

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? Årstall
[][][][]

2. Er du? Kvinne Mann
[] []

3. Hva er din sivilstatus?
[] Gift [] Samboer [] Skilt
[] Ugift [] Enke/enkemann

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

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

6. Hvor stor er familiens/husstandens bruttoinntekt pr. år?
[] Under kr 150 000 [] Kr 150 000–300 000
[] Kr 301 000–450 000 [] Kr 451 000–600 000
[] Kr 601 000–750 000 [] Kr 751 000–900 000
[] Over kr 900 000

Hjerte-karsykdommer

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

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

9. Har du hatt hjerteinfarkt?
[] Nei, aldri [] 1 gang [] 2 ganger [] 3 eller flere ganger

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

11. Har du angina pectoris (hjerterkrampe)? [] Ja [] Nei

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

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



14. Har du blitt hjerteoperert (bypass)? [] Ja [] Nei

15. Har du blitt blokket/fått innsatt stent? [] Ja [] Nei

16. Har legen sagt at du har hjerteflimmer? [] Ja [] Nei



Fysisk aktivitet

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

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

Diabetes (sukkersyke)

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

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

Svangerskapsdiabetes []

Diabetes type I []

Diabetes type II []

20. Hvordan ble din diabetes oppdaget?

Jeg søkte lege pga. symptomer [] Ja [] Nei

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

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

INSULIN

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



Dersom du bruker eller har brukt insulin:

23. Hvor gammel var du da du begynte med insulin? Alder
24. Hvor mange ganger pr. dag tar du/tok du vanligvis insulin? ganger
25. Hvor mange enheter insulin tar du/tok du vanligvis til sammen pr. dag? enheter(E)

TABLETTER



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

Dersom du bruker eller har brukt tabletter:

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

Spisevaner

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

28. Hvor fornøyd har du vært med spisevanene dine? (Sett ett kryss)
- | | | | | | | | | |
|------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| Svært misfornøyd | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | Svært fornøyd |

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

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

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

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

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

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

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

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

Røykevaner

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

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

34. Røyker du daglig nå? Ja Nei
☐ ☐

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

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

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

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

Smerter

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

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

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

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

☐ Nakke ☐ Korsrygg ☐ Annet

Kosthold

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

DRIKKE

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

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

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

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

44. Bruker du følgende i kaffe?

Sukker (ikke kunstig søtstoff) Ja Nei
☐ ☐

Melk eller fløte Ja Nei
☐ ☐

45. Bruker du følgende i te?

Sukker (ikke kunstig søtstoff) Ja Nei
☐ ☐

Melk eller fløte Ja Nei
☐ ☐

(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/ sjelden	1-3 pr. uke	4-6 pr. uke	1 pr. dag	2-3 pr. dag	4+ pr. dag
-------------------	----------------	----------------	--------------	----------------	---------------

aldri/ sjelden	1 pr. uke	2-3 pr. uke	4-6 pr. uke	7-9 pr. uke	10+ 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/ sjelden	1–3 pr. mnd.	1 pr. uke	2 pr. uke	3 pr. uke	4–5 pr. uke	6–7 pr. uke
Blandet salat.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tomat.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Grønnsakblanding.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Løk.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bønner.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Erter.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Andre grønnsaker.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

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

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

RIS, SPAGHETTI, GRØT, SUPPE

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

(Sett ett kryss pr. linje)

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

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

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

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

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

FISK

62. Vi vil gjerne vite hvor ofte du pleier å spise fisk, og ber deg fylle ut spørsmålene om fiskeforbruk så godt du kan.

Tilgangen på fisk kan variere gjennom året. Vær vennlig å markere i hvilke årstider du spiser de ulike fiskeslagene.



	aldri/ sjelden	like mye hele året	vinter	vår	sommer	høst
Torsk, sei, hyse, lyr.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Steinbit, flyndre, uer.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Laks, sjørret.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kveite.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐

aldri/
sjelden

like mye
hele året

vinter

vår

sommer

høst

Makrell.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sild.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ferskvannsfisk (abbor, gjedde, harr, røye, sik, ørret).....	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Annen fisk.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐

63. Med tanke på de periodene av året der du spiser fisk, hvor ofte pleier du å spise følgende til 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.....	☐	☐	☐	☐	☐
Stekt torsk, sei, hyse, lyr.....	☐	☐	☐	☐	☐
Steinbit, flyndre, uer.....	☐	☐	☐	☐	☐
Laks, sjørret.....	☐	☐	☐	☐	☐
Kveite.....	☐	☐	☐	☐	☐
Makrell.....	☐	☐	☐	☐	☐
Sild.....	☐	☐	☐	☐	☐
Ferskvannsfisk (abbor, gjedde, harr, røye, sik, ørret).....	☐	☐	☐	☐	☐
Annen fisk.....	☐	☐	☐	☐	☐

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

Kokt fisk (skive).....	☐ 1	☐ 1 1/2	☐ 2	☐ 3+
Stekt fisk (stykke).....	☐ 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.....	☐	☐	☐	☐	☐
Fiskelever.....	☐	☐	☐	☐	☐

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

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3–4 ☐ 5–6 ☐ 7+

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

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

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

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



[illegible]



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

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

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

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

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

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

☐ ¼ ☐ ½ ☐ ¾ ☐ 1 ☐ 1½ ☐ 2+

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

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

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

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

TRAN OG FISKEOLJEKAPSLER

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

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

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

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

☐ 1 ts ☐ ½ ss ☐ 1+ss

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



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

(Sett ett kryss pr. linje.)

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

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

Navn på produkt:

Antall: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3+

Kosttilskudd

94. Bruker du kosttilskudd?

(vitaminer/mineraler) ☐ Ja ☐ Nei

Alkohol

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

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

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

Tannhelse

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

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

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

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

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

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



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

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



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

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

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

- ☐ Dårlig
- ☐ Ikke helt god
- ☐ God
- ☐ Svært god

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

Soling

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

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

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

- ☐ Nei
- ☐ 1 - 2 ganger
- ☐ 3+ ganger

Hudpleiemidler

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

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



Egne barn og amming

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

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

Dersom flere barn, skriv på eget ark.



Familie og språkbakgrunn

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

- ☐ Meget gode
- ☐ Gode
- ☐ Vanskelige
- ☐ Meget
vanskelige

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

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

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

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

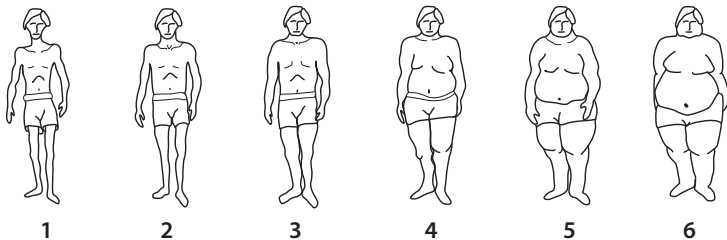
	Norsk	Samisk	Kvensk	Annet, beskriv:
Min etniske bakgrunn er.....	☐	☐	☐	☐
Min fars etniske bakgrunn er.....	☐	☐	☐	☐
Min mors etniske bakgrunn er.....	☐	☐	☐	☐

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

Norsk	Samisk	Kvensk	Annet, beskriv:
☐	☐	☐	☐



Kroppsfigur



1

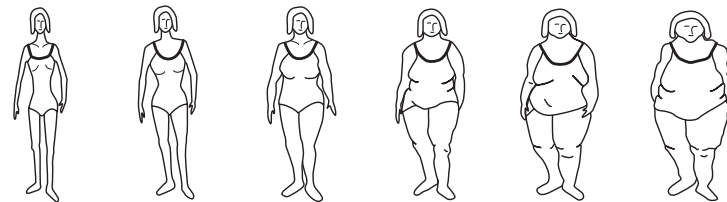
2

3

4

5

6



1

2

3

4

5

6



113. Hvilken figur ligner mest på deg?

Figur nr.

114. Hvilken figur tilsvarer en kropp som du synes ser mest sunn ut?

Figur nr. mann

Figur nr. kvinne

115. Hvilken figur er den første i stigende rekkefølge som du oppfatter som tykk?

116. Hvilken figur er den første i synkende rekkefølge som du oppfatter som tynn?

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

Alt for tykk

☐

For tykk

☐

Passe

☐

For tynn

☐

Alt for tynn

☐

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

Ja

☐

Nei

☐

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

Kg

120. Hvilke metoder brukte du for å gå ned?

(Sett ett eller flere kryss)

☐ Spiste mindre

☐ Spiste sunnere

☐ Andre kostendringer

☐ Mosjon

☐ Slankemidler ordinert fra lege

☐ Slankepulver

☐ Annet, beskriv:

Andre ubehag

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

Ikke plaget Litt plaget Ganske mye Veldig mye

Nervøsitet, indre uro.....

☐
☐
☐
☐

Stadig redd eller engstelig.....

☐
☐
☐
☐

Følelse av håpløshet med tanke på fremtiden.....

☐
☐
☐
☐

Mye bekymring eller urolig.....

☐
☐
☐
☐

Nedtrykt, tungsindig.....

☐
☐
☐
☐


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

☐

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

Time Minutt

Da går jeg til sengs klokken.....

Jeg gjør meg klar til å sovne klokken.....

Antall minutter det vanligvis tar før jeg sovner helt..

Jeg våkner klokken.....

Jeg våkner ved hjelp av:

☐ Vekkerklokke

☐ Ytre påvirkning (f.eks. støy fra familie eller andre)

☐ Av meg selv

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

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

Ja

☐

Nei

☐

Når (kl.) skjer det vanligvis

Antall minutter du da sover

125. Når jeg fritt kan sove/stå opp:

Time Minutt

Da går jeg til sengs klokken.....

Jeg gjør meg klar til å sovne klokken.....

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

Jeg våkner klokken.....

Jeg våkner ved hjelp av:

☐ Vekkerklokke

☐ Ytre påvirkning (f.eks. støy fra familie eller andre)

☐ Av meg selv

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

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

Ja

☐

Nei

☐
