

Innbydelse til HELSEUNDERSØKELSEN

"NÅ HAR DU
SJANSEN"



Fødselsdato Personnr.

Kommune

Kretsnr.

Velkommen til helseundersøkelsen i Tromsø!

Helseundersøkelsen kommer nå til Tromsø. Tid og sted for frammøte finner du nedenfor. Du finner også en orientering om undersøkelsen i den vedlagte brosjyren.

Vi ber deg fylle ut spørreskjemaet på baksiden og ta det med til undersøkelsen.

Undersøkelsen blir mest verdifull om frammøtet blir så fullstendig som mulig. Vi håper derfor at du har

mulighet til å komme. Møt selv om du kjenner deg frisk, om du er under legebehandling, eller om du har fått målt kolesterol og blodtrykk i den senere tid.

Vennlig hilsen
Kommunehelsetjenesten
Fagområdet medisin, Universitetet i Tromsø
Statens helseundersøkelser

"GRIP SJANSEN—
MØT FRAM!"



EGEN HELSE

Hvordan er helsen din nå? Sett bare ett kryss.

- Dårlig 12 ☐ 1
Ikke helt god ☐ 2
God ☐ 3
Svært god ☐ 4

Har du, eller har du hatt:

- | | J A | N E I | Alder første gang |
|---|--------------------------|--------------------------|-------------------|
| Hjerteinfarkt 13 | ☐ | ☐ | år |
| Angina pectoris (hjertekrampe) 16 | ☐ | ☐ | år |
| Hjerneslag/hjerneblødning 19 | ☐ | ☐ | år |
| Astma 22 | ☐ | ☐ | år |
| Diabetes (sukkersyke) 25 | ☐ | ☐ | år |

Bruker du medisin mot høyt blodtrykk?

- Nå 28 ☐ 1
Før, men ikke nå ☐ 2
Aldri brukt ☐ 3

Har du i løpet av det siste året vært plaget med smerter og/eller stivhet i muskler og ledd som har vart i minst 3 måneder sammenhengende? 29

J A	N E I
☐	☐

Har du de siste to ukene følt deg:

- | | Nei | Litt | En god del | Svært mye |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Nervøs og urolig? 30 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Plaget av angst? 31 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Trygg og rolig? 32 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Irritabel? 33 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Glad og optimistisk? 34 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Nedfor/deprimert? 35 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ensom? 36 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| | 1 | 2 | 3 | 4 |

RØYKING

Røykte noen av de voksne hjemme da du vokste opp? 37

J A	N E I
☐	☐

Bor du, eller har du bodd, sammen med noen dagligrøykere etter at du fylte 20 år? 38

J A	N E I
☐	☐

Hvis "JA", hvor mange år tilsammen? ... 39

Antall år

Hvor lenge er du vanligvis daglig tilstede i røykfyllt rom? 41

Antall timer

Sett 0 hvis du ikke oppholder deg i røykfyllt rom.

Røyker du selv:

- | | J A | N E I |
|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Sigaretter daglig? 43 | ☐ | ☐ |
| Sigarer/sigarillos daglig? 44 | ☐ | ☐ |
| Pipe daglig? 45 | ☐ | ☐ |

Hvis du har røykt daglig tidligere, hvor lenge er det siden du sluttet? 46

Antall år

Hvis du røyker daglig nå eller har røykt tidligere:

- | | Antall sigaretter |
|---|----------------------|
| Hvor mange sigaretter røyker eller røykte du vanligvis daglig? 48 | <input type="text"/> |
| Hvor gammel var du da du begynte å røyke daglig? 52 | Alder
år |
| Hvor mange år tilsammen har du røykt daglig? 54 | Antall år |

MOSJON

Hvordan har din fysiske aktivitet i fritiden vært det siste året? Tenk deg et ukentlig gjennomsnitt for året.

Arbeidsvei regnes som fritid.

- | | Timer pr. uke | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| | Ingen | Under 1 | 1-2 | 3 og mer | |
| Lett aktivitet (ikke svett/andpusten) 56 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | |
| Hard fysisk aktivitet (svett/andpusten) 57 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | |

KAFFE

Hvor mange kopper kaffe drikker du daglig?

Sett 0 hvis du ikke drikker kaffe daglig.

- Kokekaffe 58 Antall kopper
Annen kaffe 60 Antall kopper

ALKOHOL

Er du total avholdsmann/-kvinne? 62

J A	N E I
☐	☐

Hvor mange ganger i måneden drikker du vanligvis alkohol? Regn ikke med lettøl.

Sett 0 hvis mindre enn 1 gang i mnd. 63

Antall ganger

Hvor mange glass øl, vin eller brennevin drikker du vanligvis i løpet av to uker? 65

Regn ikke med lettøl.

Sett 0 hvis du ikke drikker alkohol.

Øl	Vin	Brennevin
glass	glass	glass

FETT

Hva slags margarin eller smør bruker du vanligvis på brødet? Sett ett kryss.

- Bruker ikke smør/margarin 71 ☐ 1
Meierismør ☐ 2
Hard margarin ☐ 3
Bløt (soft) margarin ☐ 4
Smør/margarin blanding ☐ 5
Lettmargarin ☐ 6

UTDANNING/ARBEID

Hvilken utdanning er den høyeste du har fullført?

- Grunnskole, 7-10 år, framhaldsskole, folkehøgskole 72 ☐ 1
Realskole, middelskole, yrkesskole, 1-2-årig videregående skole ☐ 2
Artium, øk.gymnas, allmennfaglig retning i videregående skole ☐ 3
Høgskole/universitet, mindre enn 4 år ☐ 4
Høgskole/universitet, 4 år eller mer ☐ 5

Hva slags arbeidssituasjon har du nå?

- Lønnet arbeid 73 ☐
Heltids husarbeid 74 ☐
Utdanning, militærtjeneste 75 ☐
Arbeidsledig, permittert 76 ☐

Hvor mange timer lønnet arbeid har du i uka? ... 77

Antall timer

Mottar du nå noen av følgende ytelser?

- Syketrygd (sykmeldt) 79 ☐
Attføring 80 ☐
Uførepensjon 81 ☐
Alderspensjon 82 ☐
Sosialstøtte 83 ☐
Arbeidsløshetsstrygd 84 ☐

SYKDOM I FAMILIEN

Har en eller flere av foreldre eller søsken hatt hjerteinfarkt (sår på hjertet) eller angina pectoris (hjertekrampe)? 85

J A	N E I	V E T I K K E
☐	☐	☐