

Skjemaet skal leses optisk. Vennligst bruk blå eller sort penn. Bruk blokkbokstaver. Du kan ikke bruke komma.

Dato for utfylling:

--	--	--	--	--	--

HELSE OG SYKDOMMER

1.1 Hvordan vurderer du din egen helse sånn i alminnelighet?

Meget god	God	Verken god eller dårlig	Dårlig	Meget dårlig
☐	☐	☐	☐	☐

1.2 Hvordan synes du at helsen din er sammenlignet med andre på din alder?

Mye bedre	Litt bedre	Omtrent lik	Litt dårligere	Mye dårligere
☐	☐	☐	☐	☐

1.3 Har du eller har du hatt?

Sett ett kryss per linje.

	Nei	Ja nå	Før, ikke nå	Alder første gang
Høyt blodtrykk	☐	☐	☐	☐
Hjertefarkt	☐		☐	☐
Hjertesvikt	☐	☐	☐	☐
Atrieflimmer (hjerteflimmer)	☐	☐	☐	☐
Angina pectoris (hjerterampe)	☐	☐	☐	☐
Hjerneslag/hjerneblødning	☐		☐	☐
Diabetes	☐	☐	☐	☐
Nyresykdom (unntatt urinveisinfeksjon)	☐	☐	☐	☐
Kronisk bronkitt/emfysem/KOLS	☐	☐	☐	☐
Astma	☐	☐	☐	☐
Kreft	☐	☐	☐	☐
Revmatoid artritt (leddgikt)	☐	☐	☐	☐
Artrose (slitasjegikt)	☐	☐	☐	☐
Migrene	☐	☐	☐	☐
Psykiske plager (som du har søkt hjelp for)	☐	☐	☐	☐

1.4 Har du langvarige eller stadig tilbakevendende smerter som har vart i 3 måneder eller mer?

☐ Nei ☐ Ja

TANNHELSE

2.1 Hvordan vurderer du din egen tannhelse?

	1	2	3	4	5	+
Svært dårlig	☐	☐	☐	☐	☐	Svært god

2.2 Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med tennene eller protesene dine?

	1	2	3	4	5	
Svært misfornøyd	☐	☐	☐	☐	☐	Svært fornøyd

BRUK AV HELSETJENESTER

3.1 Har du, grunnet egen helse, i løpet av de siste 12 måneder vært hos:

	Nei	Ja	Antall ganger
Fastlege/allmennlege	☐	☐	☐
Legevakt	☐	☐	☐
Psykiater/psykolog	☐	☐	☐
Legespesialist utenfor sykehus (utenom fastlege/allmennlege/psykiater)	☐	☐	☐
Tannlege/tannpleier	☐	☐	☐
Apotek (for kjøp/råd om medisiner/behandling)	☐	☐	☐
Fysioterapeut	☐	☐	☐
Kiropraktor	☐	☐	☐
Akupunktør	☐	☐	☐
Alternativ behandler (homøopat, soneterapeut, healer etc)	☐	☐	☐
Tradisjonell helbreder (hjelper, «læser» etc)	☐	☐	☐
Har du kommunisert via internett med noen av tjenestene over?	☐	☐	☐

3.2 Har du i løpet av de siste 12 måneder vært på sykehus?

	Nei	Ja	Antall ganger
Innlagt på sykehus	☐	☐	☐
Konsultasjon ved sykehus uten innleggelse:			
Ved psykiatrisk poliklinikk	☐	☐	☐
Ved annen sykehuspoliklinikk	☐	☐	☐

BRUK AV MEDISINER

4.1 Bruker du, eller har du brukt, noen av følgende medisiner? Sett ett kryss per linje.

	Aldri	Nå	Før, ikke nå	Alder første gang
Medisin mot høyt blodtrykk	☐	☐	☐	
Kolesterolsenkende medisin	☐	☐	☐	
Vanndrivende medisin	☐	☐	☐	
Annen medisin mot hjertesykdom (f.eks. blodfortynnende, rytmestabiliserende, nitroglycerin)	☐	☐	☐	
Insulin	☐	☐	☐	
Tabletter mot diabetes	☐	☐	☐	
Stoffskiftemedisin (Levaxin/thyroxin)	☐	☐	☐	

4.2 Hvor ofte har du i løpet av de siste 4 ukene brukt følgende medisiner? Sett ett kryss per linje.

	Ikke brukt siste 4 uker	Sjeldnere enn hver uke	Hver uke, men ikke daglig	Daglig
Smertestillende på resept	☐	☐	☐	☐
Smertestillende uten resept	☐	☐	☐	☐
Magesyrehemmende medisiner	☐	☐	☐	☐
Sovemidler	☐	☐	☐	☐
Beroligende medisiner	☐	☐	☐	☐
Medisin mot depresjon	☐	☐	☐	☐

4.3 Skriv alle medisiner (reseptfrie og reseptbelagte) du har brukt regelmessig siste 4 uker. Ikke regn med reseptfrie vitamin-, mineral- og kosttilskudd, urter, naturmedisin etc.

Får du ikke plass til alle medisinene, bruk eget ark.

KOSTHOLD

5.1 Spiser du vanligvis frokost hver dag?

☐ Nei

☐ Ja

5.2 Hvor mange porsjoner frukt og grønnsaker spiser du i gjennomsnitt per dag? Med porsjon menes f.eks. et eple, en salatbolle.

Antall porsjoner

5.3 Hvor ofte spiser du vanligvis disse matvarene? Sett ett kryss per linje.

	0–1 pr. mnd.	2–3 pr. mnd.	1–3 pr. uke	4–6 pr. uke	1 eller mer pr. dag
Rødt kjøtt (alle produkter av storfe, får, svin)	☐	☐	☐	☐	☐
Grønnsaker, frukt, bær	☐	☐	☐	☐	☐
Mager fisk (torsk, sei)	☐	☐	☐	☐	☐
Feit fisk (laks, ørret, uer makrell, sild, kveite)	☐	☐	☐	☐	☐

5.4 Hvor mange glass/beger drikker/spiser du vanligvis av følgende? Sett ett kryss per linje.

	Sjelden/aldri	1–6 pr. uke	1 pr. dag	2–3 pr. dag	4 eller mer pr. dag
Melk/yoghurt tilsatt probiotika (Biola, Cultura, Activia, Actimel, BioQ)	☐	☐	☐	☐	☐
Fruktjuice	☐	☐	☐	☐	☐
Brus/leskedrikker:					
med sukker	☐	☐	☐	☐	☐
med kunstig søtning	☐	☐	☐	☐	☐

5.5 Hvor mange kopper kaffe og te drikker du daglig? Sett 0 for de typene du ikke drikker daglig.

Antall kopper

Filterkaffe (trakterkaffe)

Kokekaffe og/eller presskannekaffe

Pulverkaffe

Espressobasert kaffe (fra kaffemaskin, kapsler etc)

Sort te (f.eks. Earl Grey)

Grønn/hvit/oolong te

Urtete (f.eks. nype, kamille, Rooibos)

HELSEBEKYMRING



6.1 Tror du at det er noe alvorlig galt med kroppen din?

6.2 Er du svært bekymret over helsen din?

6.3 Er det vanskelig for deg å tro på legen din dersom hun/han forteller deg at det ikke er noe å bekymre seg for?

6.4 Er du ofte bekymret for muligheten for at du har en alvorlig sykdom?

6.5 Hvis du blir gjort oppmerksom på en sykdom (f.eks. via TV, radio, internett, avis eller noen du kjenner), bekymrer du deg da for selv å få sykdommen?

6.6 Opplever du at du plages av mange ulike symptomer?

6.7 Har du tilbakevendende tanker (som er vanskelig å bli kvitt) om at du har en sykdom?

Ikke i det hele tatt

Litt

Noe

En hel del

Svært mye

☐
☐
☐
☐
☐

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

FYSISK AKTIVITET

7.1 Hvis du er i lønnet eller ulønnet arbeid, hvordan vil du beskrive arbeidet ditt? Sett kryss i den ruta som passer best.

☐ For det meste stillesittende arbeid (f.eks. skrivebordsarbeid, montering)

☐ Arbeid som krever at du går mye (f.eks. ekspeditørarbeid, lett industriarbeid, undervisning)

☐ Arbeid der du går og løfter mye (f.eks. pleier, bygningsarbeider)

☐ Tungt kroppsarbeid

7.2 Angi bevegelse og kroppslig anstrengelse i din fritid det siste året. Hvis aktiviteten varierer gjennom året, ta et gjennomsnitt. Sett kryss i den ruta som passer best.

☐ Leser, ser på TV / skjerm eller annen stillesittende aktivitet

☐ Spaserer, sykler eller beveger deg på annen måte minst 4 timer i uka (inkludert gang eller sykling til arbeidsstedet, søndagsturer etc)

☐ Driver mosjonsidrett, tyngre hagearbeid, snømåking etc minst 4 timer i uka

☐ Trener hardt eller driver konkurranseidrett regelmessig flere ganger i uka



7.3 Siste uka, omtrent hvor lang tid tilbrakte du sittende på en typisk hverdag og fridag? F.eks. ved arbeidsbord, hos venner, mens du så på TV / skjerm.

timer sittende på en hverdag (både jobb og fritid)

timer sittende på en fridag

ALKOHOL

8.1 Hvor ofte drikker du alkohol?

☐ Aldri

☐ Månedlig eller sjeldnere

☐ 2–4 ganger hver måned

☐ 2–3 ganger per uke

☐ 4 eller flere ganger per uke

8.2 Hvor mange enheter alkohol (flaske øl, glass vin eller drink) tar du vanligvis når du drikker?

1–2

3–4

5–6

7–9

10 eller flere

☐
☐
☐
☐
☐

8.3 Hvor ofte drikker du 6 eller flere enheter alkohol ved en anledning?

☐ Aldri

☐ Sjeldnere enn månedlig

☐ Månedlig

☐ Ukentlig

☐ Daglig eller nesten daglig



RØYK OG SNUS

9.1 Har du røykt/røyker du daglig?

☐ Aldri

☐ Ja, nå

☐ Ja, tidligere

9.2 Har du brukt/bruker du snus eller skrå daglig?

☐ Aldri

☐ Ja, nå

☐ Ja, tidligere

SPØRSMÅL OM KREFT

10.1 Har du noen gang fått

	Nei	Ja	Hvis ja: alder første gang	Hvis ja: alder siste gang
Utført mammografi	☐	☐		
Målt PSA (prostata spesifikt antigen)	☐	☐		
Utført tykktarmsundersøkelse (koloskopi, avføringsprøve)	☐	☐		

10.2 Har noen i din nære biologiske familie hatt

	Egne barn	Mor	Far	Mormor	Morfar	Farmor	Farfar	Tante	Onkel	Søsken
Brystkreft	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Prostatakreft	☐		☐		☐		☐		☐	☐
Tykktarmskreft	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

UTDANNING OG INNTEKT

11.1 Hva er din høyeste fullførte utdanning? Sett ett kryss.

- ☐ Grunnskole/framhaldsskole/folkehøyskole inntil 10 år
- ☐ Fagutdanning/realskole/videregående/gymnas minimum 3 år
- ☐ Høyskole/universitet mindre enn 4 år
- ☐ Høyskole/universitet 4 år eller mer

11.2 Hva var din husstands samlede bruttoinntekt siste år? Ta med alle inntekter fra arbeid, trygder, sosialhjelp og lignende.

- | | |
|---|---|
| ☐ Under 150 000 kr | ☐ 451 000–550 000 kr |
| ☐ 150 000–250 000 kr | ☐ 551 000–750 000 kr |
| ☐ 251 000–350 000 kr | ☐ 751 000–1 000 000 kr |
| ☐ 351 000–450 000 kr | ☐ Over 1 000 000 kr |

FAMILIE OG VENNER

12.1 Hvem bor du sammen med?

	Nei	Ja	Antall
Ektefelle/samboer	☐	☐	
Andre personer over 18 år	☐	☐	
Personer under 18 år	☐	☐	

12.2 Har du nok venner som kan gi deg hjelp når du trenger det?

- ☐ Ja ☐ Nei

12.3 Har du nok venner som du kan snakke fortrolig med?

- ☐ Ja ☐ Nei

12.4 Hvor ofte deltar du vanligvis i foreningsvirksomhet som syklubb, idrettslag, politiske, religiøse eller andre foreninger?

- | | | | |
|------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Aldri, eller noen få ganger i året | 1–2 ganger i måneden | Omtrent 1 gang i uka | Mer enn 1 gang i uka |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

SPØRSMÅL TIL KVINNER

13.1 Hvor gammel var du da du fikk menstruasjon første gang?

Alder

13.2 Er du gravid nå?

- ☐ Nei ☐ Ja ☐ Usikker

13.3 Hvor mange barn har du født?

Antall barn

13.4 Hvis du har født, fyll ut for hvert barn: fødselsår og vekt samt hvor mange måneder du ammet. Angi så godt du kan. Hvis flere barn, bruk ekstra ark.

	Fødselsår	Fødselsvekt i gram	Ammet ant. mnd.
Barn 1			
Barn 2			
Barn 3			
Barn 4			
Barn 5			
Barn 6			

SPØRSMÅL TIL MENN

14.1 Har du fått behandling for betennelse i prostata eller urinblæra?

- ☐ Nei ☐ Ja

14.2 Har du fått utført steriliseringsoperasjon?

- ☐ Nei ☐ Ja Hvis ja: hvilket år

Tusen takk for ditt bidrag.