c dahje glykoserejuvvon hemoglobiidna čájeha gaskamearálaš varrasohkkara maŋemus 6-8 vahkku. Olbmuin geain ii leat diabetes, leat dábálaččat árvvut gitta 6,1 % rádjái, ja bures regulerejuvvon olbmos geas lea diabetes sáhttet leat árvvut gitta 7 % rádjái. Dábálaš árvvut olbmuin geain ii leat diabetes lea 4,3-6,1 %. |

**Buorit beaivválaš dábit lear mávssolaččat dearvvašvuhtii. Dearvvašlaš biebmodoallu, lihkadeapmi ja aŋgirvuohta doaimmaide mat buoridit loaktima, leat dehálaččat dearvvašvuhtii.**

LUNDBLAD MEDIA AS – SVANEGODKJENT TRYKKSAK – 241 762