

Helseundersøkelsen i Tromsø

Hovedformålet med Tromsøundersøkelsene er å skaffe ny kunnskap om hjerte-karsykdommer for å kunne forebygge dem. I tillegg skal undersøkelsen øke kunnskapen om kreftsykdommer og andre alminnelige plager som f.eks. allergier, smerter i muskulatur og nervøse lidelser. Vi ber deg derfor svare på noen spørsmål om forhold som kan ha betydning for risikoen for disse og andre sykdommer.

Skjemaet er en del av Helseundersøkelsen som er godkjent av Datatilsynet og av Regional komite for medisinsk forskningsetikk. Svarene brukes bare til forskning og behandles strengt fortrolig. Opplysningene kan senere bli sammenholdt med informasjon fra andre offentlige helseregistre etter de regler som Datatilsynet og Regional komite for medisinsk forskningsetikk gir.

Hvis du er i tvil om hva du skal svare, sett kryss i den ruten som du synes passer best.

Det utfylte skjema sendes i vedlagte svarkonvolutt. Portoen er betalt.

På forhånd takk for hjelpen!

Med vennlig hilsen

Fagområdet medisin
Universitetet i Tromsø

Statens helseundersøkelser

Hvis du ikke ønsker å besvare spørreskjemaet, sett kryss i ruten under og returner skjemaet. Da slipper du purring.

Jeg ønsker ikke å besvare spørreskjemaet17 ☐

Dag Mnd År

Dato for utfylling av skjema:18/...../.....

OPPVEKST

I hvilken kommune bodde du da du fylte 1 år?

.....24 - 28
Hvis du ikke bodde i Norge, oppgi land i stedet for kommune.

Hvordan var de økonomiske forhold i familien under din oppvekst?

Meget gode29 ☐
Gode ☐
Vanskelige ☐
Meget vanskelige ☐

Hvor mange av de første 3 årene av ditt liv

– bodde du i by?30 år
– hadde dere katt eller hund i hjemmet?31 år

Hvor mange av de første 15 årene av ditt liv

– bodde du i by?32 år
– hadde dere katt eller hund i hjemmet?34 år

BOLIG

Hvem bor du sammen med?

Sett ett kryss for hvert spørsmål og angi antall. Ja Nei Antall

Ektefelle/samboer36 ☐ ☐
Andre personer over 18 år37 ☐ ☐
Personer under 18 år40 ☐ ☐

Hvor mange av barna har plass i barnehage?43

Hvilken type bolig bor du i?

Enebolig/villa45 ☐ 1
Gårdsbruk ☐ 2
Blokk/terrasseleilighet ☐ 3
Rekkehus/2-4 mannsbolig ☐ 4
Annen bolig ☐ 5

Hvor stor er din boenhet?46 m²

I omtrent hvilket år ble boligen bygget?49

Er boligen isolert etter 1970?53 ☐ Ja ☐ Nei

Bor du i underetasje/kjeller?54 ☐ ☐
Hvis "Ja", er gulvbelegget lagt på betong?55 ☐ ☐

Hvordan er boligen hovedsakelig oppvarmet?

Elektrisk oppvarming56 ☐
Vedfyring ☐
Sentralvarmeanlegg oppvarmet med:
Parafin ☐
Elektrisitet ☐

Er det heldekkende tepper i stua?60 ☐ Ja ☐ Nei
Er det katt i boligen?61 ☐ ☐
Er det hund i boligen?62 ☐ ☐

ARBEID

Hvis du er i lønnet eller ulønnet arbeid, hvordan vil du beskrive ditt arbeid?

For det meste stillesittende arbeid?63 ☐ 1
(f.eks. skrivebordsarbeid, montering)
Arbeid som krever at du går mye? ☐ 2
(f.eks. ekspeditørb., lett industriarb., undervisning)
Arbeid hvor du går og løfter mye? ☐ 3
(f.eks. postbud, pleier, bygningsarbeid)
Tungt kroppsarbeid? ☐ 4
(f.eks. skogsarb., tungt jordbruksarb., tungt bygn.arb.)

Kan du selv bestemme hvordan arbeidet ditt skal legges opp?

Nei, ikke i det hele tatt64 ☐ 1
I liten grad ☐ 2
Ja, i stor grad ☐ 3
Ja, det bestemmer jeg selv ☐ 4

Har du skiftarbeid, nattarbeid eller går vakter?65 ☐ Ja ☐ Nei

Har du noen av følgende yrker (heltid eller deltid)?

Sett ett kryss for hvert spørsmål. Ja Nei
Sjåfør66 ☐ ☐
Bonde/gårdbruker ☐ ☐
Fisker ☐ ☐

EGNE SYKDOMMER

Har du noen gang hatt:

Sett ett kryss for hvert spørsmål. Oppgi alderen ved hendelsen.
Hvis det har skjedd flere ganger, hvor gammel var du **siste** gang?

	Ja	Nei	Alder
Lårhalsbrudd	☐	☐	69
Brudd ved håndledd/underarm	☐	☐	72
Nakkesleng (whiplash)	☐	☐	75
Skade som førte til sykehusinnleggelse	☐	☐	78
Sår på magesekken	☐	☐	81
Sår på tolvfingertarmen	☐	☐	84
Magesår-operasjon	☐	☐	87
Operasjon på halsen	☐	☐	90

Har du eller har du hatt:

Sett ett kryss for hvert spørsmål.

	Ja	Nei
Kreftsykdom	☐	☐
Epilepsi (fallesyke)	☐	☐
Migrene	☐	☐
Kronisk bronkitt	☐	☐
Psoriasis	☐	☐
Benskjørhet (osteoporose)	☐	☐
Fibromyalgi/fibrositt/kronisk smertesyndrom	☐	☐
Psysiske plager som du har søkt hjelp for	☐	☐
Stoffskiftesykdom (skjoldbruskkjertel)	☐	☐
Sykdom i leveren	☐	☐
Nyrestein	☐	☐
Blindtarmsoperasjon	☐	☐
Allergi og overfølsomhet		
Atopisk eksem (f.eks. barneeksem)	☐	☐
Håndeksem	☐	☐
Høysnue	☐	☐
Matvareallergi	☐	☐
Annen overfølsomhet (ikke allergi)	☐	☐

Hvor mange ganger har du hatt forkjølelse, influensa, "ræksjuka" og lignende siste halvår? ..110 _____ ganger

Har du hatt dette siste 14 dager? ..112 ☐ Ja ☐ Nei

SYKDOM I FAMILIEN

Kryss av for de slektningene som har eller har hatt noen av sykdommene:

Kryss av for "Ingen" hvis ingen av slektningene har hatt sykdommen.

	Mor	Far	Bror	Søster	Barn	Ingen
Hjerneslag eller hjerneblødning	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hjerteinfarkt før 60 års alder	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kreftsykdom	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Astma	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mage/tolvfingertarm-sår	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Benskjørhet (osteoporose)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Psysiske plager	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Allergi	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Diabetes (sukkersyke)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
– alder da de fikk diabetes	167					

SYMPTOMER

Hoster du omtrent daglig i perioder av året?177 ☐ Ja ☐ Nei
Hvis "Ja":

Er hosten vanligvis ledsaget av oppspytt?178 ☐ ☐

Har du hatt slik hoste så lenge som i en 3 måneders periode i begge de to siste år?179 ☐ ☐

Har du hatt episoder med piping i brystet?180 ☐ ☐

Hvis "Ja", har dette oppstått:

Sett ett kryss for hvert spørsmål.

Om natten ☐ | ☐ | 181 |

Ved luftveisinfeksjoner ☐ | ☐ |

Ved fysiske anstrengelser ☐ | ☐ |

Ved sterk kulde ☐ | ☐ |

Har du merket anfall med plutselig endring i pulsen eller hjerterytmen siste år?185 ☐ ☐

Hvor ofte er du plaget av søvnløshet?

Aldri, eller noen få ganger i året ☐ | 1 | 186 |

1-2 ganger i måneden ☐ | 2 |

Omtrent en gang i uken ☐ | 3 |

Mer enn en gang i uken ☐ | 4 |

Hvis du er plaget av søvnløshet i perioder, når på året er du mest plaget?

Ingen spesiell tid ☐ | 1 | 187 |

Særlig i mørketiden ☐ | 2 |

Særlig i midnattstiden ☐ | 3 |

Særlig vår og høst ☐ | 4 |

Har du det siste året vært plaget av søvnløshet slik at det har gått ut over arbeidsevnen?188 ☐ Ja ☐ Nei

Hvor ofte er du plaget av hodepine?

Sjelden eller aldri ☐ | 1 | 189 |

En eller flere ganger i måneden ☐ | 2 |

En eller flere ganger i uken ☐ | 3 |

Daglig ☐ | 4 |

Hender det at tanken på å få alvorlig sykdom bekymrer deg?

Ikke i det hele tatt ☐ | 1 | 190 |

Bare i liten grad ☐ | 2 |

En del ☐ | 3 |

Ganske mye ☐ | 4 |

BRUK AV HELSEVESENET

Hvor mange ganger har du siste året, på grunn av egen helse eller sykdom, vært:

Sett 0 hvis du **ikke** har hatt slik kontakt.

Antall ganger
siste år

Hos vanlig lege/legevakt 191 |

Hos psykolog eller psykiater

Hos annen legespesialist utenfor sykehus

På poliklinikk 197 |

Innlagt i sykehus

Hos bedriftslege 203 |

Hos fysioterapeut

Hos kiropraktor

Hos akupunktør

Hos tannlege 209 |

Hos naturmedisinere (homøopat, soneterapeut o.l.)

Hos håndspålegger, synsk eller "leser"

LEGEMIDLER OG KOSTTILSKUDD

Har du det siste året periodevis brukt noen av de følgende midler daglig eller nesten daglig?

Angi hvor mange måneder du brukte dem.

Sett **0** hvis du **ikke** har brukt midlene.

Legemidler

Smertestillende	215	_____	mnd.
Sovemedisin		_____	mnd.
Beroligende midler		_____	mnd.
Medisin mot depresjon	221	_____	mnd.
Allergimedisin		_____	mnd.
Astmamedisin		_____	mnd.

Kosttilskudd

Jerntabletter	227	_____	mnd.
Kalktabletter eller benmel		_____	mnd.
Vitamin D-tilskudd		_____	mnd.
Andre vitamintilskudd	233	_____	mnd.
Tran eller fiskeoljekapsler		_____	mnd.

Har du de siste 14 dager brukt følgende legemidler eller kosttilskudd?

Sett **ett** kryss for **hvert** spørsmål.

Legemidler

	Ja	Nei
Smertestillende medisin	☐	☐
Febersenkende medisin	☐	☐
Migrenemedisin	☐	☐
Eksemsalve	☐	☐
Hjertemedisin (ikke blodtryksmedisin)	☐	☐
Kolesterolsenkende medisin	☐	☐
Sovemedisin	☐	☐
Beroligende medisin	☐	☐
Medisin mot depresjon	☐	☐
Annen nervemedisin	☐	☐
Syrenøytraliserende midler	☐	☐
Magesårsmedisin	☐	☐
Insulin	☐	☐
Tabletter mot diabetes (sukkersyke)	☐	☐
Tabletter mot lavt stoffskifte (thyroxin)	☐	☐
Kortisonabletter	☐	☐
Annen medisin	☐	☐

Kosttilskudd

Jerntabletter	☐	☐
Kalktabletter eller benmel	☐	☐
Vitamin D-tilskudd	☐	☐
Andre vitamintilskudd	☐	☐
Tran eller fiskeoljekapsler	☐	☐

VENNER

Hvor mange gode venner har du som du kan snakke fortrolig med og gi deg hjelp når du trenger det?.....259 _____ gode venner

Tell ikke med de du bor sammen med, men ta med andre slektninger!

Hvor mange av disse gode vennene har du kontakt med minst en gang i måneden?

	Ja	Nei
Føler du at du har nok gode venner?.....263	☐	☐

Hvor ofte tar du vanligvis del i foreningsvirksomhet som f.eks. syklubb, idrettslag, politiske lag, religiøse eller andre foreninger?

Aldri, eller noen få ganger i året	264	☐	1
1-2 ganger i måneden		☐	2
Omtrent en gang i uken		☐	3
Mer enn en gang i uken		☐	4

KOSTVANER

Hvis du bruker smør eller margarin på brødet, hvor mange skiverrekker en liten porsjonspakning vanligvis til? Vi tenker på slik porsjonspakning som du får på fly, på kafé o.l. (10-12 gram).

Den rekker til omtrent265 _____ skiver

Hva slags fett blir vanligvis brukt til **matlaging** (ikke på brødet) i din husholdning?

Meierismør	266	☐
Hard margarin		☐
Bløt (Soft) margarin		☐
Smør/margarin blanding		☐
Oljer	270	☐

Hva slags type brød (kjøpt eller hjemmebakt) spiser du vanligvis? Sett **ett eller to** kryss!

	Loff	Fint brød	Kneip- brød	Grov- brød	Knekke- brød
Brødtypen ligner mest på:	☐	☐	☐	☐	☐
	271				275

Hvor mye (i **antall** glass, kopper, poteter eller brødskiver) spiser eller drikker du vanligvis **daglig** av følgende matvarer?

Kryss av for **alle** matvarene.

	Færre	0	1	2	3	4	5	6	Mer
	enn	enn	1-2	3-4	5-6	enn	6		
Helmelk (søt eller sur) (glass)	276	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Lettmelk (søt eller sur) (glass)		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Skummet melk (søt eller sur) (glass)		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Te (kopper)		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Appelsinjuice (glass)		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Poteter	281	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Brødskiver totalt (inkl. knekkebrød)		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Brødskiver med									
– fiskepålegg (f.eks. makrell i tomat)		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
– magert kjøttpålegg (f.eks. skinke)		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
– fetere kjøttpålegg (f.eks. salami)		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
– gulost	286	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
– brunost		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
– kaviar		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
– syltetøy og annet søtt pålegg		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
		1	2	3	4	5	6		

Hvor mange **ganger i uka** spiser du vanligvis følgende matvarer?

Kryss av for **alle** matvarene.

	Aldri	Færre	1	2-3	4-5	Omtrent
	enn	enn	1	2-3	4-5	daglig
Yoghurt	290	☐	☐	☐	☐	☐
Kokt eller stekt egg		☐	☐	☐	☐	☐
Frokostblanding/havregryn o.l.		☐	☐	☐	☐	☐
Middag med						
– rent kjøtt		☐	☐	☐	☐	☐
– pølser/kjøttpudding/-kaker		☐	☐	☐	☐	☐
– feit fisk (f.eks. laks/uer)	295	☐	☐	☐	☐	☐
– mager fisk (f.eks. torsk)		☐	☐	☐	☐	☐
– fiskeboller/-pudding/-kaker		☐	☐	☐	☐	☐
– grønnsaker		☐	☐	☐	☐	☐
Majones, remulade o.l.		☐	☐	☐	☐	☐
Gulrøtter	300	☐	☐	☐	☐	☐
Blomkål/kål/brokkoli		☐	☐	☐	☐	☐
Epler/pærer		☐	☐	☐	☐	☐
Appelsiner, mandariner o.l.		☐	☐	☐	☐	☐
Sukkerholdige leskedrikker		☐	☐	☐	☐	☐
Sukkerfrie («Light») leskedrikker ..		☐	☐	☐	☐	☐
Sjokolade		☐	☐	☐	☐	☐
Vafler, kaker o.l.	307	☐	☐	☐	☐	☐
		1	2	3	4	5

ALKOHOL

Hvor ofte pleier du å drikke
Aldri, eller noen få ganger i året..... ☐ 1
1-2 ganger i måneden..... ☐ 2
Omtrent 1 gang i uken..... ☐ 3
2-3 ganger i uken..... ☐ 4
Omtrent hver dag..... ☐ 5
308 310

Omtrent hvor ofte har du i løpet av siste år drukket alkohol tilsvarende minst 5 halvflasker øl, en helflaske vin eller 1/4 flaske brennevin?

Ikke siste år..... ☐ 1
Noen få ganger..... ☐ 2
1 - 2 ganger per måned..... ☐ 3
1 - 2 ganger i uken..... ☐ 4
3 eller flere ganger i uken..... ☐ 5

I omtrent hvor mange år har ditt alkoholforbruk vært slik du har svart i spørsmålene over?..... ☐ 312 _____ år

SLANKING

Omtrent hvor mange ganger har du bevisst prøvd å slanke deg? Sett 0 hvis ingen forsøk.

– før 20 år..... ☐ 314 _____ ganger
– senere..... ☐ 316 _____ ganger

Hvis du har slanket deg, omtrent hvor mange kilo har du på det meste gått ned i vekt?

– før 20 år..... ☐ 318 _____ kg
– senere..... ☐ 320 _____ kg

Hvilken vekt ville du være tilfreds med (din "trivselsvekt")?..... ☐ 322 _____ kg

UFRIVILLIG URINLEKKASJE

Hvor ofte har du ufrivillig urinlekkasje?

Aldri..... ☐ 325 _____ 1
Ikke mer enn en gang i måneden..... ☐ 326 _____ 2
To eller flere ganger i måneden..... ☐ 327 _____ 3
Ukentlig eller oftere..... ☐ 328 _____ 4

Dine kommentarer:

BESVARES BARE AV KVINNER

MENSTRUASJON

Hvor gammel var du da du fikk menstruasjon første gang?..... ☐ 326 _____ år

Hvis du ikke lenger har menstruasjon, hvor gammel var du da den sluttet?..... ☐ 328 _____ år

Når du ser bort fra svangerskap og barselsperiode, har du noen gang vært blødningsfri i minst 6 måneder?..... ☐ 330 ☐ Ja ☐ Nei

Hvis "Ja", hvor mange ganger?..... ☐ 331 _____ ganger

Hvis du fremdeles har menstruasjon eller er gravid: dag/ mnd/ år

Hvilken dato startet din siste menstruasjon?..... ☐ 333 ____/____/____

Bruker du vanligvis smertestillende legemidler for å dempe menstruasjonsplager?..... ☐ 339 ☐ Ja ☐ Nei

SVANGERSKAP

Hvor mange barn har du født?..... ☐ 340 _____ barn

Er du gravid nå?..... ☐ 342 ☐ Ja ☐ Nei ☐ Usikker

Har du i forbindelse med svangerskap hatt for høyt blodtrykk og/eller eggehvite (protein) i urinen?..... ☐ 343 ☐ Ja ☐ Nei

Hvis "Ja", i hvilket svangerskap? Svangerskap
Første Senere
For høyt blodtrykk..... ☐ 344 ☐ ☐
Eggehvite i urinen..... ☐ 346 ☐ ☐

Hvis du har født, fyll ut for hvert barn barnets fødselsår og omtrent antall måneder du ammet barnet.

Barn:	Fødselsår:	Antall måneder med amming:
1	348 _____	_____
2	_____	_____
3	356 _____	_____
4	_____	_____
5	364 _____	_____
6	_____	_____

PREVENSJON OG ØSTROGEN

Bruker du, eller har du brukt:
P-pille (også minipille)..... ☐ 372 ☐ Nå ☐ Før ☐ Aldri
Hormonspiral..... ☐ ☐ ☐ ☐
Østrogen (tabletter eller plaster)..... ☐ 374 ☐ ☐ ☐
Østrogen (krem eller stikkpiller)..... ☐ ☐ ☐ ☐
1 2 3

Hvis du bruker p-pille, hormonspiral eller østrogen; hvilket merke bruker du nå?
376 _____

Hvis du bruker eller har brukt p-pille:
Alder da du begynte med P-piller?..... ☐ 380 _____ år

Hvor mange år har du tilsammen brukt P-piller?..... ☐ 382 _____ år

Dersom du har født, hvor mange år brukte du P-piller før første fødsel?..... ☐ 384 _____ år

Hvis du har sluttet å bruke P-piller:
Alder da du sluttet?..... ☐ 386 _____ år