



Helse- og livsstilsundersøkelse

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

+

1. I hvilket år er du født? BIRTH_YR_S2K Årstall

2. Er du? SEX_S2K ☐ Kvinne ☐ Mann

3. Hva er din sivilstatus? MARITAL_S2K

☐ 1 Gift ☐ 2 Samboer ☐ 3 Skilt

☐ 4 Ugift ☐ 5 Enke/enkemann

4. Hvor mange personer bor det i din husstand? HOUSEHLD_S2K Antall personer

5. Hvor mange års skolegang har du gjennomført? EDUCAT_Y_S2K Antall år
(Ta med alle år du har gått på skole eller studert)

GROSSINC_S2K

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

☐ 0 Under kr 150 000 ☐ 1 Kr 150 000–300 000

☐ 2 Kr 301 000–450 000 ☐ 3 Kr 451 000–600 000

☐ 4 Kr 601 000–750 000 ☐ 5 Kr 751 000–900 000

☐ 6 Over kr 900 000

Hjerte-karsykdommer

7. Bruker du medisin mot høyt blodtrykk? MED_HBP_S2K ☐ Ja, nå ☐ Før, men ikke nå ☐ Aldri brukt

8. Hvis du bruker eller tidligere har brukt blodtrykksmedisin, omtrent hvor gammel var du første gang du begynte med slik medisin? MEDBPAGE_S2K Alder

9. Har du hatt hjerteinfarkt? HEARTNUM_S2K

☐ 1 Nei, aldri ☐ 2 1 gang ☐ 3 2 ganger ☐ 4 3 eller flere ganger

10. Hvis ja, hva var din alder første gang du fikk hjerteinfarkt? HEARTAGE_S2K Alder

11. Har du angina pectoris (hjertekrampe)? ANGINAP_S2K ☐ 1 Ja ☐ 2 Nei

12. Hvis ja, hva var din alder første gang du fikk angina pectoris? ANGINAGE_S2K Alder

13. Hvis ja, hvor ofte har du merket slike smerter i løpet av den siste måneden? ANGOFTEN_S2K

Sjelden ☐ 1 1 gang pr. uke ☐ 2 2-3 ganger pr. uke ☐ 3 4-6 ganger pr. uke ☐ 4 7 eller flere ganger pr. uke ☐ 5

14. Har du blitt hjerteoperert (bypass)? BYPASS_S2K ☐ 1 Ja ☐ 2 Nei

15. Har du blitt blokket/fått innsatt stent? STENT_S2K ☐ 1 Ja ☐ 2 Nei

16. Har legen sagt at du har hjerteflimmer? FIBRILL_S2K ☐ 1 Ja ☐ 2 Nei

Fysisk aktivitet

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

	Svært lite	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Svært mye
Alder												
14 år	<u>PHYS14_S2K</u>	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
30 år	<u>PHYS30_S2K</u>	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
I dag	<u>PHYSACT_S2K</u>	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

Diabetes (sukkersyke)

18. Har du noen gang fått påvist diabetes (for høyt blodsukker)? DIABET_S2K ☐ 1 Ja ☐ 2 Nei
Dersom nei, gå videre til spørsmål 28 om spisevaner

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

Svangerskapsdiabetes DIABGEST_S2K ☐ 1

Diabetes type I DIABTYP1_S2K ☐ 1

Diabetes type II DIABTYP2_S2K ☐ 1

20. Hvordan ble din diabetes oppdaget?

Jeg søkte lege pga. symptomer DIAB_SYM_S2K ☐ 1 Ja ☐ 2 Nei

Ble oppdaget uten at jeg hadde symptomer (legeattest, bedriftskontroll, svangerskapskontroll, undersøkelse for annen sykdom e.l.) DIAB_NOS_S2K ☐ 1 Ja ☐ 2 Nei

21. Hvor gammel var du da din diabetes ble oppdaget? DIABEAGE_S2K Alder

22. Bruker du insulin mot din diabetes? INSULIN_S2K ☐ 1 Ja, nå ☐ 2 Før, men ikke nå ☐ 3 Aldri brukt

INSULIN

Dersom du bruker eller har brukt insulin:

23. Hvor gammel var du da du begynte med insulin? INSULAGE_S2K

Alder

24. Hvor mange ganger pr. dag tar du/tok du vanligvis insulin? INSTIMES_S2K

 ganger

25. Hvor mange enheter insulin tar du/tok du vanligvis til sammen pr. dag? INSUNITS_S2K

 enheter(E)

TABLETTER

+

26. Bruker du tabletter mot din diabetes? DIABTABL_S2K

Ja, nå

Før, men ikke nå

Aldri brukt

1

2

3

Dersom du bruker eller har brukt tabletter:

27. Hvor gammel var du da du begynte med tabletter mot diabetes? TABLAGES2K

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? EATHABIT_S2K

(Sett ett kryss)

1

2

3

4

5

6

7

Svært misfornøyd

Svært fornøyd

29. Har du trøstespist eller spist ekstra på grunn av at du har vært nedstemt eller følt deg utilfreds? EATEXTRA_S2K

(Sett ett kryss)

Aldri

1

2

3

4

5

6

7

Hver dag

30. Har du hatt skyldfølelse i forbindelse med spising? EATGUILT_S2K

(Sett ett kryss)

Aldri

1

2

3

4

5

6

7

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? DIET_S2K

(Sett ett kryss)

Aldri

1

2

3

4

5

6

7

Hver dag

32. Har du følt at du er for tykk? FELTFAT_S2K

(Sett ett kryss)

Aldri

1

2

3

4

5

6

7

Hver dag

Røykevaner

33. Har du noen gang røykt daglig? SMOKEDAY_S2K

1

2

 Ja Nei

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

34. Røyker du daglig nå? SMOKENOW_S2K

1

2

 Ja Nei

35. Hvis du har sluttet å røyke daglig, hvor gammel var du da du sluttet? SMOKEOUT_S2K

Alder

36. Hvor mange år til sammen har du røykt daglig? SMOKEYEA_S2K

År

+

37. Hvor mange sigaretter/rulletobakk har du i gjennomsnitt røykt daglig i de årene du har røykt daglig? SMOKECIG_S2K

38. Bor du sammen med noen som røyker? SMOKELIV_S2K

1

2

 Ja Nei

Smerter

39. Har du smerter nå som har vart i tre måneder eller lengre? PAINSM_S2K

1

2

 Ja Nei

40. Hvis ja, vennligst angi hvor sterke smerter du har hatt den siste uken: PAINWEEK_S2K

(Sett ett kryss)

Ingen smerte

Verste tenkelige smerter

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

41. Angi hvor smertene er mest plagsomme: PAINWHERE_S2K

(Sett ett kryss)

1

2

3

 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? WHOLMILK_S2K

(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) LOW_MILK_S2K

0

1

2

3

4

5

Lettmelk (søt, sur) EX_MILK_S2K

Ekstra lettmelk SKIMMILK_S2K

Skummet (søt, sur)

43. Hvor mange kopper kaffe/te drikker du vanligvis av hver sort? COFFEE_B_S2K

(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 COFFEE_F_S2K

0

1

2

3

4

5

6

Traktekaffe COFFEE_E_S2K

Espresso COFFEE_L_S2K

Latte COFFEE_I_S2K

Pulverkaffe BLACKTEA_S2K

Svart te GREENTEA_S2K

Grønn te

44. Bruker du følgende i kaffe? SUGARCOF_S2K

Sukker (ikke kunstig søtstoff) MILKCOF_S2K

0

1

 Ja Nei

Melk eller fløte

 Ja Nei

45. Bruker du følgende i te? SUGARTEA_S2K

Sukker (ikke kunstig søtstoff) MILKTEA_S2K

0

1

 Ja Nei

Melk eller fløte

 Ja Nei

+

	aldri/ sjelden	1–3 pr. mnd.	1 pr. uke	2 pr. uke	3 pr. uke	4–5 pr. uke	6–7 pr. uke
MIXSALAD_S2K							
Blandet salat	0	1	2	3	4	5	6
Tomat	TOMATO_S2K						
MIXEDVEG_S2K							
Grønnsakblanding							
Løk	ONION_S2K						
Bønner	BEANS_S2K						
Erter	PEAS_S2K						
OTHERVEG_S2K							
Andre grønnsaker							

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

EATCARR_S2K

	aldri/ sjelden	1/2 stk.	1 stk.	2	1 1/2 stk.	3	2+ stk.
Gulrøtter	0	1/2 stk.	1 stk.	2	1 1/2 stk.	3	2+ stk.
Potet	EATPOTAT_S2K	1-2 stk.	3-4 stk.		5-6 stk.		7+ stk.
Kål	EATCABB_S2K	1/2 dl	1 dl		1 1/2 dl		2+ dl
Kålrot	EATSWEDE_S2K	1/2 dl	1 dl		1 1/2 dl		2+ dl
Brokkoli/blomkål	EATBROCC_S2K	1-2 buketter	3-4 buketter	1	5+	2	buketter
Blandet salat	EATSALAD_S2K	1 dl	2 dl		3 dl		4+ dl
Tomat	EATTOMAT_S2K	1/4 stk.	1/2 stk.		1 stk.		2+ stk.
Grønnsakblanding	EATMIXVE_S2K	1/2 dl	1 dl		2 dl		3+ dl
Bønner	EATBEANS_S2K	1-2 ss	3-4 ss		5-6 ss		7+ ss
Erter	EATPEAS_S2K	1-2 ss	3-4 ss		5-6 ss		7+ ss

RIS, SPAGHETTI, GRØT, SUPPE

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

	aldri/ sjelden	1-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2 pr. uke	3+	
Ris	RICE_S2K	0	1	2	3	4
Spaghetti, makaroni, nudler	MACARONI_S2K					

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

	aldri/ sjelden	1 pr. mnd.	2-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2-6 pr. uke	1+ pr. dag	
Risengrynsgrøt	RICEPORR_S2K	0	1	2	3	4	5
Annen grøt (havre o.l.)	OTHPORR_S2K						

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

	aldri/ sjelden	1-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2 pr. uke	3+	
Som hovedrett	SOUPMAIN_S2K	0	1	2	3	4
Som forrett, lunsj eller kveldsmat	SOUPSTRT_S2K					

FISK

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

	aldri/ sjelden	like mye hele året	vinter	vår	sommer	høst
(Add_S2K to all variable names)						
Torsk, sei, hyse, lyr	CODNEVER	COD_SAME	COD_WINT	COD_SPRI	COD_SUMM	COD_AUTU
Steinbit, flyndre, uer	WOLNEVER	WOL_SAME	WOL_WINT	WOL_SPRI	WOL_SUMM	WOL_AUTU
Laks, sjørøret	SALNEVER	SAL_SAME	SAL_WINT	SAL_SPRI	SAL_SUMM	SAL_AUTU
Kveite	HALNEVER	HAL_SAME	HAL_WINT	HAL_SPRI	HAL_SUMM	HAL_AUTU

	aldri/ sjelden	like mye hele året	vinter	vår	sommer	høst
Makrell	MACNEVER	MAC_SAME	MAC_WINT	MAC_SPRI	MAC_SUMM	MAC_AUTU
Sild	HERNEVER	HER_SAME	HER_WINT	HER_SPRI	HER_SUMM	HER_AUTU
Ferskvannsfisk (abbor, gjedde, harr, røye, sik, ørret)	FRENEVER	FRE_SAME	FRE_WINT	FRE_SPRI	FRE_SUMM	FRE_AUTU
Annen fisk	OTHNEVER	OTH_SAME	OTH_WINT	OTH_SPRI	OTH_SUMM	OTH_AUTU

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/ sjelden	1 pr. mnd.	2-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2+ pr. uke	
Kokt torsk, sei, hyse, lyr	BOILCOD_S2K	0	1	2	3	4
Stekt torsk, sei, hyse, lyr	FRIEDCOD_S2K					
Steinbit, flyndre, uer	WOLFFISH_S2K					
Laks, sjørøret	SALMON_S2K					
Kveite	HALIBUT_S2K					
Makrell	MACKEREL_S2K					
Sild	HERRING_S2K					
Ferskvannsfisk (abbor, gjedde, harr, røye, sik, ørret)	FRESHWAT_S2K					
Annen fisk	OTHFISH_S2K					

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

Kokt fisk (skive)	BOILFISH_S2K	0	1	1 1/2	2	3	3+
Stekt fisk (stykke)	FRIEDFIS_S2K		1	1 1/2	2		3+

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

	0	1-3	4-6	7-9	10+	
Rogn	ROE_S2K	0	1	2	3	4
Fiskelever	F_LIVER_S2K					

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

EATLIVER_S2K

0	1	1	2	2	3-4	3	5-6	4	7+
---	---	---	---	---	-----	---	-----	---	----

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

	aldri/ sjelden	1 pr. mnd.	2-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2+	
Fiskekaker/-pudding/-boller	FISHCAKE_S2K	0	1	2	3	4
Plukkfisk/fiskegrateng	FISHSTEW_S2K					
Fritryfisk/fiskepinner	FISHFING_S2K					
Andre fiskeretter	FISHDISH_S2K					

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)	EATFCAKE_S2K	0	1	1	2	2	3	3	4+
Plukkfisk, fiskegrateng (dl)	EATFSTEW_S2K	0	1-2	1	3-4	2	5+		
Fritryfisk, fiskepinner (stk.)	EATFFING_S2K	0	1-2	1	3-4	2	5-6	3	7+



	aldri/ sjelden	1-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2-3 pr. uke	4-6 pr. uke	1+ pr. dag
Pannekaker <u>PANCAKES_S2K</u>	0	1	2	3	4	5
Vafler <u>WAFFLES_S2K</u>						
Småkaker, kjeks <u>COOKIES_S2K</u>						
Lefser, lomper <u>LEFSE_S2K</u>						

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

	aldri/ sjelden	1 pr. mnd.	2-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2-3 pr. uke	4+ pr. uke
Pudding (f.eks. sjokolade/ karamell) <u>CAMEL_S2K</u>	0	1	2	3	4	5
Riskrem, fromasj <u>MOUSSE_S2K</u>						
Kompott, fruktgrøt, <u>TINFRUIT_S2K</u>						
hermetisk frukt <u>STRAWBER_S2K</u>						
Jordbær (friske, frosne) <u>OTHERBER_S2K</u>						
Andre bær (friske, frosne) <u>OTHERBER_S2K</u>						

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

	aldri/ sjelden	1-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2-3 pr. uke	4-6 pr. uke	1+ pr. dag
Mørk sjokolade <u>DARKCHOC_S2K</u>	0	1	2	3	4	5
Lys sjokolade <u>MILKCHOC_S2K</u>						

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. EAT_CHOC_S2K

0	¼	1	½	2	¾	3	1	4	1½	5	2+
--------------------------------	---	--------------------------------	---	--------------------------------	---	--------------------------------	---	--------------------------------	----	--------------------------------	----

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

	aldri/ sjelden	1-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2-3 pr. uke	4-6 pr. uke	1+ pr. dag
<u>SWEETS_S2K</u>	0	1	2	3	4	5

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

	aldri/ sjelden	1-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2-3 pr. uke	4-6 pr. uke	1+ pr. dag
Potetchips <u>POTCHIPS_S2K</u>	0	1	2	3	4	5
Peanøtter <u>PEANUTS_S2K</u>						
Andre nøtter <u>OTHNUTS_S2K</u>						
Annen snacks <u>OTHNSNACK_S2K</u>						

TRAN OG FISKEOLJEKAPSLER

88. Bruker du tran (flytende)? CODL_OIL_S2K Ja Nei

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

	aldri/ sjelden	1-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2-6 pr. uke	daglig
Om vinteren <u>OILWINT_S2K</u>	0	1	2	3	4
Resten av året <u>OILYEAR_S2K</u>					

90. Hvor mye tran pleier du å ta hver gang? OILSPOON_S2K

0	1 ts	1	½ ss	2	1+ss
--------------------------------	------	--------------------------------	------	--------------------------------	------

91. Bruker du tranpiller/fiskeoljekapsler? OILCAPS_S2K Ja Nei

92. Hvis ja, hvor ofte tar du tranpiller/fiskeoljekapsler?

(Sett ett kryss pr. linje.)

	aldri/ sjelden	1-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2-6 pr. uke	daglig
Om vinteren <u>CAPSWINT_S2K</u>	0	1	2	3	4
Resten av året <u>CAPSEAR_S2K</u>					

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

Navn på produkt: CAPSNAME_S2K

Antall: 1 2 3+ CAPSNUM_S2K

Kosttilskudd

94. Bruker du kosttilskudd?

(vitaminer/mineraler) FOODSUPP_S2K Ja Nei

Alkohol

95. Er du totalavholdskvinne/mann? TEETOTAL_S2K Ja Nei

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

	aldri/ sjelden	1 pr. mnd.	2-3 pr. mnd.	1 pr. uke	2-4 pr. uke	5-6 pr. uke	1 pr. dag	2+ pr. dag
Øl/rusbrus (½ l.) <u>BEER_S2K</u>	0	1	2	3	4	5	6	7
Vin (glass) <u>WINE_S2K</u>								
Brennevin (drink/shot) <u>SPIRITS_S2K</u>								
Likør/hetvin (glass) <u>LIQUEUR_S2K</u>								

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 PRIVDENT_S2K
- ☐ Tannlegespesialist i privat praksis PRIVDESP_S2K
- ☐ Tannpleier i privat praksis PRIVHYGI_S2K
- ☐ Tannlege ansatt på offentlig tannklinikk PUBLDENT_S2K
- ☐ Tannlegespesialist ansatt på offentlig tannklinikk PUBLDESP_S2K
- ☐ Tannpleier ansatt på offentlig tannklinikk PUBLHYGI_S2K
- ☐ Tannlege i utlandet DENTABRO_S2K

DENTIST_S2K

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)
- ☐ NOTSUMM_S2K Jeg har ikke blitt innkalt ☐ Det er lang ventetid hos tannlegen LONGWAIT_S2K
- ☐ NOTIME_S2K Jeg har ikke hatt tid ☐ Økonomiske årsaker FINANCE_S2K
- ☐ NONEED_S2K Jeg har ikke hatt behov for tannbehandling ☐ Jeg er redd eller engstelig for å gå til tannlege AFRAID_S2K
- ☐ NOTDENTO_S2K Andre årsaker: WHREASON_S2K

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

(Sett ett kryss) PAIDENT_S2K

- 1

Ingenting (har ikke vært hos tannlegen)
- 2

Ingenting (har fått kostnadene dekket)
- 3

Mindre enn 1000 kroner
- 4

1000-5000 kroner
- 5

5001-10.000 kroner
- 6

10.001-20.000 kroner
- 7

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

LOOKGOOD_S2K

☐
- At tennene er smertefrie

PAINFREE_S2K

☐
- At jeg kan tygge uten problemer

CANCHEW_S2K

☐
- At min pust er god

BREATH_S2K

☐
- At jeg har mine tenner resten av livet

KEEPLIFE_S2K

☐

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

- 1

Dårlig
- 2

Ikke helt god
- 3

God
- 4

Svært god

103. Har du tannprotese/gebiss/tannbro? DENTURES_S2K

- 1

Ja
- 2

Nei

Soling

104. Har du vært i syden eller på annen solferie i løpet av den siste måneden? HOLIDAY_S2K

- 1

Ja
- 2

Nei

105. Hvor mye har du vært ute i dagslys i løpet av de siste 7 dagene? DAYLIGHT_S2K

- SOLARIUM_S2K

timer

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

- 1

Nei
- 2

1 - 2 ganger
- 3

3+ ganger

Hudpleiemidler

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

	aldri/ sjelden	1–3 pr. mnd.	1 pr. uke	2–4 pr. uke	5–6 pr. uke	1 pr. dag	2+ pr. dag
Ansiktskrem	FACECR_S2K	1	2	3	4	5	6
Håndkrem	HANDCR_S2K	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bodylotion	BODYLOT_S2K	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Parfyme/aftershave	PERFUME_S2K	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Deodorant	DEODORAN_S2K	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hårprodukt (utenom shampo/ balsam)	HAIRPROD_S2K	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Egne barn og amming

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

	Fødselsår	Antall mnd. barnet ble ammet	Ikke ammet
Barn nr. 1	CHILD1_S2K	BREAST1_S2K	NOBREAS1_S2K
Barn nr. 2	CHILD2_S2K	BREAST2_S2K	NOBREAS2_S2K
Barn nr. 3			☐
Barn nr. 4			☐
Barn nr. 5			☐
Dersom flere barn, skriv på eget ark.			

Familie og språkbakgrunn

109. Hvordan var de økonomiske forhold i familien under din oppvekst? (Sett ett kryss) ECONOMIC_S2K

- 1

Meget gode
- 2

Gode
- 3

Vanskelige
- 4

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	MF_LAN_N	MF_LAN_S	MF_LAN_K	MF_LAN_O
Mormor	MM_LAN_N	MM_LAN_S	MM_LAN_K	MM_LAN_O
Farfar	FF_LAN_N	FF_LAN_S	FF_LAN_K	FF_LAN_O
Farmor	FM_LAN_N	FM_LAN_S	FM_LAN_K	FM_LAN_O
Far	F_LAN_N	F_LAN_S	F_LAN_K	F_LAN_O
Mor	M_LAN_N	M_LAN_S	M_LAN_K	M_LAN_O
Jeg selv	MY_LAN_N	MY_LAN_S	MY_LAN_K	MY_LAN_O

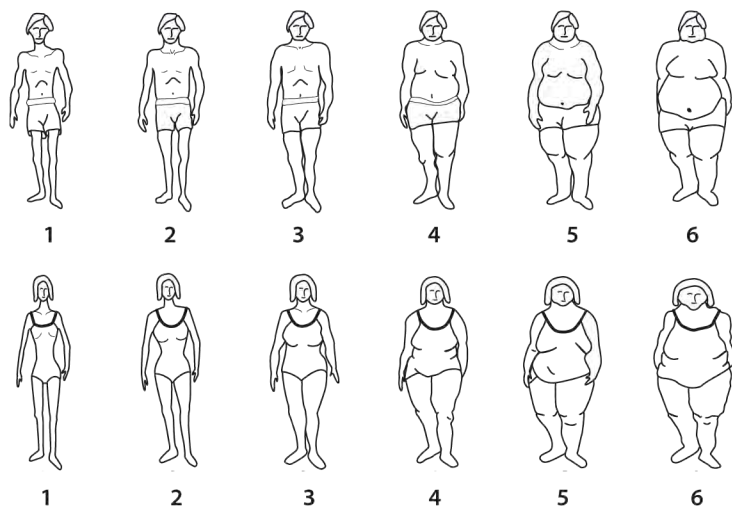
111. Hva er din, din fars og din mors etniske bakgrunn?

	Norsk	Samisk	Kvensk	Annet, beskriv:
Min etniske bakgrunn er	MY_ETH_N	MY_ETH_S	MY_ETH_K	MY_ETH_O
Min fars etniske bakgrunn er	F_ETH_N	F_ETH_S	F_ETH_K	F_ETH_O
Min mors etniske bakgrunn er	M_ETH_N	M_ETH_S	M_ETH_K	M_ETH_O

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

	Norsk	Samisk	Kvensk	Annet, beskriv:
	ETHNIC_N	ETHNIC_S	ETHNIC_K	ETHNIC_O

Kroppssfigur



113. Hvilken figur ligner mest på deg? **BODYSHAP_S2K** Figur nr.
114. Hvilken figur tilsvarer en kropp som du synes ser mest sunn ut? **HEALTHYM_S2K** **HEALTHYF_S2K** Figur nr. mann Figur nr. kvinne
115. Hvilken figur er den første i stigende rekkefølge som du oppfatter som tykk? **FATMALE_S2K** **FATFEM_S2K**
116. Hvilken figur er den første i synkende rekkefølge som du oppfatter som tynn? **THINMALE_S2K** **THINFEM_S2K**
117. Hva oppfatter du deg selv som? (Sett ett kryss) **OWNBODY_S2K**
- | | | | | |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| Alt for tykk | For tykk | Passe | For tynn | Alt for tynn |
| ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4 | ☐ 5 |
118. Har du forsøkt å gå ned i vekt/slanket deg de siste 6 måneder? **TRYLOSE_S2K** ☐ 1 Ja ☐ 2 Nei
119. Hvis ja, hvor mange kilo har du gått ned de siste 6 måneder? **KILOLOST_S2K** Kg
120. Hvilke metoder brukte du for å gå ned? (Sett ett eller flere kryss)
- | | | |
|---|--|--|
| ☐ ATELESS_S2K
Spiste mindre | ☐ ATEHELTH_S2K
Spiste sunnere | ☐ OTHDIET_S2K
Andre kostendringer |
| ☐ EXERCISE_S2K
Mosjon | ☐ DIETDRUG_S2K
Slankemidler | ☐ POWDER_S2K
Slankepulver |
| ☐ LOSE_OTH_S2K
Annet, beskriv: | ☐ WH_LOSE_S2K | |

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..... NERVOUS_S2K	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
Stadig redd eller engstelig..... ANXIOUS_S2K	☐	☐	☐	☐
Følelse av håpløshet med tanke på fremtiden..... HOPELESS_S2K	☐	☐	☐	☐
Mye bekymring eller urolig..... WORRIED_S2K	☐	☐	☐	☐
Nedtrykt, tungsindig..... DEJECTED_S2K	☐	☐	☐	☐



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? **SHIFTWOR_S2K** ☐ 1 Ja ☐ 2 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) **CHOOSE_S2K**

0	1	2	3	4	5	6	7
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

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

Da går jeg til sengs klokken..... **GOTOBED1_S2K** Time Minutt

Jeg gjør meg klar til å sovne klokken..... **GOSLEEP1_S2K** Time Minutt

Antall minutter det vanligvis tar før jeg sovner helt.. **MSLEEP1_S2K**

Jeg våkner klokken..... **WAKEUP1_S2K** Time Minutt

Jeg våkner ved hjelp av:

- ☐ Vekkerklokke **ALARMCL1_S2K** ☐ Ytre påvirkning (f.eks. støy fra familie eller andre) **NOISE1_S2K** ☐ Av meg selv **MYSELF1_S2K**

Antall minutter det tar før jeg vanligvis står opp..... **OUTBED1_S2K** Time Minutt

Sover du i tillegg på slike dager også på andre tider av døgnet? (f.eks. middagshvil)..... **SIESTA1_S2K** ☐ 1 Ja ☐ 2 Nei

Når (kl.) skjer det vanligvis..... **WHSIESTA_S2K** Time Minutt

Antall minutter du da sover..... **MSIESTA_S2K**

125. Når jeg fritt kan sove/stå opp:

Da går jeg til sengs klokken..... **GOTOBED2_S2K** Time Minutt

Jeg gjør meg klar til å sovne klokken..... **GOSLEEP2_S2K** Time Minutt

Antall minutter det vanligvis tar før jeg sovner helt..... **MSLEEP2_S2K**

Jeg våkner klokken..... **WAKEUP2_S2K** Time Minutt

Jeg våkner ved hjelp av:

- ☐ Vekkerklokke **ALARMCL2_S2K** ☐ Ytre påvirkning (f.eks. støy fra familie eller andre) **NOISE2_S2K** ☐ Av meg selv **MYSELF2_S2K**

Antall minutter det tar før jeg vanligvis står opp..... **OUTBED2_S2K** Time Minutt

Sover du i tillegg på slike dager også på andre tider av døgnet? (f.eks. middagshvil)..... **SIESTA2_S2K** ☐ 1 Ja ☐ 2 Nei

