

# Helse- og livsstilsundersøkelsen

## SAMINOR 2

**Rapport (2. utgave)**  
**Skånland kommune**  
**September–oktober 2012**



**Senter for samisk helseforskning,**  
**Institutt for samfunnsmedisin, Det helsevitenskapelige fakultet**  
**UiT Norges arktiske universitet**

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

Ansvarlig utgiver:  
Senter for samisk helseforskning, Det helsevitenskapelige fakultet,  
UiT Norges arktiske universitet,  
9037 Tromsø  
Epost: [sshf@ism.uit.no](mailto: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](mailto:ann.ragnhild.broderstad@uit.no)

**Administrativ leder:** Siw Jespersen [siw.jespersen@uit.no](mailto: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 .....                | 27 |
| Type 2 diabetes mellitus. Bruk av HbA1c..... | 27 |
| Hemoglobin (Hb).....                         | 30 |
| 4. Oppsummering .....                        | 31 |
| 5. Finansieringskilder .....                 | 32 |
| 6. Vedlegg.....                              | 32 |

## 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 Skånland og Evenes kommuner høsten 2012. 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 11 lokale medarbeidere som jobbet for oss på forskningsstasjonen på Evenskjer; Oddveig Nymo Dalbakk, Janne Maage, Stine Fedreheim, May-Tove Johnsen, Ann-Kristin Skånhaug, Karina Fredheim, Lisa Rognerud, Heidi Anita Eriksen, Gunn Kristin Stafne, Sondre Myklebust og Sidsel Nygård. 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.

Tusen takk til Evenes og Skånland kommuner som var behjelpelig og imøtekommende slik at Helse- og livsstilsundersøkelsen ble realisert her på grensen mellom to fylker og kommuner. Spesielt takk til Skånland kommune for at deler av Evenskjer Helsestasjon ble stilt til vår rådighet.

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.

November 2014

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.

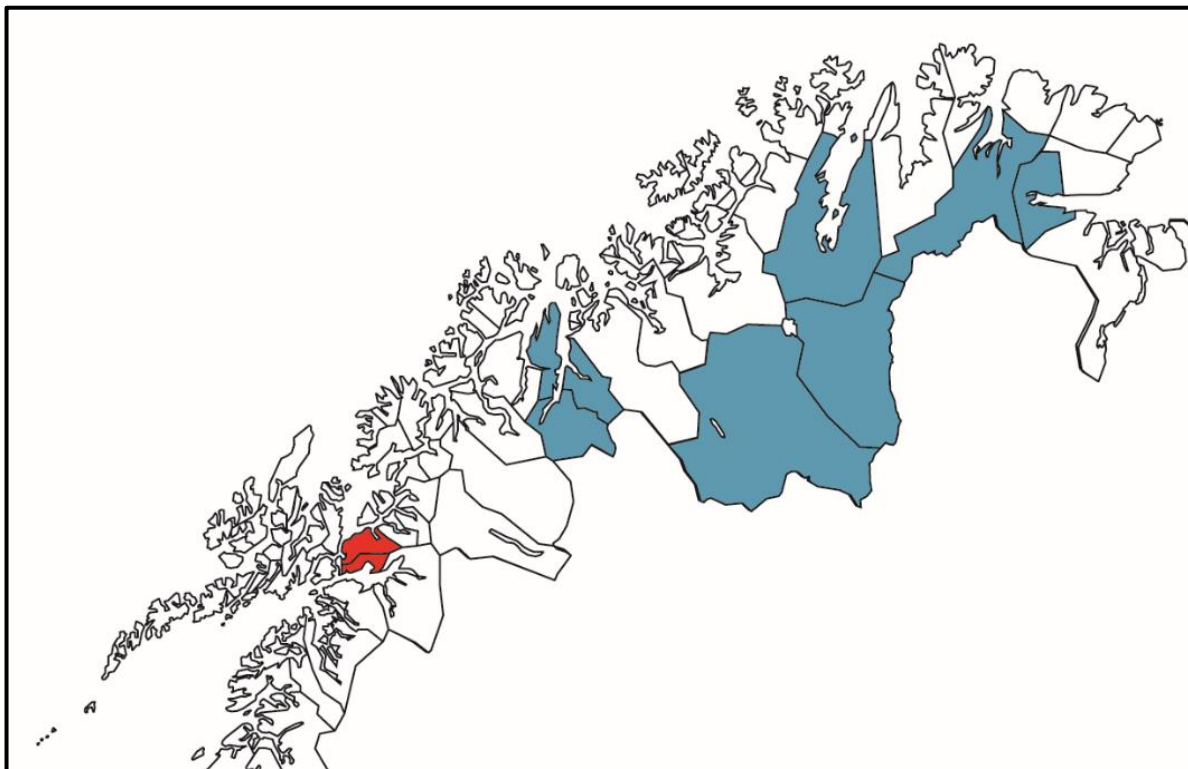
Hovedoppgaven til Senter for samisk helseforskning er å fremskaffe helse- og livsstilsinformasjon om befolkningen i det flerkulturelle Nord-Norge, med hovedfokus på den samiske befolkningen.

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 og kretser i de fem nordligste fylkene. 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 aldersgruppen 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, vekt mål 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 Evenes og Skånland pågikk innsamlingen fra 17. september til 25. oktober 2012.

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 Skånland var det et godt samarbeid med daværende kontorsjef *Torbjørn Simonsen*, nå rådmann i Skånland og ledende helsesøster *Oddveig Nymo Dalbakk*. I Evenes hadde vi et flott samarbeid med rådmann *Steinar Sørensen* og daværende helse- og omsorgssjef *Gunnar Bergvik*. Forskningsleder hadde også informasjonsmøte med kommunestyrene og kommunelegene både i Evenes og Skånland før oppstart av undersøkelsen.

Skånland kommune stilte gratis lokale til disposisjon. Feltstasjonen ble lagt til Helsestasjonen på Evenskjer, hvor vi disponerte et stort møterom, to rom til laboratorievirksomhet, to lagerrom/garderobe, venterom, sanitære fasiliteter og pauserom for personalet inkludert.

## **Populasjon**

Alle som i Folkeregisteret var registrert som bosatt i de utvalgte kommunene og som var i alderen 40–79 år ble invitert til å besøke forskningsstasjonen. I Skånland var dette totalt 1480 personer fordelt på 770 menn og 719 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**

Undersøkelsen 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 utfyllt 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 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 Skånland. Menn**

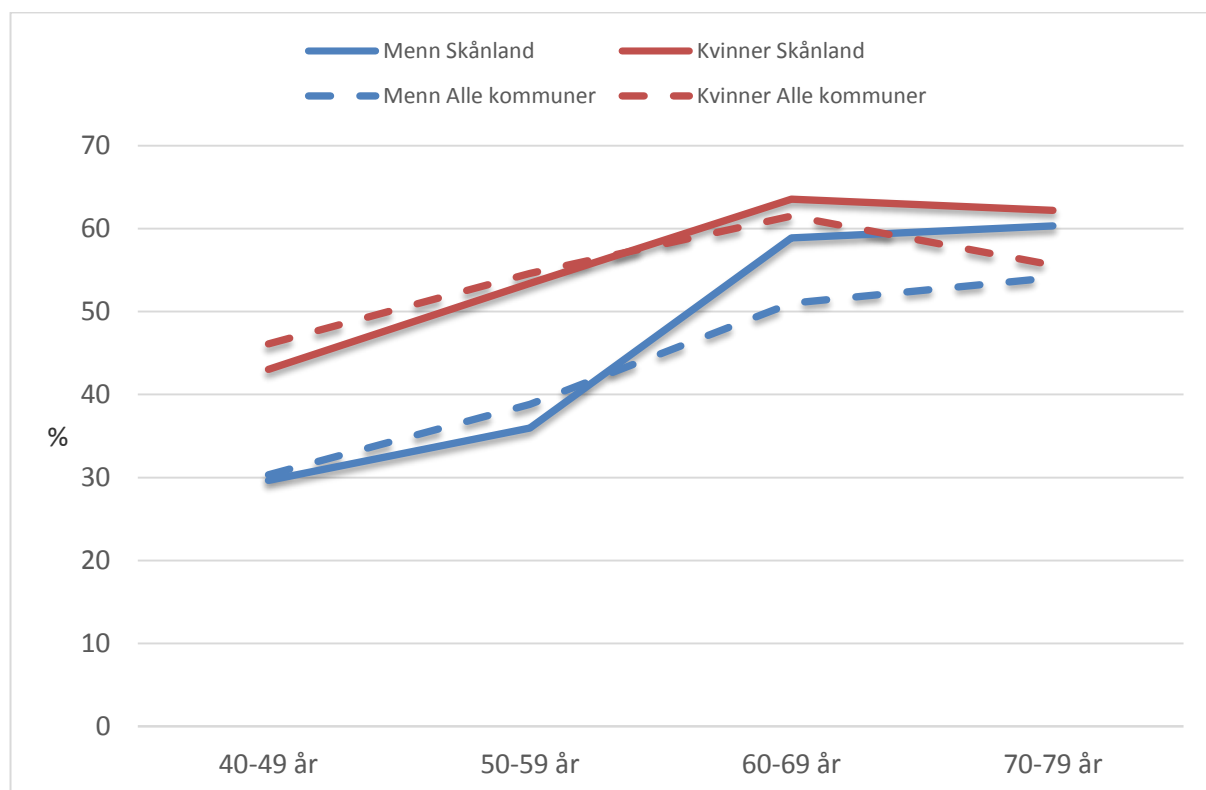
| <i><b>Skånland</b></i> |                 |                         | <i><b>Alle kommuner</b></i> |                       |
|------------------------|-----------------|-------------------------|-----------------------------|-----------------------|
| <i><b>Menn</b></i>     |                 | <i><b>Inviterte</b></i> | <i><b>Deltakere</b></i>     |                       |
|                        |                 | <i><b>Antall</b></i>    | <i><b>Antall (%)</b></i>    |                       |
| <i><b>Alder</b></i>    | <i>40–49 år</i> | 199                     | 59 (30)                     | 1774 538 (30)         |
|                        | <i>50–59 år</i> | 214                     | 77 (36)                     | 1780 691 (39)         |
|                        | <i>60–69 år</i> | 236                     | 139 (59)                    | 1900 969 (51)         |
|                        | <i>70–79 år</i> | 121                     | 73 (60)                     | 1015 549 (54)         |
| <i><b>Total</b></i>    |                 | <b>770</b>              | <b>348 (45)</b>             | <b>6469 2747 (42)</b> |

**Tabell 2. Deltakelse i Skånland. Kvinner**

|                |          | <b>Skånland</b>  |                   | <b>Alle kommuner</b> |                   |
|----------------|----------|------------------|-------------------|----------------------|-------------------|
| <b>Kvinner</b> |          | <i>Inviterte</i> | <i>Deltakere</i>  | <i>Inviterte</i>     | <i>Deltakere</i>  |
|                |          | <b>Antall</b>    | <b>Antall (%)</b> | <b>Antall</b>        | <b>Antall (%)</b> |
| <b>Alder</b>   | 40–49 år | 165              | 71 (43)           | 1631                 | 752 (46)          |
|                | 50–59 år | 221              | 118 (53)          | 1625                 | 887 (55)          |
|                | 60–69 år | 214              | 136 (64)          | 1689                 | 1039 (62)         |
|                | 70–79 år | 119              | 74 (62)           | 1041                 | 579 (56)          |
| <b>Total</b>   |          | <b>719</b>       | <b>399 (55)</b>   | <b>5986</b>          | <b>3257 (54)</b>  |

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

|                    |          | <b>Skånland</b>  |                   | <b>Alle kommuner</b> |                   |
|--------------------|----------|------------------|-------------------|----------------------|-------------------|
| <b>Begge kjønn</b> |          | <i>Inviterte</i> | <i>Deltakere</i>  | <i>Inviterte</i>     | <i>Deltakere</i>  |
|                    |          | <b>Antall</b>    | <b>Antall (%)</b> | <b>Antall</b>        | <b>Antall (%)</b> |
| <b>Alder</b>       | 40–49 år | 364              | 130 (36)          | 3405                 | 1290 (38)         |
|                    | 50–59 år | 435              | 195 (45)          | 3405                 | 1578 (46)         |
|                    | 60–69 år | 450              | 275 (61)          | 3589                 | 2008 (56)         |
|                    | 70–79 år | 240              | 147 (61)          | 2056                 | 1128 (55)         |
| <b>Total</b>       |          | <b>1489</b>      | <b>747 (50)</b>   | <b>12455</b>         | <b>6004 (48)</b>  |



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

Deltakelsen i Skånland økte med økende alder. Dette gjelder for både kvinner og menn. Det er likevel kvinnene som er mest ivrige på å delta i alle aldersgrupper. Aldergruppen 60 til 69 har høyest deltakelse, over 60 % av kvinner i denne aldersgruppen deltok. Også menn var ivrige på å møte opp til en klinisk undersøkelse i de eldste aldersgruppene. Blant menn under 50 år er derimot deltakelsen meget lav. Sammenlignet med alle de 10 kommunene under ett, ser vi at Skånland har bedre deltakelse i de eldste aldersgruppene. Totalt ble Skånland kommune den femte beste kommunen med 50 i oppmøteprosent.

## **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. Benevnningen 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.

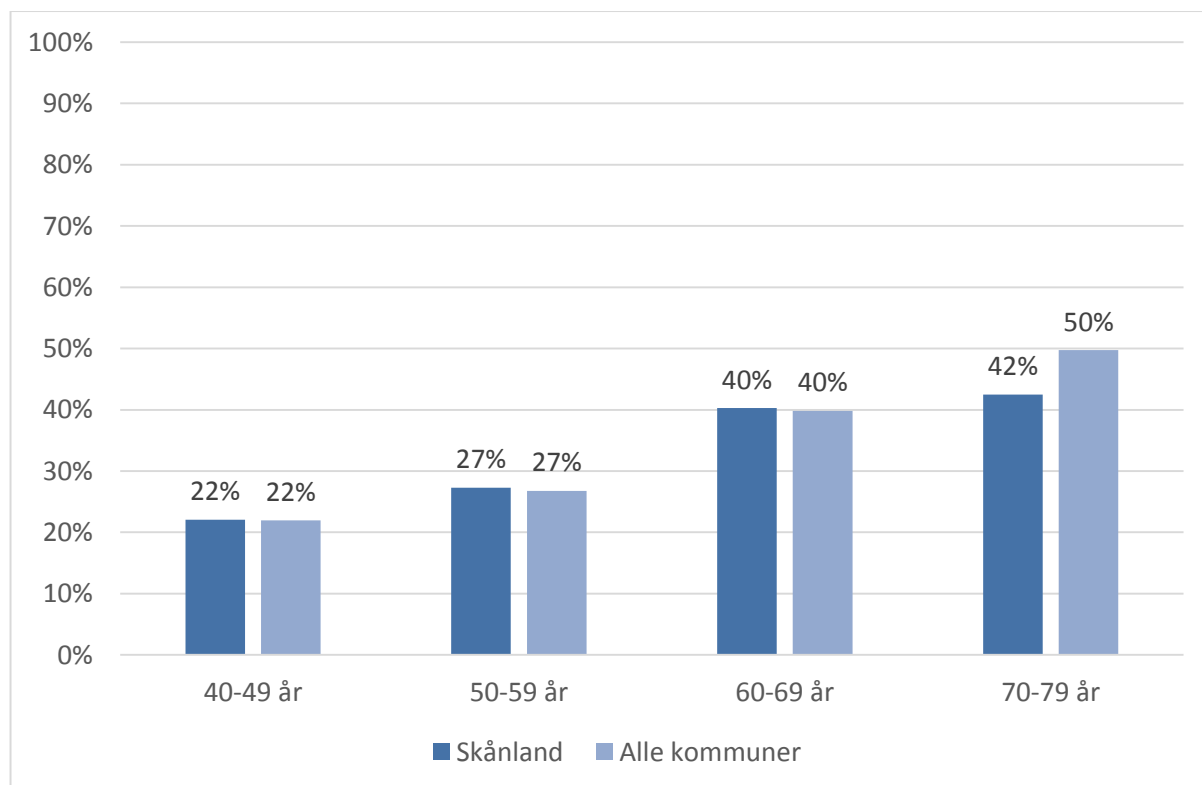
Nedenfor presenteres resultatene for blodtrykksmålingene i Skånland kommune, sammenlignet med alle ti deltakerkommuner under ett.

### 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 Skånland kommune og alle kommuner samlet. Figur 3 viser andelen med systolisk blodtrykk  $\geq 140$  mmHg hos menn. Tabell 5 og figur 4 inneholder tilsvarende informasjon for kvinner.

**Tabell 4. Systolisk blodtrykk. Menn**

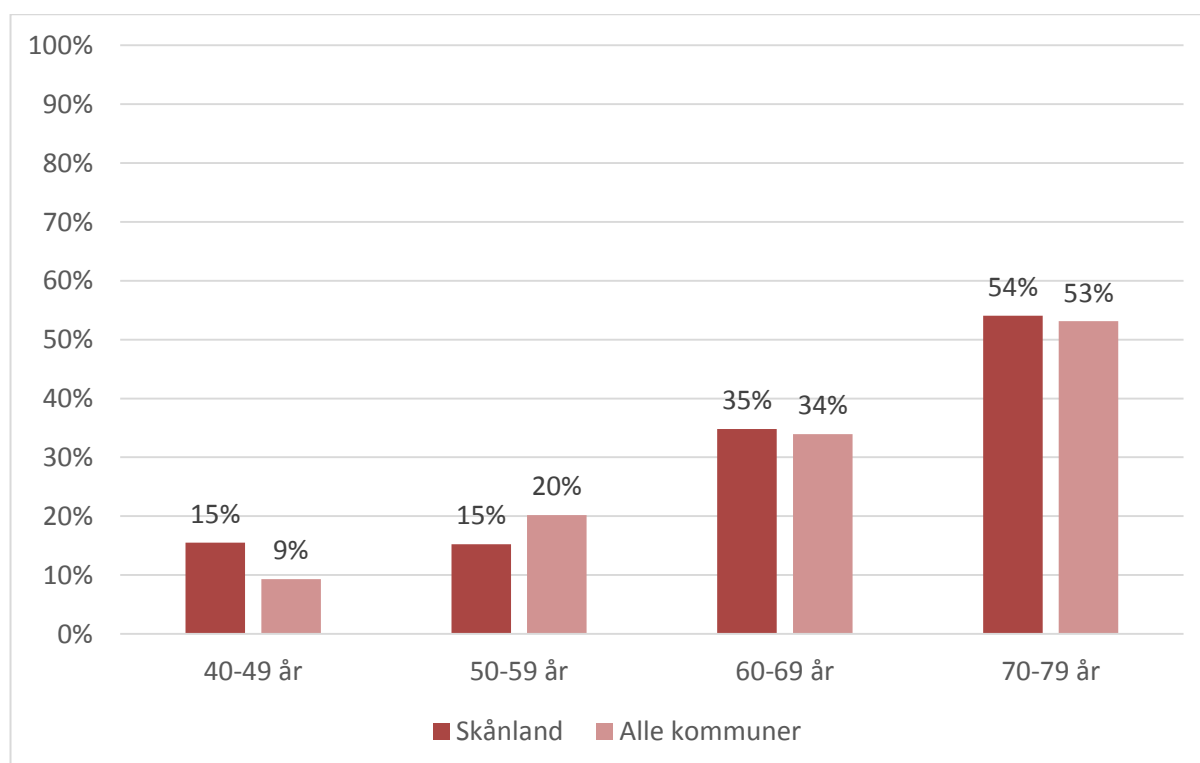
|              |          | <b>Skånland (Antall=348)</b> |                                   | <b>Alle kommuner (Antall=2746)</b> |                                   |
|--------------|----------|------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>Menn</b>  |          | <b>&lt; 140 mmHg</b>         | <b><math>\geq 140</math> mmHg</b> | <b>&lt; 140 mmHg</b>               | <b><math>\geq 140</math> mmHg</b> |
|              |          | <b>Antall (%)</b>            | <b>Antall (%)</b>                 | <b>Antall (%)</b>                  | <b>Antall (%)</b>                 |
| <b>Alder</b> | 40–49 år | 46 (78)                      | 13 (22)                           | 419 (78)                           | 118 (22)                          |
|              | 50–59 år | 56 (73)                      | 21 (27)                           | 506 (73)                           | 185 (27)                          |
|              | 60–69 år | 83 (60)                      | 56 (40)                           | 583 (60)                           | 386 (40)                          |
|              | 70–79 år | 42 (58)                      | 31 (42)                           | 276 (50)                           | 273 (50)                          |
| <b>Total</b> |          | <b>227 (65)</b>              | <b>121 (35)</b>                   | <b>1784 (65)</b>                   | <b>962 (35)</b>                   |



**Figur 3. Systolisk blodtrykk  $\geq 140$  mmHg. Menn**

**Tabell 5. Systolisk blodtrykk. Kvinner**

|                |          | <b>Skånland (Antall=398)</b> |                   | <b>Alle kommuner (Antall=3254)</b> |                   |
|----------------|----------|------------------------------|-------------------|------------------------------------|-------------------|
| <b>Kvinner</b> |          | <b>&lt; 140 mmHg</b>         | <b>≥ 140 mmHg</b> | <b>&lt; 140 mmHg</b>               | <b>≥ 140 mmHg</b> |
|                |          | <b>Antall (%)</b>            | <b>Antall (%)</b> | <b>Antall (%)</b>                  | <b>Antall (%)</b> |
| <b>Alder</b>   | 40–49 år | 60 (85)                      | 11 (15)           | 682 (91)                           | 70 (9)            |
|                | 50–59 år | 100 (85)                     | 18 (15)           | 708 (80)                           | 179 (20)          |
|                | 60–69 år | 88 (65)                      | 47 (35)           | 685 (66)                           | 352 (34)          |
|                | 70–79 år | 34 (46)                      | 40 (54)           | 271 (47)                           | 307 (53)          |
| <b>Total</b>   |          | <b>282 (71)</b>              | <b>116 (29)</b>   | <b>2346 (72)</b>                   | <b>908 (28)</b>   |



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

Det var like stor andel menn med systolisk blodtrykk  $\geq 140$  mmHg i Skånland som for alle kommuner samlet. Unntaket var for den eldste aldersgruppen mellom 70 og 79 år hvor Skånland kommune hadde en litt lavere andel med høyt systolisk blodtrykk sammenlignet med alle kommuner under ett (tabell 4 og figur 3).

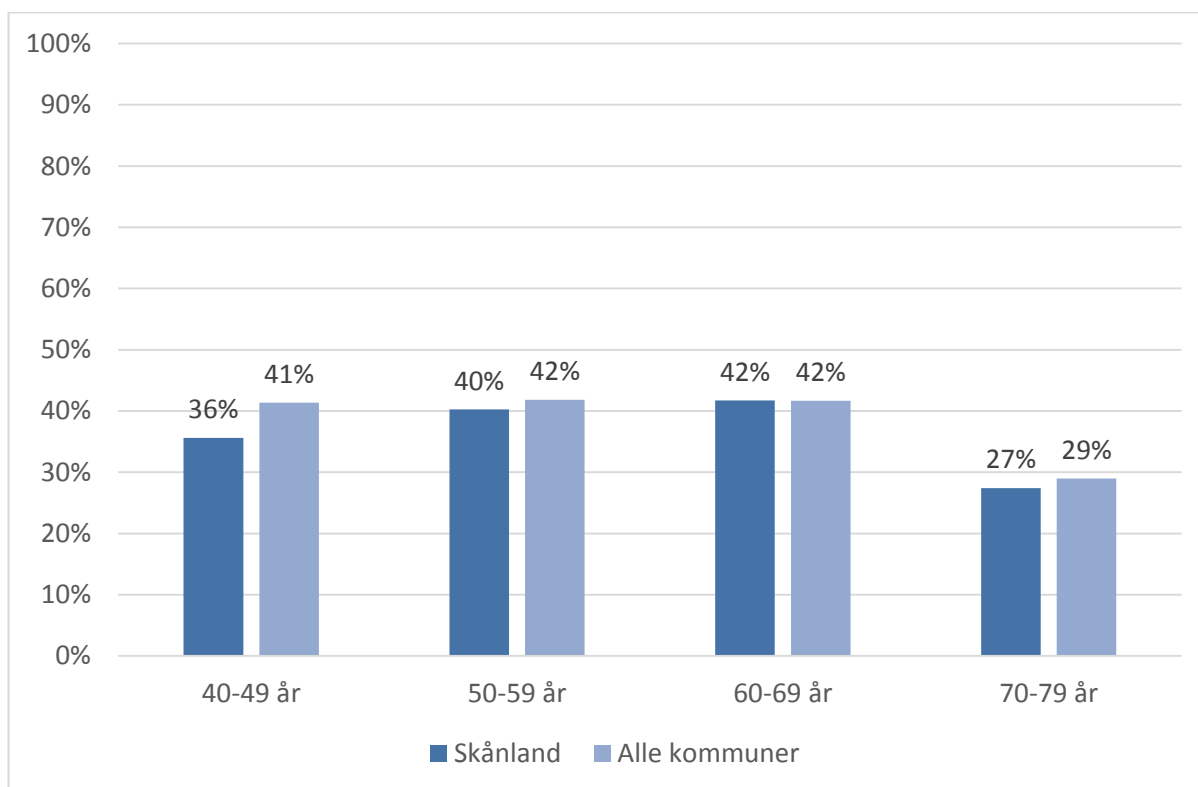
I den yngste aldergruppen, 40–49 år, var det en større andel kvinner i Skånland med forhøyet systolisk blodtrykk  $\geq 140$  mmHg sammenlignet med alle kommunene under ett (tabell 5 og figur 4). I neste aldersgruppe, 50–59 år, var det et motsatt mønster. I de eldste aldersgruppene var det liten forskjell mellom Skånland kommune og alle kommunene til sammen på andelen med for høyt blodtrykksnivå.

### 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 Skånland kommune og alle kommuner. Figur 5 viser andelen med diastolisk blodtrykk  $\geq 80$  mmHg hos menn. Tabell 7 og figur 6 inneholder tilsvarende informasjon for kvinner.

**Tabell 6. Diastolisk blodtrykk  $<$  og  $\geq 80$  mmHg. Menn**

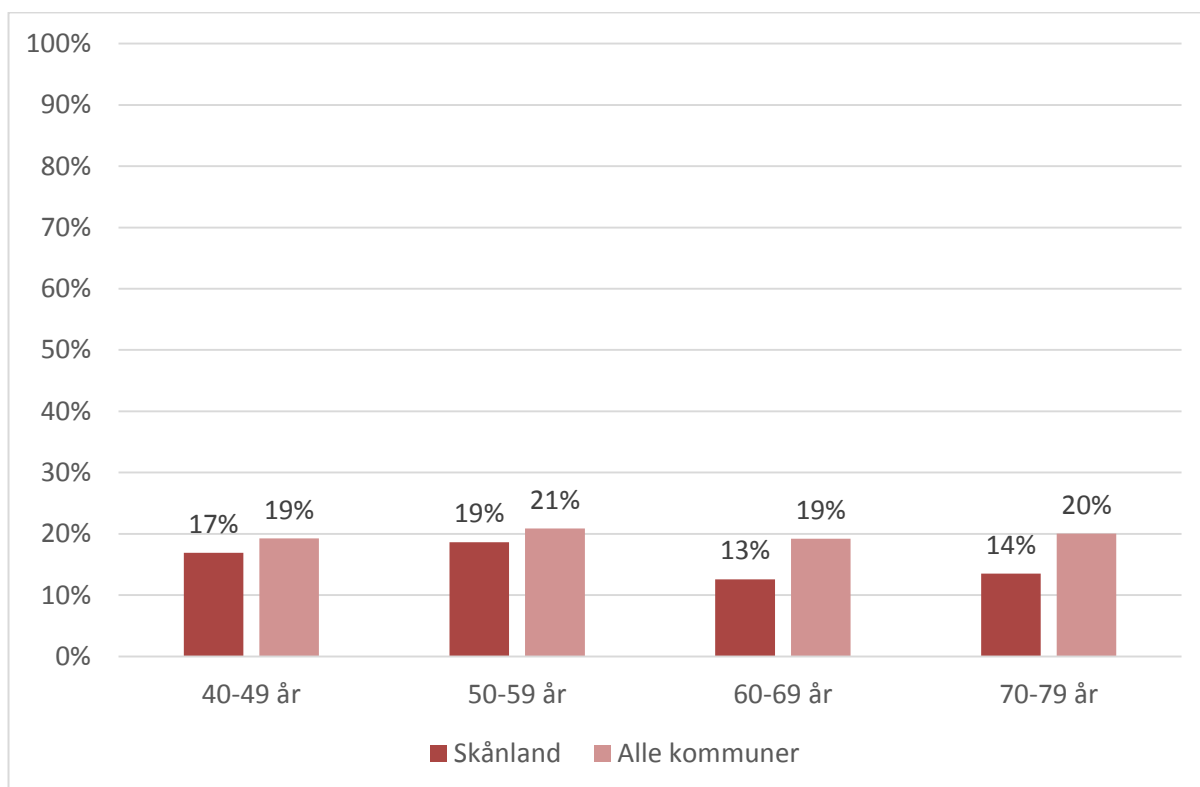
|              |                 | <i>Skånland (Antall=348)</i>     |                                  | <i>Alle kommuner (Antall=2746)</i> |                                  |
|--------------|-----------------|----------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| <i>Menn</i>  |                 | <i><math>&lt; 80</math> mmHg</i> | <i><math>\geq 80</math> mmHg</i> | <i><math>&lt; 80</math> mmHg</i>   | <i><math>\geq 80</math> mmHg</i> |
|              |                 | <i>Antall (%)</i>                | <i>Antall (%)</i>                | <i>Antall (%)</i>                  | <i>Antall (%)</i>                |
| <i>Alder</i> | <i>40–49 år</i> | 38 (64)                          | 21 (36)                          | 315 (59)                           | 222 (41)                         |
|              | <i>50–59 år</i> | 46 (60)                          | 31 (40)                          | 402 (58)                           | 289 (42)                         |
|              | <i>60–69 år</i> | 81 (58)                          | 58 (42)                          | 565 (58)                           | 404 (42)                         |
|              | <i>70–79 år</i> | 53 (73)                          | 20 (27)                          | 390 (71)                           | 159 (29)                         |
| <i>Total</i> |                 | <b>218 (63)</b>                  | <b>130 (37)</b>                  | <b>1672(61)</b>                    | <b>1074 (39)</b>                 |



**Figur 5. Diastolisk blodtrykk  $\geq 80$  mmHg. Menn**

**Tabell 7. Diastolisk blodtrykk  $<$  og  $\geq 80$  mmHg. Kvinner**

|                |          | <i>Skånland (Antall=398)</i>     |                                  | <i>Alle kommuner (Antall=3254)</i> |                                  |
|----------------|----------|----------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| <i>Kvinner</i> |          | <i><math>&lt; 80</math> mmHg</i> | <i><math>\geq 80</math> mmHg</i> | <i><math>&lt; 80</math> mmHg</i>   | <i><math>\geq 80</math> mmHg</i> |
|                |          | <i>Antall (%)</i>                | <i>Antall (%)</i>                | <i>Antall (%)</i>                  | <i>Antall (%)</i>                |
| <b>Alder</b>   | 40–49 år | 59 (83)                          | 12 (17)                          | 607 (81)                           | 145 (19)                         |
|                | 50–59 år | 96 (81)                          | 22 (19)                          | 702 (79)                           | 185 (21)                         |
|                | 60–69 år | 118 (87)                         | 17 (13)                          | 838 (81)                           | 199 (19)                         |
|                | 70–79 år | 64 (86)                          | 10 (14)                          | 462 (80)                           | 116 (20)                         |
| <b>Total</b>   |          | <b>337 (85)</b>                  | <b>61 (15)</b>                   | <b>2609 (80)</b>                   | <b>645 (20)</b>                  |



**Figur 6. Diastolisk blodtrykk  $\geq$  80 mmHg. Kvinner**

Skånland skiller seg lite fra alle ti kommuner under ett når det gjelder høyt diastolisk blodtrykk for menn. I aldersgruppen 50–59 år har Skånland litt lavere andel menn med høyt diastolisk blodtrykk. I de andre aldersgruppene er det små forskjeller. For kvinner over 60 år er andelen med diastolisk blodtrykk  $\geq$  80 mmHg lavere i Skånland enn for alle kommuner under ett, mens det er små forskjeller for de under 60 år (tabell 6 og figur 5 for menn og tabell 7 og figur 6 for kvinner).

### Puls

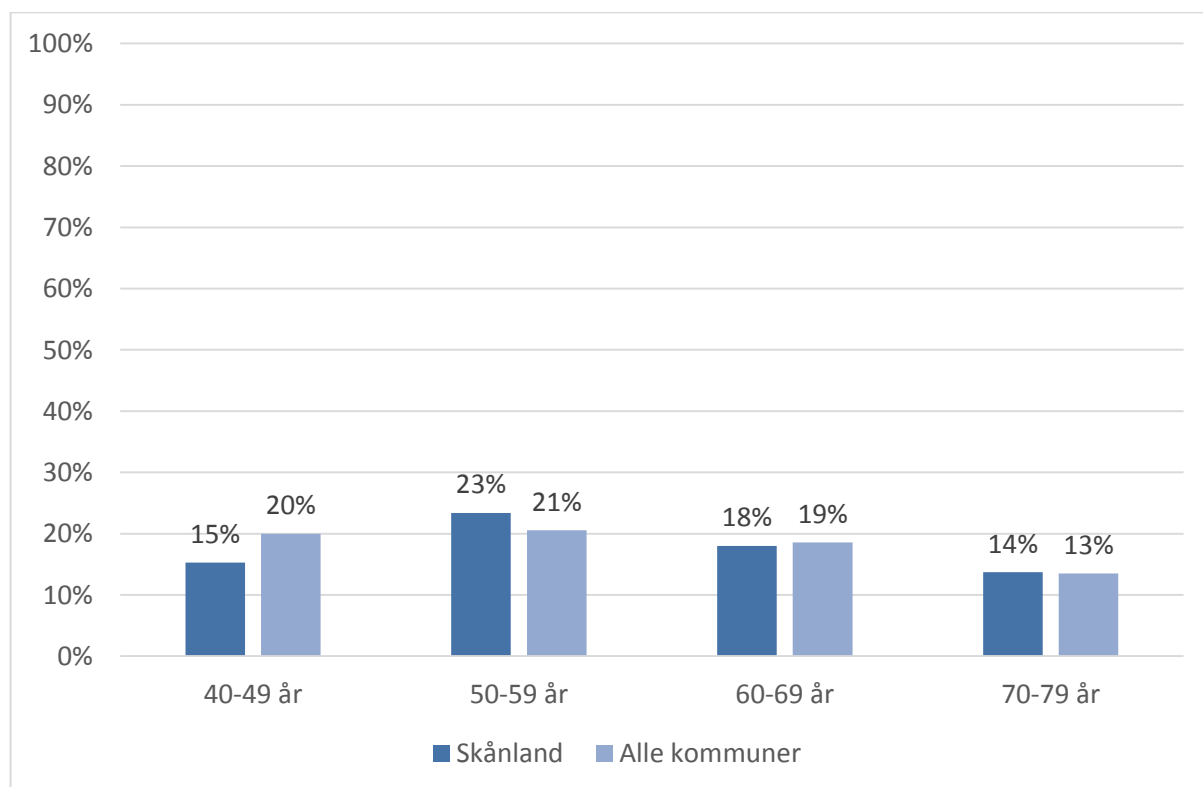
Puls er slagene man merker hvis man kjenner på huden over en arterie. Slagene man kjenner er hver gang hjertet pumper ut blod via en arterie. Det er derfor vi kaller arteriene pulsårer. Pulsfrekvensen kan variere mellom hvilepuls på 40 til makspuls på rundt 200 slag i minuttet (slag/min).

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 hvilepuls 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**

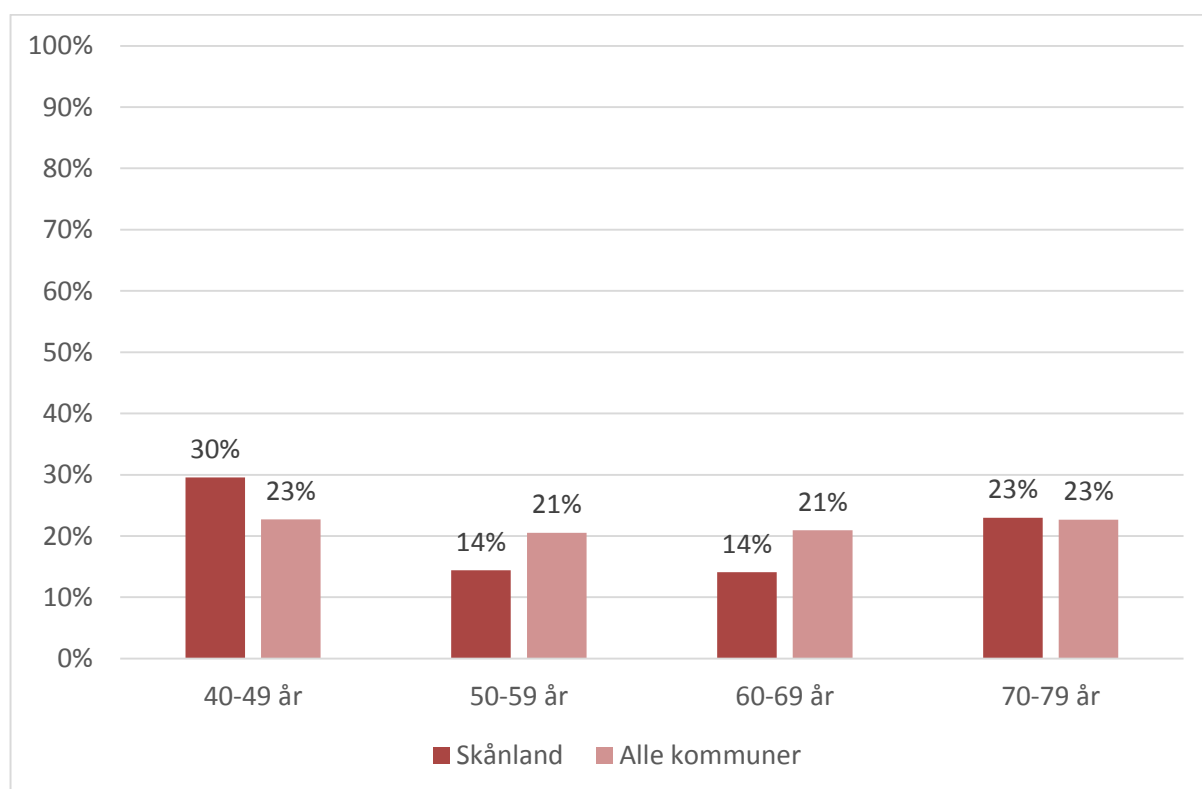
|              |                 | <b>Skånland (Antall=348)</b> |                      | <b>Alle kommuner (Antall=2745)</b> |                      |
|--------------|-----------------|------------------------------|----------------------|------------------------------------|----------------------|
| <b>Menn</b>  |                 | <b>&lt; 80 slag/min</b>      | <b>≥ 80 slag/min</b> | <b>&lt; 80 slag/min</b>            | <b>≥ 80 slag/min</b> |
|              |                 | <b>Antall (%)</b>            | <b>Antall (%)</b>    | <b>Antall (%)</b>                  | <b>Antall (%)</b>    |
| <b>Alder</b> | <b>40–49 år</b> | 50 (85)                      | 9 (15)               | 429 (80)                           | 107 (20)             |
|              | <b>50–59 år</b> | 59 (77)                      | 18 (23)              | 549 (79)                           | 142 (21)             |
|              | <b>60–69 år</b> | 114 (82)                     | 25 (18)              | 789 (81)                           | 180 (19)             |
|              | <b>70–79 år</b> | 63 (86)                      | 10 (14)              | 475 (87)                           | 74 (13)              |
| <b>Total</b> |                 | <b>286 (82)</b>              | <b>62 (18)</b>       | <b>2242 (82)</b>                   | <b>503 (18)</b>      |



**Figur 7. Puls ≥ 80 slag/min. Menn**

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

|                |          | <b>Skånland (Antall=398)</b> |                      | <b>Alle kommuner (Antall=3254)</b> |                      |
|----------------|----------|------------------------------|----------------------|------------------------------------|----------------------|
| <b>Kvinner</b> |          | <b>&lt; 80 slag/min</b>      | <b>≥ 80 slag/min</b> | <b>&lt; 80 slag/min</b>            | <b>≥ 80 slag/min</b> |
|                |          | <b>Antall (%)</b>            | <b>Antall (%)</b>    | <b>Antall (%)</b>                  | <b>Antall (%)</b>    |
| <b>Alder</b>   | 40–49 år | 50 (70)                      | 21 (30)              | 581 (77)                           | 171 (23)             |
|                | 50–59 år | 101 (86)                     | 17 (14)              | 705 (79)                           | 182 (21)             |
|                | 60–69 år | 116 (86)                     | 19 (14)              | 820 (79)                           | 217 (21)             |
|                | 70–79 år | 57 (77)                      | 17 (23)              | 447 (77)                           | 131 (23)             |
| <b>Total</b>   |          | <b>324 (81)</b>              | <b>74 (19)</b>       | <b>2553 (78)</b>                   | <b>701 (22)</b>      |



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

For menn i den yngste aldersgruppen er det en litt lavere andel med puls ≥ 80 slag/min i Skånland kommune sammenlignet med alle ti kommuner under ett. I de øvrige aldersgruppene er det liten forskjell mellom Skånland og alle kommuner under ett.

Blant kvinnene i Skånland er bildet litt forskjellig fra mennene. Mens det i de to midterste aldersgruppene er en lavere andel kvinner med forhøyet puls sammenlignet med alle kommuner

under ett, er andelen betydelig høyere i den yngste aldersgruppen. I den eldste aldersgruppen er det ingen forskjell (tabell 8 og figur 7 for menn og tabell 9 og figur 8 for kvinner).

### 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.  $KMI = \text{vekt} / (\text{høyde}^2)$  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  $KMI < 18,5 \text{ kg/m}^2$ , normalvekt mellom 18,5 og 24,9  $\text{kg/m}^2$ , overvekt mellom 25 og 29,9  $\text{kg/m}^2$  og fedme er  $KMI \geq 30 \text{ kg/m}^2$ .

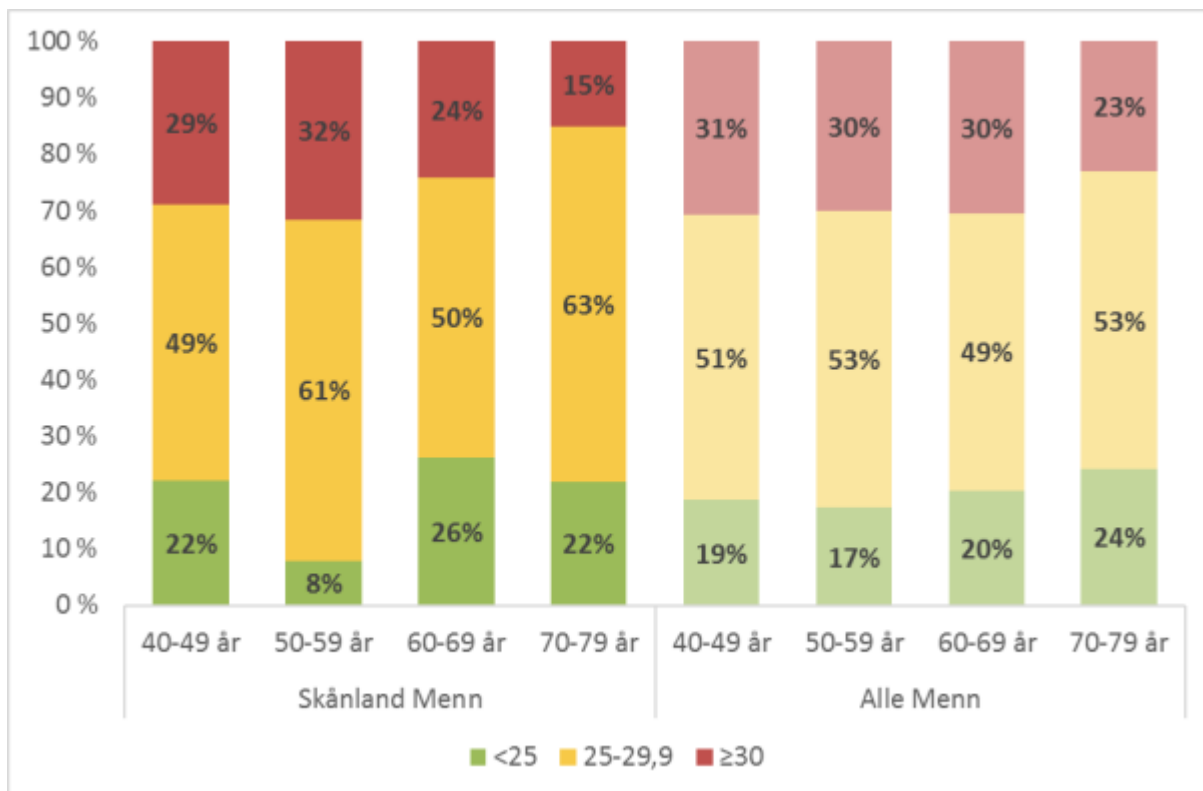
KMI har vært brukt som indikator for sykdomsutvikling i mange studier. Dette gjelder spesielt for livsstilsykdommer som type 2 diabetes mellitus og hjerte-karsykdommer. KMI skiller imidlertid ikke på fett og muskler. Det er mye diskusjon om grenseverdiene for normalvekt og overvekt både blant forskere 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  $< 25 \text{ kg/m}^2$ .

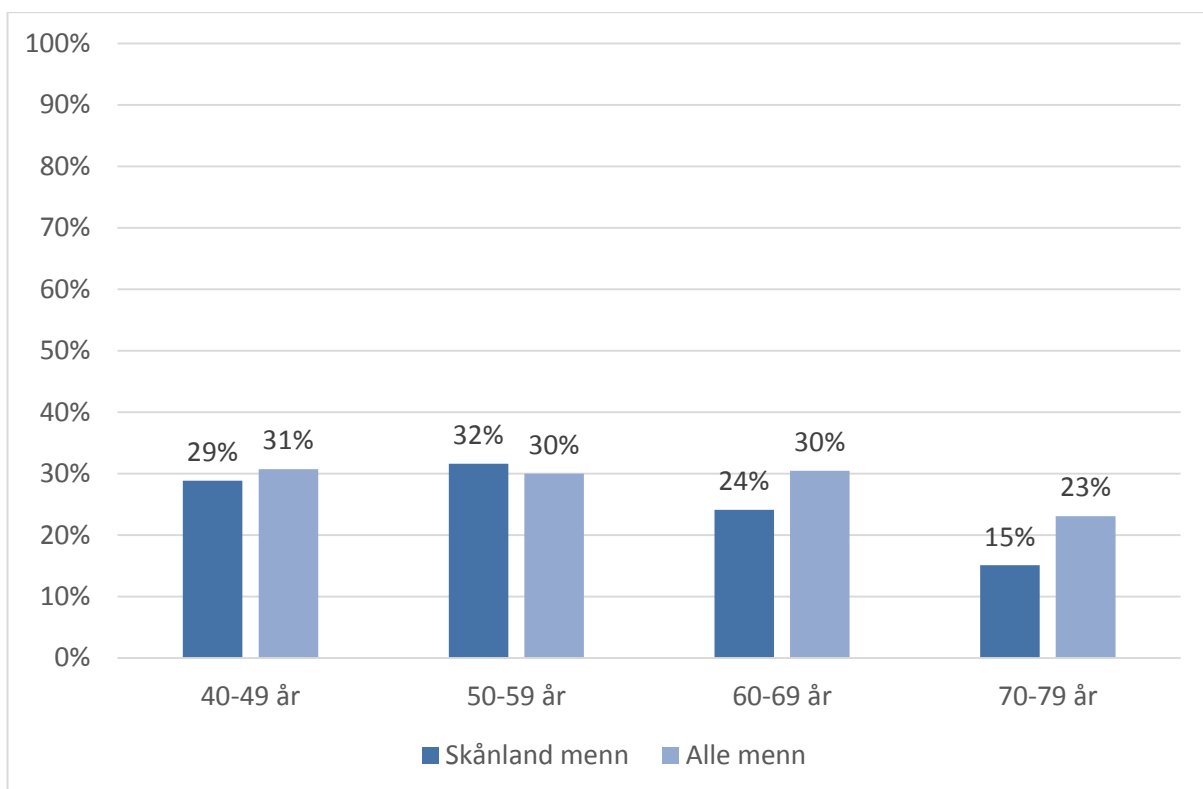
Nedenfor presenteres resultatene for KMI i Skånland kommune. Funnene sammenlignes også med gjennomsnittlige funn fra alle ti kommuner samlet. Tabell 10 og figur 9 viser fordelingen av normalvekt, overvekt og fedme for menn i Skånland og alle kommuner samlet. Figur 10 illustrerer andel personer kategorisert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

**Tabell 10. Kroppsmasseindeks (KMI). Menn**

|              |                 | <i>Skånland (Antall=345)</i> |                   |                   | <i>Alle kommuner (Antall=2738)</i> |                   |                   |
|--------------|-----------------|------------------------------|-------------------|-------------------|------------------------------------|-------------------|-------------------|
|              |                 | <i>&lt;25</i>                | <i>25–29,9</i>    | <i>≥30</i>        | <i>&lt;25</i>                      | <i>25–29,9</i>    | <i>≥30</i>        |
| <i>Menn</i>  |                 | <i>Antall (%)</i>            | <i>Antall (%)</i> | <i>Antall (%)</i> | <i>Antall (%)</i>                  | <i>Antall (%)</i> | <i>Antall (%)</i> |
| <i>Alder</i> | <i>40–49 år</i> | 13 (22)                      | 29 (49)           | 17 (29)           | 100 (19)                           | 272 (51)          | 165 (31)          |
|              | <i>50–59 år</i> | 6 (8)                        | 46 (61)           | 24 (32)           | 119 (17)                           | 364 (53)          | 207 (30)          |
|              | <i>60–69 år</i> | 36 (26)                      | 68 (50)           | 33 (24)           | 197 (20)                           | 474 (49)          | 294 (30)          |
|              | <i>70–79 år</i> | 16 (22)                      | 46 (63)           | 11 (15)           | 132 (24)                           | 288 (53)          | 126 (23)          |
| <i>Total</i> |                 | <b>71 (21)</b>               | <b>189 (55)</b>   | <b>85 (25)</b>    | <b>548 (20)</b>                    | <b>1398 (51)</b>  | <b>792 (29)</b>   |



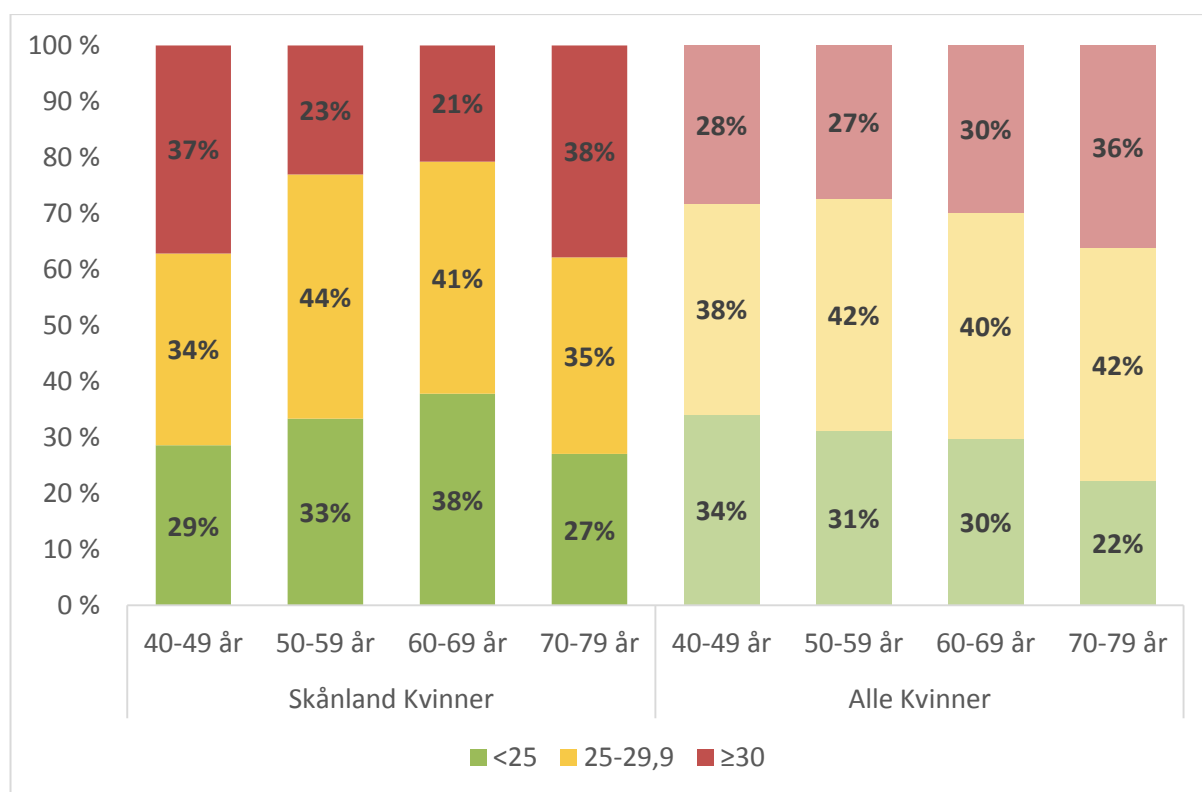
**Figur 9. KMI < 25 kg/m<sup>2</sup>, 25–29,9 kg/m<sup>2</sup> og ≥ 30 kg/m<sup>2</sup>. Menn**



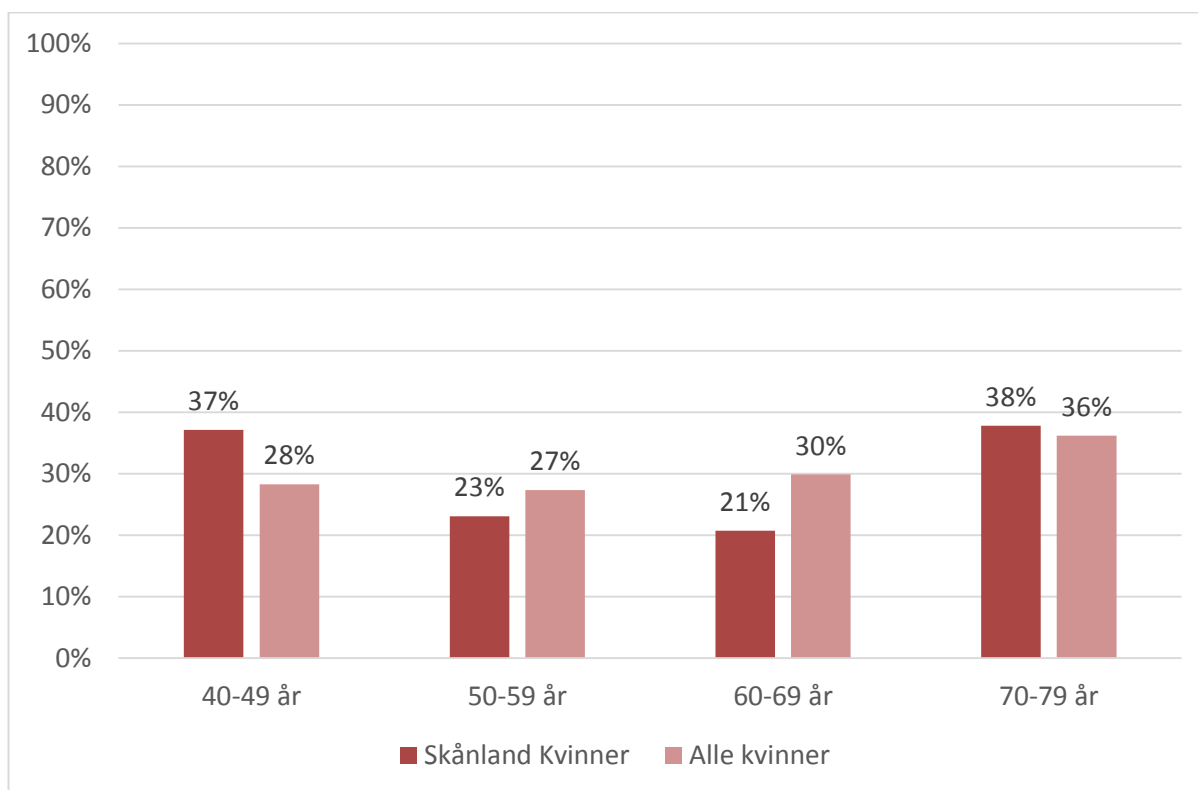
**Figur 10. KMI ≥ 30 kg/m<sup>2</sup>. Menn**

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

|                |          | <b>Skånland (Antall=396)</b> |                   |                   | <b>Alle kommuner (Antall=3247)</b> |                   |                   |
|----------------|----------|------------------------------|-------------------|-------------------|------------------------------------|-------------------|-------------------|
| <b>Kvinner</b> |          | <b>&lt;25</b>                | <b>25–29,9</b>    | <b>≥30</b>        | <b>&lt;25</b>                      | <b>25–29,9</b>    | <b>≥30</b>        |
|                |          | <b>Antall (%)</b>            | <b>Antall (%)</b> | <b>Antall (%)</b> | <b>Antall (%)</b>                  | <b>Antall (%)</b> | <b>Antall (%)</b> |
| <b>Alder</b>   | 40–49 år | 20 (29)                      | 24 (34)           | 26 (37)           | 255 (34)                           | 282 (38)          | 212 (28)          |
|                | 50–59 år | 39 (33)                      | 51 (44)           | 27 (23)           | 275 (31)                           | 367 (42)          | 242 (27)          |
|                | 60–69 år | 51 (38)                      | 56 (41)           | 28 (21)           | 308 (30)                           | 419 (40)          | 310 (30)          |
|                | 70–79 år | 20 (27)                      | 26 (35)           | 28 (38)           | 128 (22)                           | 240 (42)          | 209 (36)          |
| <b>Total</b>   |          | <b>130 (33)</b>              | <b>157 (40)</b>   | <b>109 (28)</b>   | <b>966(30)</b>                     | <b>1308 (40)</b>  | <b>973 (30)</b>   |



**Figur 11. KMI < 25 kg/m<sup>2</sup>, 25–29,9 kg/m<sup>2</sup> og ≥ 30 kg/m<sup>2</sup>. Kvinner**



**Figur 12. KMI  $\geq 30$  kg/m<sup>2</sup>. Kvinner**

Den største forskjellen mellom Skånland og alle kommuner under ett finner vi for menn i aldersgruppen 50–59 år (tabell 10 og figur 9). Her var det kun 8 % som ble definert som normalvektige mot 17 % for alle kommuner under ett. Blant menn i Skånland var det i aldersgruppen 50–59 år en større andel både i overvekts- og fedmegruppen sammenlignet med hele undersøkelsen under ett. Figur 10 demonstrerer tallene tydeligere. Ser vi på kun fedme ( $\geq 30$  kg/m<sup>2</sup>) som er den mest betydningsfulle indikatoren på sykdom, er det prosentvis flest med fedme i de to yngste aldersgruppen, 40–49 år og 50–59 år. I de andre aldersgruppene er det lavere andel med fedme enn i alle kommuner under ett.

Tabell 11 og figur 11 og 12 viser at det er betydelig høyere andel kvinner med fedme i Skånland i aldersgruppen 40–49 år enn i alle kommuner under ett, 37 % i Skånland mot 28 % i hele undersøkelsen. I de midterste aldersgruppene er det lavere andel med fedme enn for alle kommuner under ett. Med unntak av den yngste aldersgruppen er andelen med normalvekt  $< 25$  kg/m<sup>2</sup> høyere i Skånland enn i alle kommuner under ett.

### 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

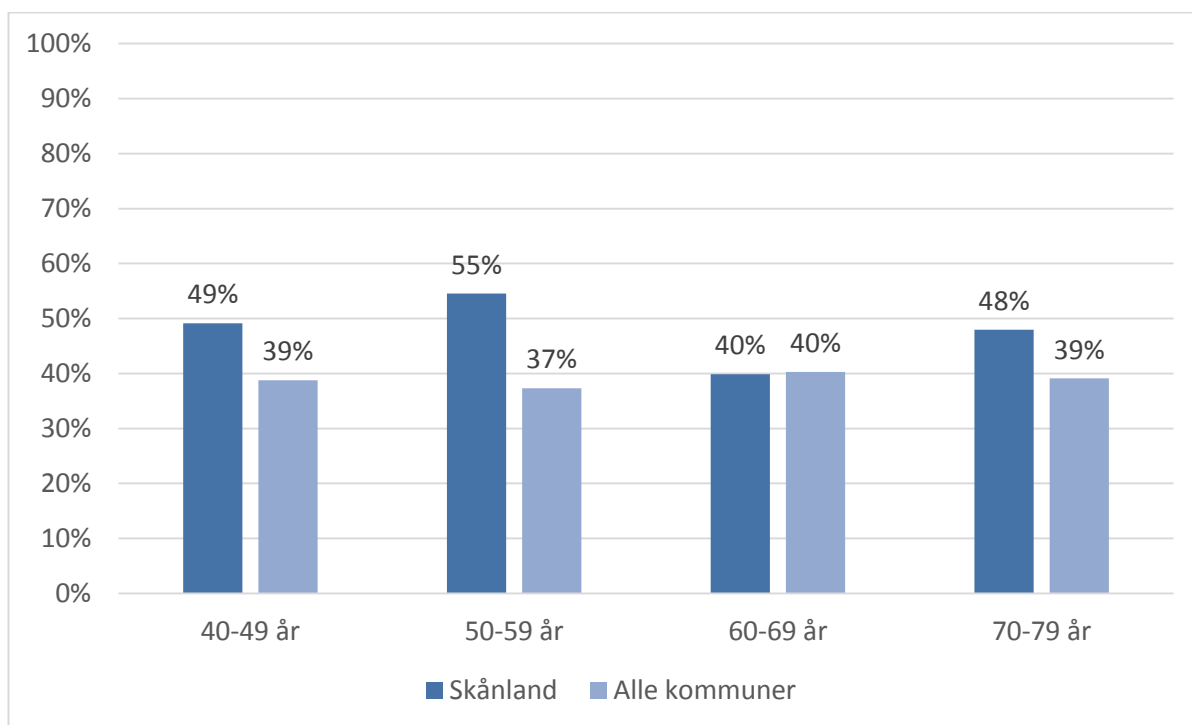
definisjoner på midjeomkrets hvor  $MO \geq 102$  cm for menn og  $MO \geq 88$  cm for kvinner defineres som sentral fedme. MO kan derfor være til hjelp for å vurdere risikoen for om individer utvikler livsstilssykdommer.

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 Skånland 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**

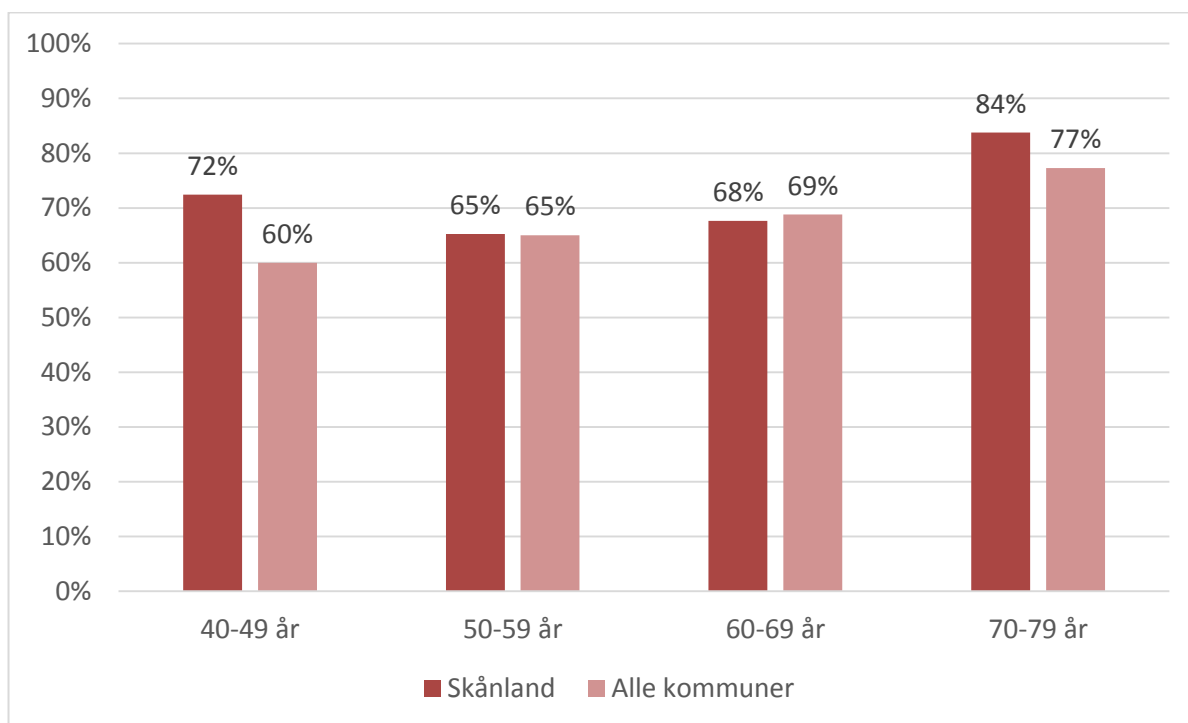
|              |          | <b>Skånland (Antall=347)</b> |                   | <b>Alle kommuner (Antall=2740)</b> |                   |
|--------------|----------|------------------------------|-------------------|------------------------------------|-------------------|
| <b>Menn</b>  |          | <b>&lt; 102 cm</b>           | <b>≥ 102 cm</b>   | <b>&lt; 102 cm</b>                 | <b>≥ 102 cm</b>   |
|              |          | <b>Antall (%)</b>            | <b>Antall (%)</b> | <b>Antall (%)</b>                  | <b>Antall (%)</b> |
| <b>Alder</b> | 40–49 år | 30 (51)                      | 29 (49)           | 322 (61)                           | 204 (39)          |
|              | 50–59 år | 35 (45)                      | 42 (55)           | 433 (63)                           | 258 (37)          |
|              | 60–69 år | 83 (60)                      | 55 (40)           | 577 (60)                           | 389 (40)          |
|              | 70–79 år | 38 (52)                      | 35 (48)           | 333 (61)                           | 214 (39)          |
| <b>Total</b> |          | <b>186 (54)</b>              | <b>161 (46)</b>   | <b>1675 (61)</b>                   | <b>1065 (39)</b>  |



**Figur 13. Midjeomkrets  $\geq 102$  cm. Menn**

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

|                |          | <i>Skånlän (Antall=397)</i> |                                | <i>Alle kommuner (Antall=3249)</i> |                                |
|----------------|----------|-----------------------------|--------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|
| <i>Kvinner</i> |          | <i>&lt; 88 cm</i>           | <i><math>\geq 88</math> cm</i> | <i>&lt; 88 cm</i>                  | <i><math>\geq 88</math> cm</i> |
|                |          | <i>Antall (%)</i>           | <i>Antall (%)</i>              | <i>Antall (%)</i>                  | <i>Antall (%)</i>              |
| <b>Alder</b>   | 40–49 år | 19 (28)                     | 50 (72)                        | 299 (40)                           | 448 (60)                       |
|                | 50–59 år | 41 (35)                     | 77 (65)                        | 310 (35)                           | 576 (65)                       |
|                | 60–69 år | 44 (32)                     | 92 (68)                        | 324 (31)                           | 715 (69)                       |
|                | 70–79 år | 12 (16)                     | 62 (84)                        | 131 (23)                           | 446 (77)                       |
| <b>Total</b>   |          | <b>116 (29)</b>             | <b>281 (71)</b>                | <b>1064 (33)</b>                   | <b>2185 (67)</b>               |



**Figur 14. Midjeomkrets  $\geq$  88 cm. Kvinner**

Blant menn i Skånland er andelen med midjemål  $\geq$  102 cm høyere i alle aldersgrupper unntatt 60–69 år, sammenlignet med alle kommuner under ett. Høyest andel finner vi for 50-åringene, der hele 55 % av menn fra Skånland har midjemål  $\geq$  102 cm (tabell 12 og figur 13).

For kvinner er bildet nesten tilsvarende som for menn. I aldersgruppene 40–49 år og 70–79 år er det en høyere andel med midjemål  $\geq$  88 cm i Skånland enn for alle kommuner under ett. I aldersgruppene 50–59 og 60–69 år er det like store andeler med midjemål  $\geq$  88 cm i Skånland og hele undersøkelsen under ett (tabell 13 og figur 14).

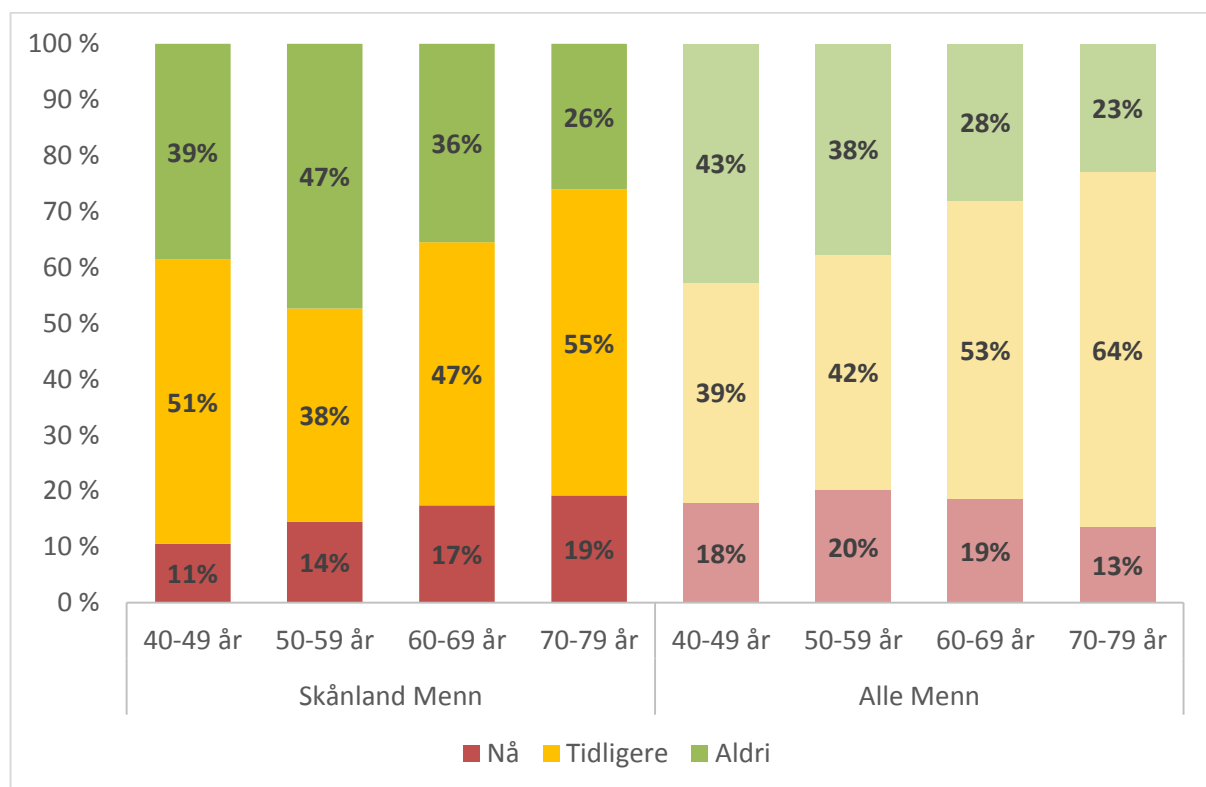
## Røyking

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 Skånland 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**

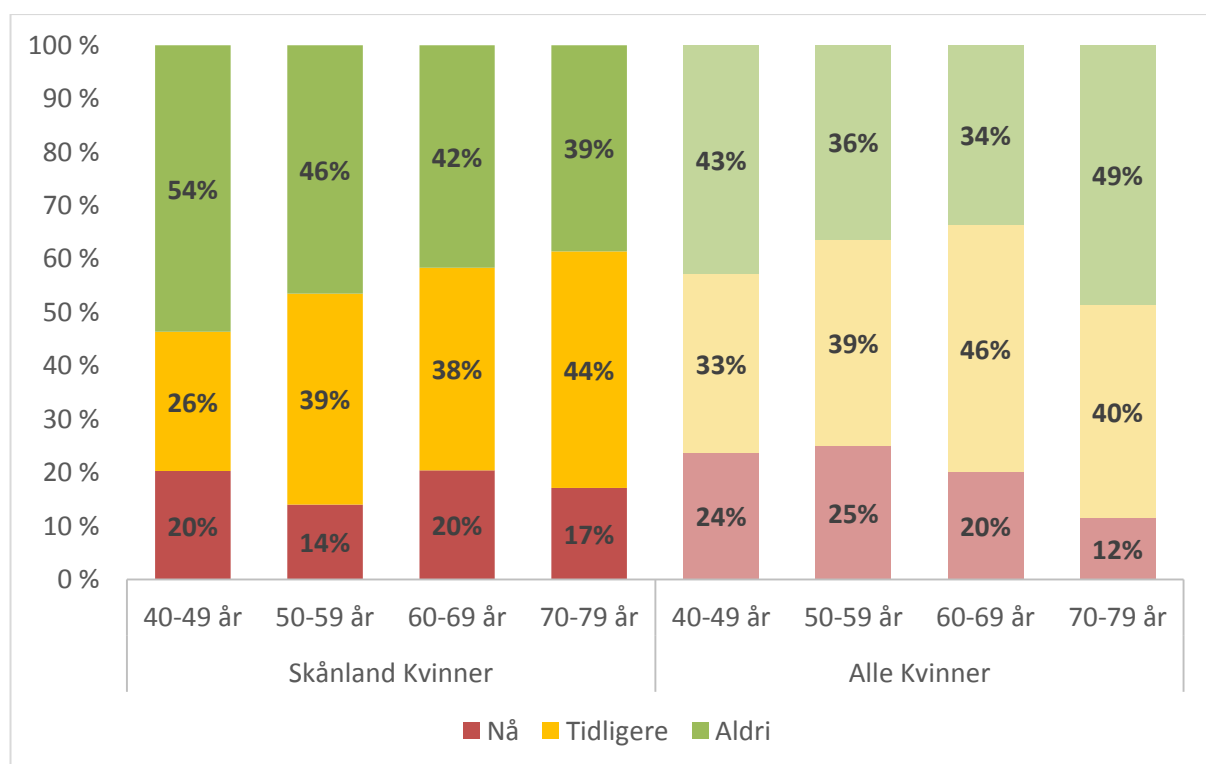
|              |          | <b>Skånland (Antall=344)</b> |                   |                   | <b>Alle kommuner (Antall=2708)</b> |                   |                   |
|--------------|----------|------------------------------|-------------------|-------------------|------------------------------------|-------------------|-------------------|
| <b>Menn</b>  |          | <b>Nå</b>                    | <b>Tidligere</b>  | <b>Aldri</b>      | <b>Nå</b>                          | <b>Tidligere</b>  | <b>Aldri</b>      |
|              |          | <b>Antall (%)</b>            | <b>Antall (%)</b> | <b>Antall (%)</b> | <b>Antall (%)</b>                  | <b>Antall (%)</b> | <b>Antall (%)</b> |
| <b>Alder</b> | 40–49 år | 6 (11)                       | 29 (51)           | 22 (39)           | 95 (18)                            | 209 (39)          | 226 (43)          |
|              | 50–59 år | 11 (14)                      | 29 (38)           | 36 (47)           | 137 (20)                           | 287 (42)          | 256 (38)          |
|              | 60–69 år | 24 (17)                      | 65 (47)           | 49 (36)           | 177 (19)                           | 510 (53)          | 268 (28)          |
|              | 70–79 år | 14 (19)                      | 40 (55)           | 19 (26)           | 73 (13)                            | 346 (64)          | 124 (23)          |
| <b>Total</b> |          | <b>55 (16)</b>               | <b>163 (47)</b>   | <b>126 (37)</b>   | <b>482 (18)</b>                    | <b>1352 (50)</b>  | <b>874 (32)</b>   |



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

**Tabell 15. Daglig røyking. Kvinner**

|                |          | <b>Skånland (Antall=385)</b> |                   |                   | <b>Alle kommuner (Antall=3194)</b> |                   |                   |
|----------------|----------|------------------------------|-------------------|-------------------|------------------------------------|-------------------|-------------------|
| <b>Kvinner</b> |          | <b>Nå</b>                    | <b>Tidligere</b>  | <b>Aldri</b>      | <b>Nå</b>                          | <b>Tidligere</b>  | <b>Aldri</b>      |
|                |          | <b>Antall (%)</b>            | <b>Antall (%)</b> | <b>Antall (%)</b> | <b>Antall (%)</b>                  | <b>Antall (%)</b> | <b>Antall (%)</b> |
| <b>Alder</b>   | 40–49 år | 14 (20)                      | 18 (26)           | 37 (54)           | 177 (24)                           | 209 (39)          | 226 (43)          |
|                | 50–59 år | 16 (14)                      | 45 (39)           | 53 (46)           | 218 (25)                           | 337 (39)          | 317 (36)          |
|                | 60–69 år | 27 (20)                      | 50 (38)           | 55 (42)           | 205 (20)                           | 469 (46)          | 342 (34)          |
|                | 70–79 år | 12 (17)                      | 31 (44)           | 27 (39)           | 65 (12)                            | 222 (40)          | 272 (49)          |
| <b>Total</b>   |          | <b>69 (18)</b>               | <b>144 (37)</b>   | <b>172 (45)</b>   | <b>665 (21)</b>                    | <b>1278 (40)</b>  | <b>1251 (39)</b>  |

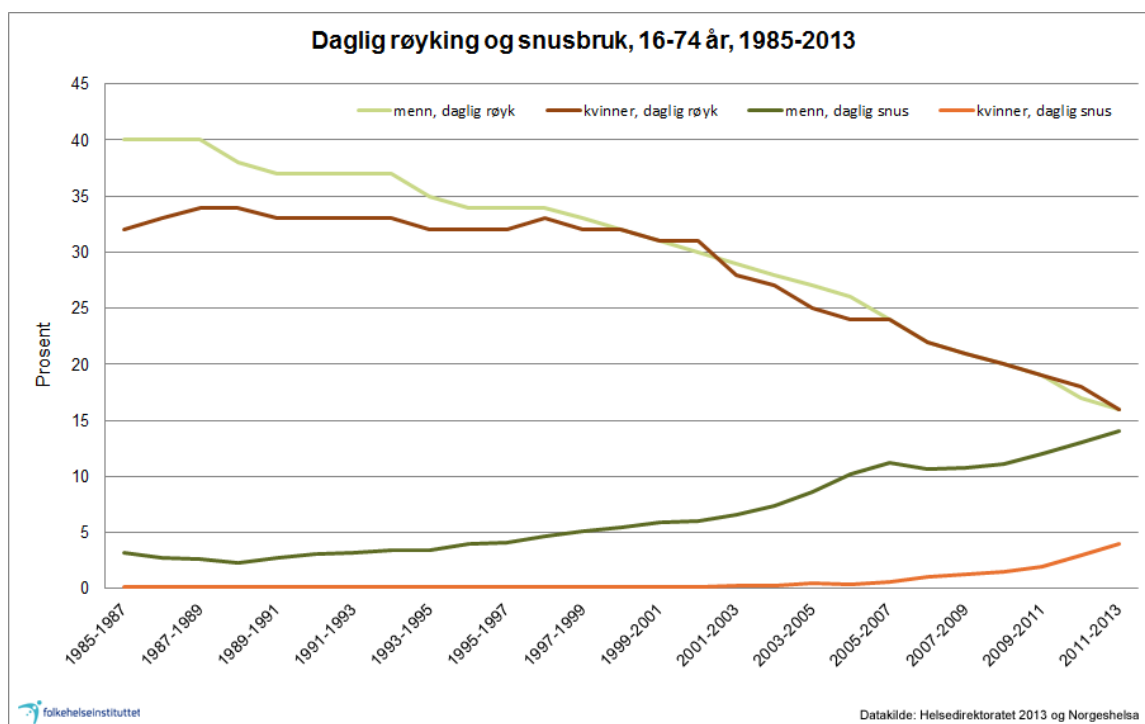


**Figur 16. Forekomst av daglig røyking. Kvinner**

Det er en klar trend både i Skånland kommune og for alle kommuner under ett at prosentandelen med dagligrøykere går ned. I de yngre aldersgruppene er det en større andel som aldri har røykt enn hos de eldste. Dette gjelder både for kvinner og menn. Jevnt over er det en lavere andel både nåværende og tidligere røykere i Skånland sammenlignet med alle kommuner under ett. Det er derfor høyere andel i Skånland som aldri har røykt sammenlignet med alle kommuner under ett.

Det er veldig positivt at andelen nåværende dagligrøykere i Skånland er kun 16 % for menn og 18 % for kvinner (tabell 14 og figur 15 for menn og tabell 15 og figur 16 for kvinner).

Sammenlignes tallene i Skånland med tall fra Helsedirektoratet ligger andelen med dagligrøykere i Skånland kommune 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. 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  $\text{HbA1c} \geq 6,5$  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 Skånland kommune sammenlignet med gjennomsnittlige funn fra alle ti kommuner samlet (tabell 16 og 17).

**Tabell 16. HbA1c nivå. Menn**

| <b>Menn</b> | <b>Skånland (Antall=348)</b> |                   |                   | <b>Alle kommuner (Antall=2737)</b> |                   |                   |
|-------------|------------------------------|-------------------|-------------------|------------------------------------|-------------------|-------------------|
|             | <b>&lt; 6,2</b>              | <b>6,2–6,4</b>    | <b>≥ 6,5</b>      | <b>&lt; 6,2</b>                    | <b>6,2–6,4</b>    | <b>≥ 6,5</b>      |
|             | <b>Antall (%)</b>            | <b>Antall (%)</b> | <b>Antall (%)</b> | <b>Antall (%)</b>                  | <b>Antall (%)</b> | <b>Antall (%)</b> |
|             | 311 (89)                     | 10 (3)            | 27 (8)            | 2385 (87)                          | 113 (4)           | 239 (9)           |

**Tabell 17. HbA1c nivå. Kvinner**

| <b>Kvinner</b> | <b>Skånland (Antall=398)</b> |                   |                   | <b>Alle kommuner (Antall=3245)</b> |                   |                   |
|----------------|------------------------------|-------------------|-------------------|------------------------------------|-------------------|-------------------|
|                | <b>&lt; 6,2</b>              | <b>6,2–6,4</b>    | <b>≥ 6,5</b>      | <b>&lt; 6,2</b>                    | <b>6,2–6,4</b>    | <b>≥ 6,5</b>      |
|                | <b>Antall (%)</b>            | <b>Antall (%)</b> | <b>Antall (%)</b> | <b>Antall (%)</b>                  | <b>Antall (%)</b> | <b>Antall (%)</b> |
|                | 364 (91)                     | 18 (5)            | 16 (4)            | 2906 (90)                          | 143 (4)           | 196 (6)           |

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

Andelen menn med HbA1c  $\geq 6,5$  var 8 % i Skånland og 9 % alle kommuner under ett (tabell 16).

Det er færre kvinner med forhøyet HbA1c. Andelen i Skånland og alle kommuner under ett er henholdsvis 4 % og 6 % (tabell 17).

Folkehelseinstituttet (FHI) har beregnet andelen individer i Norge som behandles med medisiner mot type 2 diabetes. FHI baserer sine beregninger på brukere av legemidler beregnet på 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, 2011–2013 og 2012–2014.**

**Aldersgruppe 30–74 år.**

|                    |                    | <i>Prosentvis behandlet*</i> |                  |                  |                  |
|--------------------|--------------------|------------------------------|------------------|------------------|------------------|
| <b>Geografi</b>    |                    | <b>2009–2011</b>             | <b>2010–2012</b> | <b>2011–2013</b> | <b>2012–2014</b> |
| <b>Hele landet</b> | <i>Menn</i>        | 3,7                          | 3,8              | 3,9              | 3,8              |
|                    | <i>Kvinner</i>     | 2,7                          | 2,8              | 2,8              | 2,8              |
|                    | <i>Begge kjønn</i> | 3,2                          | 3,3              | 3,4              | 3,3              |
| <b>Troms</b>       | <i>Menn</i>        | 3,7                          | 3,8              | 3,9              | 4,0              |
|                    | <i>Kvinner</i>     | 3,1                          | 3,2              | 3,4              | 3,3              |
|                    | <i>Begge kjønn</i> | 3,4                          | 3,5              | 3,6              | 3,6              |
| <b>Finnmark</b>    | <i>Menn</i>        | 4,2                          | 4,4              | 4,4              | 4,6              |
|                    | <i>Kvinner</i>     | 3,5                          | 3,6              | 3,6              | 3,6              |
|                    | <i>Begge kjønn</i> | 3,9                          | 4,0              | 4,0              | 4,1              |
| <b>Evenes</b>      | <i>Menn</i>        | 3,6                          | 3,9              | 4,6              | 4,7              |
|                    | <i>Kvinner</i>     | 3,6                          | 3,9              | 3,6              | 3,5              |
|                    | <i>Begge kjønn</i> | 3,7                          | 3,8              | 4,1              | 4,1              |

*\*Informasjon fra Folkehelseinstituttets «Kommunehelsa statistikkbank»*

Tallene fra Folkehelseinstituttet viser at ca. 4 % av innbyggerne i Skånland i aldergruppen 30 til 74 år ble behandlet med medisiner mot type 2 diabetes i perioden 2009–2014. Den perioden som er nærmest å sammenligne med i forhold til når Helse- og livsstilsundersøkelsen ble gjennomført i Skånland, er 2011–2013. Folkehelseinstituttet finner at 4,6 % av menn i Skånland fikk behandling med legemidler mot type 2 diabetes i 2011–2013. Funn i Helse- og livsstilsundersøkelsen viser at 8 % av de mannlige deltakerne har HbA1c  $\geq$  6,5, dvs. at de har diabetes mellitus. For kvinner i Skånland opplyser Folkehelseinstituttet at 3,6 % fikk behandling med medisiner mot type 2 diabetes i samme periode. I Helse- og livsstilsundersøkelsen hadde 4 % av kvinnene i Skånland kommune HbA1c  $\geq$  6,5. Våre tall er ikke direkte sammenlignbare med Folkehelseinstituttets tall siden våre deltakere er noe eldre. Deltakerne i Helse- og livsstilsundersøkelsen er i alderen 40–79 år, mens Folkehelse-instituttet 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 forventet at andel diabetikere i vår studie vil være høyere enn det FHI viser.

## 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 ( $\text{Fe}^{2+}$ ) 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 ( $13,3 \times 7,3 \% = 94,9 \%$ ). Resultatet blir da avrundet til 95 %.

Nedenfor presenteres resultatene for Hb i Skånland kommune sammenlignet med gjennomsnittlige funn fra alle ti kommuner samlet (tabell 19 og 20).

**Tabell 19. Hb (blodprosent). Menn**

| <b>Menn</b> | <b>Skånland (Antall=347)</b> |                   |                   | <b>Alle kommuner (Antall=2740)</b> |                   |                   |
|-------------|------------------------------|-------------------|-------------------|------------------------------------|-------------------|-------------------|
|             | <b>&lt; 13</b>               | <b>13–17</b>      | <b>&gt; 17</b>    | <b>&lt; 13</b>                     | <b>13–17</b>      | <b>&gt; 17</b>    |
|             | <b>Antall (%)</b>            | <b>Antall (%)</b> | <b>Antall (%)</b> | <b>Antall (%)</b>                  | <b>Antall (%)</b> | <b>Antall (%)</b> |
|             | 14 (4)                       | 326 (94)          | 7 (2)             | 115 (4)                            | 2578 (94)         | 47 (2)            |

**Tabell 20. Hb (blodprosent). Kvinner**

| <b>Kvinner</b> | <b>Skånland (Antall=398)</b> |                   |                   | <b>Alle kommuner (Antall=3250)</b> |                   |                   |
|----------------|------------------------------|-------------------|-------------------|------------------------------------|-------------------|-------------------|
|                | <b>&lt; 11,5</b>             | <b>11,5–16</b>    | <b>&gt; 16</b>    | <b>&lt; 11,5</b>                   | <b>11,5–16</b>    | <b>&gt; 16</b>    |
|                | <b>Antall (%)</b>            | <b>Antall (%)</b> | <b>Antall (%)</b> | <b>Antall (%)</b>                  | <b>Antall (%)</b> | <b>Antall (%)</b> |
|                | 5 (1)                        | 386 (97)          | 7 (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

Det er svært gledelig at det er mindre enn 20 % dagligrøykere i Skånland kommune, både blant menn og kvinner. Andelen dagligrøykere ligger helt på landsgjennomsnitt.

Andre hovedfunn fra Helse- og livsstilsundersøkelsen viser en høy andel overvekt og fedme i befolkningen. Dette gjelder både for menn og kvinner og i alle aldersgrupper. Funnene gjenfinnes både på målt kroppsmasseindeks og midjemål og gjelder for både kvinner og menn. Det er også en høyere andel kvinner i aldersgruppen 40–49 år som har forhøyet systolisk blodtrykk sammenlignet med alle kommuner under ett. For menn er ikke forskjellene i blodtrykk så stor mellom Skånland og alle kommuner under ett.

Helse- og livsstilsundersøkelsen påviste også nesten dobbelt så mange menn i Skånland med diagnosen type 2 diabetes med blodprøve 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 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

Invitasjonsbrev

Spørreskjema 40–69 år

Spørreskjema 70–79 år

Tilbakemeldingsbrevene

**FORESPØRSEL OM  
DELTAKELSE I  
HELSE- OG LIVSSTILS-  
UNDERSØKELSE**

## 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 tillegsspørreskjema.

Opplysninger som registreres om deg er basert på spørreskjemaopplysninger, mål fra helseundersøkelsen og blodprøveanalyser. Etter godkjenning fra Data-tilsynet 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, Folke-registeret, Reseptregisteret, Medisinsk fødselsregister, Hjerne- 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](mailto:saminor@ism.uit.no)

Du finner ytterligere informasjon om studien på vår nettside  
<http://saminor.uit.no>

### VELKOMMEN TIL UNDERSØKELSEN

*Magritt Brustad*

Magritt Brustad  
Prosjektleder  
Professor

*Ann Ragnhild Broderstad*

Ann Ragnhild Broderstad  
Forsker  
Overlege Dr. med.



**Helse og livsstil**

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

**Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjekt**

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. Skånland og Evenes kommune er først ut.

Vi inviterer deg til å møte opp på denne undersøkelsen som vil finne sted i tidsrommet **17. september til 25. oktober 2012** ved:

**Helse- og sosialsenteret på Evenskjer, inngang v/NAV.**

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

Du har fått tildelt frammøtetid:

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

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 **12:30**, og vi har lunsj i tidsrommet **12:00 -12:30**.

|                | Mandag          | Tirsdag         | Onsdag          | Torsdag         | Fredag          | Lørdag 29.sept<br>og 20.okt |
|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------------------|
| Uke 38, 40, 42 | 09:30-<br>15:45 | 09:30-<br>19:30 | 09:30-<br>15:45 | 09:30-<br>19:30 | 09:30-<br>15:15 | 10:15-<br>14:30             |
| Uke 39, 41, 43 | 09:30-<br>19:30 | 09:30-<br>15:45 | 09:30-<br>19:30 | 09:30-<br>15:45 | 09:30-<br>15:15 |                             |

## 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. Vi viser også til vår nettside <http://site.uit.no/helseoglivsstil/>**

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.

*Med vennlig hilsen*



**Magritt Brustad**  
Prosjektleder  
Professor



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



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 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 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    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hver dag |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |

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

|          | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        | 6                        | 7                        |
|----------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Aldri    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 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    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hver dag |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |

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

|          | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        | 6                        | 7                        |
|----------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Aldri    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 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                       |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

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)  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Lettmelk (søt, sur) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ekstra lettmelk     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Skummet (søt, sur)  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

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 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Traktekaffe           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Espresso              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Latte                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Pulverkaffe           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Svart te              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Grønn te              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

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  
☐ ☐

(Sett ett kryss pr. linje)

**drikker du vanligvis?** (Sett ett kryss pr. linje)

(Sett ett kryss)

(Sett ett kryss pr. linje)

(Sett ett kryss pr. linje)

| aldri/<br>sjelden | 1-3<br>pr. uke | 4-6<br>pr. uke | 1<br>pr. dag | 2-3<br>pr. dag | 4+<br>pr. dag |
|-------------------|----------------|----------------|--------------|----------------|---------------|
|-------------------|----------------|----------------|--------------|----------------|---------------|

| aldri/<br>sjelden | 1<br>pr. uke | 2-3<br>pr. uke | 4-6<br>pr. uke | 7-9<br>pr. uke | 10+<br>pr. uke |
|-------------------|--------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
|-------------------|--------------|----------------|----------------|----------------|----------------|

(Sett gjerne flere kryss)

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

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

(Sett ett kryss pr. linje)

[illegible]



|                       | aldri/<br>sjelden        | 1–3 pr.<br>mnd.          | 1 pr.<br>uke             | 2 pr.<br>uke             | 3 pr.<br>uke             | 4–5<br>pr. uke           | 6–7<br>pr. uke           |
|-----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Blandet salat.....    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tomat.....            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Grønnsakblanding..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Løk.....              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Bønner.....           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Erter.....            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Andre grønnsaker..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

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

|                       |                                       |                                       |                                      |                                  |
|-----------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|
| Gulrøtter.....        | <input type="checkbox"/> 1/2 stk.     | <input type="checkbox"/> 1 stk.       | <input type="checkbox"/> 1 1/2 stk.  | <input type="checkbox"/> 2+ stk. |
| Potet.....            | <input type="checkbox"/> 1–2 stk.     | <input type="checkbox"/> 3–4 stk.     | <input type="checkbox"/> 5–6 stk.    | <input type="checkbox"/> 7+ stk. |
| Kål.....              | <input type="checkbox"/> 1/2 dl       | <input type="checkbox"/> 1 dl         | <input type="checkbox"/> 1 1/2 dl    | <input type="checkbox"/> 2+ dl   |
| Kålrot.....           | <input type="checkbox"/> 1/2 dl       | <input type="checkbox"/> 1 dl         | <input type="checkbox"/> 1 1/2 dl    | <input type="checkbox"/> 2+ dl   |
| Brokkoli/blomkål..... | <input type="checkbox"/> 1–2 buketter | <input type="checkbox"/> 3–4 buketter | <input type="checkbox"/> 5+ buketter |                                  |
| Blandet salat.....    | <input type="checkbox"/> 1 dl         | <input type="checkbox"/> 2 dl         | <input type="checkbox"/> 3 dl        | <input type="checkbox"/> 4+ dl   |
| Tomat.....            | <input type="checkbox"/> 1/4 stk.     | <input type="checkbox"/> 1/2 stk.     | <input type="checkbox"/> 1 stk.      | <input type="checkbox"/> 2+ stk. |
| Grønnsakblanding..... | <input type="checkbox"/> 1/2 dl       | <input type="checkbox"/> 1 dl         | <input type="checkbox"/> 2 dl        | <input type="checkbox"/> 3+ dl   |
| Bønner.....           | <input type="checkbox"/> 1–2 ss       | <input type="checkbox"/> 3–4 ss       | <input type="checkbox"/> 5–6 ss      | <input type="checkbox"/> 7+ ss   |
| Erter.....            | <input type="checkbox"/> 1–2 ss       | <input type="checkbox"/> 3–4 ss       | <input type="checkbox"/> 5–6 ss      | <input type="checkbox"/> 7+ ss   |

**RIS, SPAGHETTI, GRØT, SUPPE**

**59. Hvor ofte bruker du ris og spaghetti/makaroni?**

(Sett ett kryss pr. linje)

|                                  | aldri/<br>sjelden        | 1–3<br>pr. mnd.          | 1<br>pr. uke             | 2<br>pr. uke             | 3+<br>pr. uke            |
|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Ris.....                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Spaghetti, makaroni, nudler..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

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

|                              | aldri/<br>sjelden        | 1 pr.<br>mnd.            | 2–3 pr.<br>mnd.          | 1 pr.<br>uke             | 2–6 pr.<br>uke           | 1+ pr.<br>dag            |
|------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Risengrynsgrøt.....          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Annen grøt (havre o.l.)..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

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

|                                         | aldri/<br>sjelden        | 1–3 pr.<br>mnd.          | 1 pr.<br>uke             | 2 pr.<br>uke             | 3+<br>pr. uke            |
|-----------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Som hovedrett.....                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Som forrett, lunsj eller kveldsmat..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**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/<br>sjelden        | like mye<br>hele året    | vinter                   | vår                      | sommer                   | høst                     |
|-----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Torsk, sei, hyse, lyr.....  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Steinbit, flyndre, uer..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Laks, sjørret.....          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kveite.....                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

|                                                             | aldri/<br>sjelden        | like mye<br>hele året    | vinter                   | vår                      | sommer                   | høst                     |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Makrell.....                                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sild.....                                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ferskvannsfisk (abbor, gjedde, harr, røye, sik, ørret)..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Annen fisk.....                                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

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

|                                                             | aldri/<br>sjelden        | 1 pr.<br>mnd.            | 2–3<br>pr. mnd.          | 1 pr.<br>uke             | 2+ pr.<br>uke            |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Kokt torsk, sei, hyse, lyr.....                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Stekt torsk, sei, hyse, lyr.....                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Steinbit, flyndre, uer.....                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Laks, sjørret.....                                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kveite.....                                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Makrell.....                                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sild.....                                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ferskvannsfisk (abbor, gjedde, harr, røye, sik, ørret)..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Annen fisk.....                                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

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

|                          |                            |                                |                            |                             |
|--------------------------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| Kokt fisk (skive).....   | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 1 1/2 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3+ |
| Stekt fisk (stykke)..... | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 1 1/2 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3+ |

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

(Sett ett kryss pr. linje)

|                 | 0                        | 1–3                      | 4–6                      | 7–9                      | 10+                      |
|-----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Rogn.....       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Fiskelever..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**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/<br>sjelden        | 1 pr.<br>mnd.            | 2–3<br>pr. mnd.          | 1 pr.<br>uke             | 2+<br>pr. uke            |
|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Fiskekaker/-pudding/-boller..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Plukkfisk/fiskegrateng.....      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Fritryfisk/fiskepinner.....      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Andre fiskeretter.....           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**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)..... | <input type="checkbox"/> 1   | <input type="checkbox"/> 2   | <input type="checkbox"/> 3   | <input type="checkbox"/> 4+ |
| Plukkfisk, fiskegrateng (dl).....                                 | <input type="checkbox"/> 1–2 | <input type="checkbox"/> 3–4 | <input type="checkbox"/> 5+  |                             |
| Fritryfisk, fiskepinner (stk.).....                               | <input type="checkbox"/> 1–2 | <input type="checkbox"/> 3–4 | <input type="checkbox"/> 5–6 | <input type="checkbox"/> 7+ |



[illegible]



|                       | aldri/<br>sjelden        | 1-3<br>pr. mnd.          | 1<br>pr. uke             | 2-3 pr.<br>uke           | 4-6<br>pr. uke           | 1+<br>pr. dag            |
|-----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Pannekaker .....      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Vafler .....          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Småkaker, kjeks ..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Lefser, lomper .....  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

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

|                                               | aldri/<br>sjelden        | 1<br>pr. mnd.            | 2-3<br>pr. mnd.          | 1<br>pr. uke             | 2-3<br>pr. uke           | 4+<br>pr. uke            |
|-----------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Pudding (f.eks. sjokolade/<br>karamell) ..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Riskrem, fromasj .....                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kompott, fruktgrøt,<br>hermetisk frukt .....  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jordbær (friske, frosne) .....                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Andre bær (friske, frosne) .....              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

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

|                      | aldri/<br>sjelden        | 1-3<br>pr. mnd.          | 1<br>pr. uke             | 2-3<br>pr. uke           | 4-6<br>pr. uke           | 1+<br>pr. dag            |
|----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Mørk sjokolade ..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Lys sjokolade .....  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

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/<br>sjelden        | 1-3<br>pr. mnd.          | 1<br>pr. uke             | 2-3<br>pr. uke           | 4-6<br>pr. uke           | 1+<br>pr. dag            |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

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

|                    | aldri/<br>sjelden        | 1-3<br>pr. mnd.          | 1<br>pr. uke             | 2-3<br>pr. uke           | 4-6<br>pr. uke           | 1+<br>pr. dag            |
|--------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Potetchips .....   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Peanøtter .....    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Andre nøtter ..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Annen snacks ..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## TRAN OG FISKEOLJEKAPSLER

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

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

|                      | aldri/<br>sjelden        | 1-3<br>pr. mnd.          | 1<br>pr. uke             | 2-6<br>pr. uke           | daglig                   |
|----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Om vinteren .....    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Resten av året ..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

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/<br>sjelden        | 1-3<br>pr. mnd.          | 1<br>pr. uke             | 2-6<br>pr. uke           | daglig                   |
|----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Om vinteren .....    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Resten av året ..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

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/<br>sjelden        | 1 pr.<br>mnd.            | 2-3 pr.<br>mnd.          | 1 pr.<br>uke             | 2-4 pr.<br>uke           | 5-6<br>pr. uke           | 1 pr.<br>dag             | 2+ pr.<br>dag            |
|------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Øl/rusbrus (½ l.) .....      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Vin (glass) .....            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Brennevin (drink/shot) ..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Likør/hetvin (glass) .....   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## 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/<br>sjelden        | 1-3 pr.<br>mnd.          | 1 pr.<br>uke             | 2-4 pr.<br>uke           | 5-6<br>pr. uke           | 1 pr.<br>dag             | 2+ pr.<br>dag            |
|--------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Ansiktskrem.....                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Håndkrem.....                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Bodylotion.....                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Parfyme/aftershave.....                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Deodorant.....                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hårprodukt (utenom<br>shampo/ balsam)..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## 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.<br>barnet ble<br>ammet | Ikke<br>ammet            |
|-----------------|----------------------|------------------------------------|--------------------------|
| Barn nr. 1..... | <input type="text"/> | <input type="text"/>               | <input type="checkbox"/> |
| Barn nr. 2..... | <input type="text"/> | <input type="text"/>               | <input type="checkbox"/> |
| Barn nr. 3..... | <input type="text"/> | <input type="text"/>               | <input type="checkbox"/> |
| Barn nr. 4..... | <input type="text"/> | <input type="text"/>               | <input type="checkbox"/> |
| Barn nr. 5..... | <input type="text"/> | <input type="text"/>               | <input type="checkbox"/> |

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.....   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mormor.....   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Farfar.....   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Farmor.....   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Far.....      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mor.....      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg selv..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

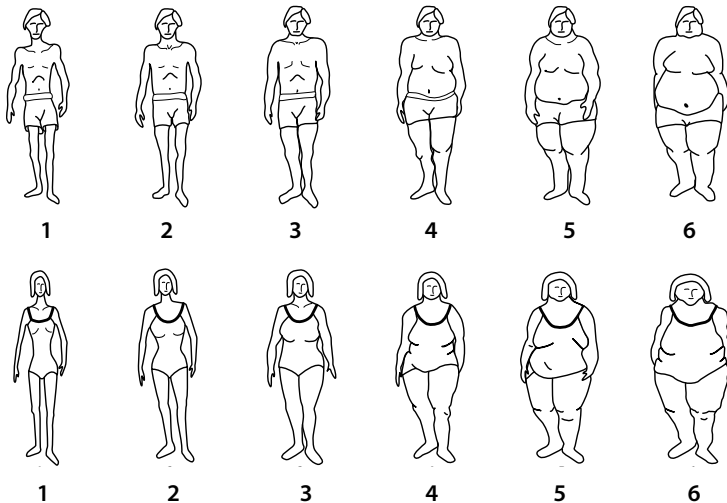
111. Hva er din, din fars og din mors etniske bakgrunn? (Sett ett eller flere kryss pr. linje)

|                                   | Norsk                    | Samisk                   | Kvensk                   | Annet, beskriv:          |
|-----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Min etniske bakgrunn er.....      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Min fars etniske bakgrunn er..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Min mors etniske bakgrunn er..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

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

| Norsk                    | Samisk                   | Kvensk                   | Annet, beskriv:          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## Kroppsfigur



113. Hvilken figur ligner mest på deg? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6
114. Hvilken figur tilsvarer en kropp som du synes ser mest sunn ut? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6
115. Hvilken figur er den første i stigende rekkefølge som du oppfatter som tykk? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6
116. Hvilken figur er den første i synkende rekkefølge som du oppfatter som tynn? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6
117. Hva oppfatter du deg selv som? (Sett ett kryss)
- |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Alt for tykk             | For tykk                 | Passe                    | For tynn                 | Alt for tynn             |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
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)
- |                                                               |                                                         |                                              |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Spiste mindre                        | <input type="checkbox"/> Spiste sunnere                 | <input type="checkbox"/> Andre kostendringer |
| <input type="checkbox"/> Mosjon                               | <input type="checkbox"/> Slankemidler ordinert fra lege | <input type="checkbox"/> Slankepulver        |
| <input type="checkbox"/> Annet, beskriv: <input type="text"/> |                                                         |                                              |

## 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.....                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Stadig redd eller engstelig.....                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Følelse av håpløshet med tanke på fremtiden..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mye bekymring eller urolig.....                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Nedtrykt, tungsindig.....                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



Takk for at du deltok i undersøkelsen!

## 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                        |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
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.....                       | <input type="text"/>                                                           | <input type="text"/>                 |
| Jeg gjør meg klar til å sovne klokken.....              | <input type="text"/>                                                           | <input type="text"/>                 |
| Antall minutter det vanligvis tar før jeg sovner helt.. | <input type="text"/>                                                           |                                      |
| Jeg våkner klokken.....                                 | <input type="text"/>                                                           | <input type="text"/>                 |
| Jeg våkner ved hjelp av:                                |                                                                                |                                      |
| <input type="checkbox"/> Vekkerklokke                   | <input type="checkbox"/> Ytre påvirkning (f.eks. støy fra familie eller andre) | <input type="checkbox"/> 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..... | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Antall minutter du da sover.....   | <input type="text"/> |                      |

125. Når jeg fritt kan sove/stå opp:

|                                                            | Time                                                                           | Minutt                               |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Da går jeg til sengs klokken.....                          | <input type="text"/>                                                           | <input type="text"/>                 |
| Jeg gjør meg klar til å sovne klokken.....                 | <input type="text"/>                                                           | <input type="text"/>                 |
| Antall minutter det vanligvis tar før jeg sovner helt..... | <input type="text"/>                                                           |                                      |
| Jeg våkner klokken.....                                    | <input type="text"/>                                                           | <input type="text"/>                 |
| Jeg våkner ved hjelp av:                                   |                                                                                |                                      |
| <input type="checkbox"/> Vekkerklokke                      | <input type="checkbox"/> Ytre påvirkning (f.eks. støy fra familie eller andre) | <input type="checkbox"/> 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



# Helse- og livsstilsundersøkelse



Vi ber deg fylle ut spørreskjema så nøyte 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? \_\_\_\_\_

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

30. Hvor gammel var du da du begynte med insulin? .....

31. Hvor mange gange 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 ☐ ikke nå ☐ brukt

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

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

## Andre sykdommer

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

|  | Ja | Nei | Alder første gangen |
|--|----|-----|---------------------|
|--|----|-----|---------------------|

Astma ..... ☐ ☐ ☐

Eksem 

Kronisk bronkitt, emfysem,  
KOLS ☐ ☐ ☒

Multipel 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)**

[illegible]

**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.

[illegible]

## 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/<br>sjelden        | 1<br>pr.<br>mnd.         | 2-3<br>pr.<br>mnd.       | 1<br>pr.<br>uke          | 2-4<br>pr.<br>uke        | 5-6<br>pr.<br>uke        | 1<br>pr.<br>dag          | 2+<br>pr.<br>dag         |
|--------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Øl/rusbrus<br>(½ l.).....      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Vin<br>(glass).....            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Brennevin<br>(drink/shot)..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Likør/hetvin<br>(glass).....   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## 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 ulike 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.....   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| Mormor.....   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| Farfar.....   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| Farmor.....   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| Far.....      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| Mor.....      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| Jeg selv..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |

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

|                         | Norsk                    | Samisk                   | Kvensk                   | Annet, beskriv:      |
|-------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------|
| Min bakgrunn:.....      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| Min fars bakgrunn:..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |
| Min mors bakgrunn:..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="text"/> |

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            | Fornøyd                  | Misfornøyd               | Meget misfornøyd         | Vet ikke                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Fastlegens tilgjengelighet på telefon.....                                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ventetid for å få time hos fastlege.....                                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tid hos fastlegen.....                                                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Fastlegens forståelse for dine problem.....                                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Fastlegens informasjon om dine helseplager, undersøkelse og behandlingsopplegg.....     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Totalt sett, hvor fornøyd eller misfornøyd er du med den kommunale helsetjenesten?..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

De neste spørsmålene omhandler spesialisthelsetjenesten.

Med spesialisthelsetjenesten menes det sykehus, distriktpsikiatrisk 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 ☐ Distriktpsikiatrisk 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  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| For psykiske plager | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

*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  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| For psykiske plager | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

*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  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| For psykiske plager | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

*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  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| For psykiske plager | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Takk for at du deltok i undersøkelsen!

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

|                                |  |            |
|--------------------------------|--|------------|
| Høyde                          |  | cm         |
| Vekt                           |  | kilo       |
| Hoftevidde                     |  | cm         |
| Livvidde                       |  | cm         |
| Puls                           |  | pr. minutt |
| Blodtrykk                      |  | mmHg       |
| Hb (blodprosent)               |  | g/dl       |
| HbA1c<br>(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

Overlege Universitetssykehuset Nord-Norge

Forsker Dr. med.

Universitet i Tromsø

## Informasjon om prøvene og målingene

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Høyde og vekt</b><br><br><b>Liv- og hoftevidde</b> | <p>Du kan beregne din Body Mass Index (BMI) ut fra din høyde og vekt. På norsk kalles BMI for kroppsmasseindeks (KMI) på norsk. 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.</p> <p>BMI-verdier for voksne</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• BMI på <i>under 18,5 = undervektig</i></li> <li>• BMI på <i>mellom 18,5 og 24,9 = normal kroppsvekt</i></li> <li>• BMI på <i>mellom 25 og 29,9 = overvektig</i></li> <li>• BMI på <i>mellom 30 og 34,9 = fedme</i></li> <li>• BMI på <i>mellom 35 og 39,9 = fedme, klasse II</i></li> <li>• BMI på <i>40 og over = fedme, klasse III (ekstrem fedme)</i></li> </ul> <p>Utrekningen kan gjøres ved å ta vekten i antall kg og dele på høyde ganger høyde (i meter) <b>[kg/(høyde x høyde)]</b> For en person som er 1,80 m høy og veier 83 kg, er regnestykket slik: <math>83/(1,80 \times 1,80) = \text{BMI } 27</math>.</p> <p>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".</p> |
| <b>Blodtrykk</b>                                      | <p>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.</p> <p>Blodtrykket kan uttrykkes som for eksempel 130/85, hvor 130 er det systoliske og 85 det diastoliske. Det <i>systoliske trykket</i> er det høyeste trykket, og måles når hjertet trekker seg sammen. Det laveste trykket, det <i>diastoliske trykket</i>, måles mellom sammentrekningene i hjertets hvileperiode (diastolen).</p> <p>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 &gt;170 mmHg og/eller diastolisk blodtrykk &gt;100 mmHg kontrolleres hos fastlegen. Blodtrykket kan påvirkes i gunstig retning gjennom å redusere saltinnholdet i kosten og ved fysisk aktivitet.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Puls</b>                                           | <p>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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Hb (blodprosent)</b>                               | <p>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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>HbA1c (langtids blodsukker)</b>                    | <p>HbA1c 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 %.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

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



