

www.thl.fi/halsosammafinland/delta

Användarnamn:

Lösenord:

Hälsosamma Finland

Nationell undersökning om hälsa, välfärd och social- och hälsovården



Hälsosamma Finland –

Nationell undersökning om hälsa, välfärd och social- och hälsovården

Vänligen besvara enkäten så snart som möjligt, gärna inom 10 dagar. Tack för ditt svar!

Genom att svara på enkäten samtycker jag till att mina personuppgifter behandlas i enlighet med data-skyddsbeskrivningen och att mitt enkätsvar kan kombineras med registeruppgifter om hälsa och välfärd.

Det är frivilligt att delta i enkäten.

ANVISNINGAR FÖR DELTAGARNA

Gör så här:

☒ Svara på frågorna genom att med kulspetspenna. Kryssa för ett lämpligt alternativ eller skriva in den information som efterfrågas på den plats som reserverats för det.



Om Ni i misstag skriver något i fel svarsruta, vänligen svärta hela rutan.

☒ Vid varje fråga väljs endast ett alternativ – det som är lämpligast – om det inte separat nämns i frågan att flera alternativ kan väljas. Vid vissa frågor finns kompletterande svarsanvisningar.

☒ Kom ihåg att svara på alla frågor – anteckna också ett nekande svar antingen genom att kryssa för alternativet ”nej” eller skriva ”0” i det utrymme där svaret ska antecknas.

EXEMPEL 1.

Markera det alternativ som bäst beskriver ditt nuvarande hälsotillstånd

- ☐ mycket gott
☒ ganska gott
☐ någorlunda
☐ ganska dåligt
☐ dåligt

EXEMPEL 2.

Ditt nuvarande längd och vikt

längd 165 cm
vikt 62 kg

Mer information om undersökningen:

www.thl.fi/halsosammafinland

Tfn (avgiftsfri): 0800 97730 vardagar kl. 9–11

e-post: tervesuomi@thl.fi

Du kan också fylla i enkäten på webben!

Besvara enkäten på webben på adressen thl.fi/halsosammafinland/delta.

Logga in för att fylla i enkäten endera genom stark identifiering eller genom att använda användarnamn och lösenord som finns uppe i pappersblankettens överkant.

Gör så här när du fyller i enkäten på webben:

1. Ange thl.fi/halsosammafinland/delta i adressfältet på din webbläsare och tryck ”Enter”.
2. Välj inloggningssätt (stark identifiering eller användarnamn och lösenord).
3. I punkten ”Frågeformulär 1” tryck ”Fortsätt”.
4. Besvara frågorna.
5. När du har fyllt i enkäten bekräftar du dina svar genom att trycka på ”Skicka”.

Vi önskar att du fyller i enkäten inom 10 dagar.

BAKGRUNDSINFORMATION

1. Vilken struktur har ditt hushåll?

- ☐ enpersonhushåll → gå till fråga 5
- ☐ ensamstående förälder med minst ett barn under 25 år
- ☐ ensamstående förälder med barn som alla är över 25 år
- ☐ par utan barn
- ☐ par med minst ett barn under 25 år
- ☐ par med barn som alla är över 25 år
- ☐ annan typ av hushåll (till exempel ett hushåll som delas av mer än en familj, släkt, vänner eller bekanta.)

2. Hur många medlemmar hör för närvarande till ditt hushåll inklusive dig själv?

_____ personer

3. Hur många personer av de som hör till ditt hushåll är 13 år eller yngre?

_____ personer

4. Bor du för närvarande tillsammans med din partner eller make/maka i samma hushåll?

- ☐ ja
- ☐ nej

5. Är du för närvarande huvudsakligen:

Välj det alternativ som bäst beskriver din situation. Om du är permitterad väljer du "sysselsatt" eller "arbetslös".

- ☐ sysselsatt
- ☐ arbetslös → gå till fråga 8
- ☐ pensionär → gå till fråga 8
- ☐ arbetsoförmögen → gå till fråga 8
- ☐ studerande, elev → gå till fråga 8
- ☐ sköter eget hushåll eller en familjemedlem → gå till fråga 8
- ☐ i bevärnings- eller civiltjänst → gå till fråga 8
- ☐ någonting annat

6. Arbetar du heltid eller deltid i din huvudsyssla?

Din huvudsyssla är det du tillbringar mest tid med. Välj deltidsjobb om du är deltidspensionerad.

- ☐ heltidsjobb
- ☐ deltidsjobb

7. Din yrkeställning:

- ☐ företagare med anställda
- ☐ företagare eller självständig yrkesutövare utan anställda
- ☐ arbetstagare eller tjänsteinnehavare
- ☐ arbetar i ett familjeföretag utan lön



HÄLSA

8. Hur är ditt allmänna hälsotillstånd?

- ☐ mycket bra
- ☐ bra
- ☐ medelmåttigt
- ☐ dåligt
- ☐ mycket dåligt

9. Har du någon långvarig sjukdom som varat över 6 månader eller något annat långvarigt hälsoproblem?

- ☐ ja
- ☐ nej

10. Begränsar något hälsoproblem dig i dina dagliga sysslor?

- ☐ ja, begränsar allvarligt
- ☐ ja, begränsar, men inte allvarligt
- ☐ nej, begränsar inte alls → gå till fråga 12

11. Har dessa begränsningar funnits under minst de senaste sex månaderna?

- ☐ ja
- ☐ nej

12. Har du vanligen svårigheter att klara av följande aktiviteter utan hjälp?

	inga svårigheter	vissa svårigheter	stora svårigheter	kan inte alls
Äta	☐	☐	☐	☐
Ta dig i och ur sängen eller sätta dig i eller resa dig från en stol	☐	☐	☐	☐
Klä på eller av dig	☐	☐	☐	☐
Gå på toaletten	☐	☐	☐	☐
Duscha eller bada i badkar	☐	☐	☐	☐

13. Brukar du få hjälp med någon av de ovan nämnda aktiviteterna?

- ☐ ja, med minst en aktivitet
- ☐ nej

14. Skulle du behöva hjälp, eller mer hjälp, med någon av de ovan nämnda aktiviteterna?

- ☐ ja, med minst en aktivitet
- ☐ nej



15. Har du vanligen svårigheter att klara av följande vardagssysslor utan hjälp?

	inga svårigheter	vissa svårigheter	stora svårigheter	kan inte alls	gäller inte mig
Laga mat	☐	☐	☐	☐	☐
Använda telefon (ringa eller ta emot ett samtal)	☐	☐	☐	☐	☐
Handla	☐	☐	☐	☐	☐
Dosera och ta läkemedel	☐	☐	☐	☐	☐
Utföra lätta hushållssysslor (till exempel diska, stryka kläder, bädda sängen)	☐	☐	☐	☐	☐
Utföra tunga hushållssysslor (till exempel torka golv, tvätta fönster, dammsuga)	☐	☐	☐	☐	☐
Sköta penningärenden (till exempel betala räkningar)	☐	☐	☐	☐	☐

16. Brukar du få hjälp med någon av de ovan nämnda vardagssysslorna?

- ☐ ja, med minst en vardagssyssla
☐ nej

17. Skulle du behöva hjälp, eller mer hjälp, med någon av de ovan nämnda vardagssysslorna?

- ☐ ja, med minst en vardagssyssla
☐ nej

18. Har du haft följande sjukdomar eller besvär under de senaste 12 månaderna?

	ja	nej
Astma	☐	☐
Kronisk luftvägssjukdom, kroniskt obstruktiv lungsjukdom, lungemfysem	☐	☐
Blodpropp i hjärtat dvs. hjärtinfarkt eller dess långvariga konsekvenser	☐	☐
Kranskärslsjukdom, angina pectoris (= bröstsmärta vid ansträngning)	☐	☐
Förhöjt blodtryck, blodtryckssjukdom	☐	☐
Stroke (hjärnblödning eller hjärninfarkt) eller dess långvariga konsekvenser	☐	☐
Artros, eller ledförslitning (inkluderar inte ledinflammation)	☐	☐
Besvär i nedre delen av ryggen eller andra kroniska ryggsjukdomar	☐	☐
Symtom eller sjukdomar i nacken eller axelområdet	☐	☐
Diabetes	☐	☐
Allergi (t.ex. allergisk snuva, allergiska ögonsymtom, allergiskt eksem, födoämnesallergi)	☐	☐
Urininkontinens	☐	☐
Njursjukdom	☐	☐
Depression	☐	☐
Förhöjt kolesterol i blodet eller andra förhöjda fettvärden i blodet	☐	☐
Cancer	☐	☐



19. I vilket skick är ditt tandkött och dina tänder (egna tänder, tandprotes eller tandimplantat)?

- ☐ mycket bra
- ☐ bra
- ☐ medelmåttigt
- ☐ dåligt
- ☐ mycket dåligt

20. Har du skadats i ett olycksfall hemma eller på fritiden under de senaste 12 månaderna?

- ☐ ja
- ☐ nej

21. Har du varit borta från arbetet på grund av egen sjukdom, olycksfall eller något annat hälsoproblem under de senaste 12 månaderna?

- ☐ ja
- ☐ nej → gå till fråga 23
- ☐ jag är inte i arbete → gå till fråga 23

22. Hur många dagar har du varit borta från arbetet under de senaste 12 månaderna?

_____ dagar

SMÄRTKÄNSLOR

23. Har du haft smärtor i kroppen under de senaste fyra veckorna?

- ☐ nej → gå till fråga 25
- ☐ mycket lindriga
- ☐ lindriga
- ☐ måttliga
- ☐ kraftiga
- ☐ mycket kraftiga

24. I vilken utsträckning har smärtan påverkat din normala funktionsförmåga i arbetet eller hemma under de senaste fyra veckorna?

- ☐ inte alls
- ☐ lite
- ☐ i viss mån
- ☐ ganska mycket
- ☐ väldigt mycket



PSYKISK HÄLSA

25. Under de senaste två veckorna, hur ofta har du besvärats av något av följande problem?

	inte alls	flera dagar	mer än hälften av dagarna	nästan varje dag
Haft lite intresse eller glädje av att göra saker	☐	☐	☐	☐
Känt dig nere, deprimerad eller känt hopplöshet	☐	☐	☐	☐
Haft svårigheter att somna eller få en sammanhängande sömn, eller sovit för mycket	☐	☐	☐	☐
Känt dig trött eller haft för lite energi	☐	☐	☐	☐
Haft dålig aptit eller ätit för mycket	☐	☐	☐	☐
Haft negativa tankar om dig själv - eller att du känt dig misslyckad eller att du svikit dig själv eller din familj	☐	☐	☐	☐
Haft svårigheter att koncentrera dig på saker, till exempel att läsa tidningen eller att titta på tv	☐	☐	☐	☐
Rört dig eller talat så långsamt att andra människor kan ha märkt det, eller tvärtom, varit så orolig eller rastlös att du rört dig mer än vanligt	☐	☐	☐	☐

26. Välj för varje påstående det alternativ som bäst beskriver dina känslor under de senaste två veckorna:

	hela tiden	för det mesta	mer än hälften av tiden	mindre än hälften av tiden	en liten del av tiden	inte alls
Jag har känt mig glad och på gott humör	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har känt mig lugn och avslappnad	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har känt mig aktiv och energisk	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har känt mig pigg och utvilad när jag vaknat	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mitt vardagsliv har varit fyllt av sådant som intresserar mig	☐	☐	☐	☐	☐	☐



Följande två frågor handlar om självdestruktiva tankar och handlingar (om att göra sig själv illa). En del människor möter i livet tunga motgångar som kan ge upphov till svåra tankar och känslor.

27. Har du haft självmordstankar under de senaste 12 månaderna?

- ☐ nej
- ☐ ja

28. Har du någonsin försökt begå självmord?

- ☐ aldrig
- ☐ ja, men inte under de senaste 12 månaderna
- ☐ ja, under de senaste 12 månaderna

FUNKTIONSFÖRMÅGA

29. Använder du glasögon eller kontaktlinser?

- ☐ ja
- ☐ nej
- ☐ jag är blind → gå till fråga 31

30. Har du synsvårigheter?

Om du använder glasögon eller kontaktlinser, bedöm din synförmåga med hjälp av dem.

- ☐ inga svårigheter
- ☐ ja, vissa svårigheter
- ☐ ja, stora svårigheter
- ☐ jag ser inte alls

31. Använder du hörapparat?

- ☐ ja
- ☐ nej
- ☐ jag är helt döv → gå till fråga 34

32. Har du i ett tyst rum svårigheter att höra vad en annan person säger till dig?

Om du använder hörapparat, bedöm din hörsel med hjälp av den.

- ☐ inga svårigheter
- ☐ ja, vissa svårigheter
- ☐ ja, stora svårigheter
- ☐ jag hör inte alls

33. Har du i ett rum med oväsen svårigheter att höra vad en annan person säger till dig?

Om du använder hörapparat, bedöm din hörsel med hjälp av den.

- ☐ inga svårigheter
- ☐ ja, vissa svårigheter
- ☐ ja, stora svårigheter
- ☐ jag hör inte alls



34. Har du svårt att utföra följande aktiviteter?

	inga svårighe- ter	vissa svårighe- ter	stora svårighe- ter	kan inte alls
Gå en halv kilometer på jämn mark utan hjälpmedel?	☐	☐	☐	☐
Gå en våning uppför eller nerför trapporna, cirka 12 trappsteg?	☐	☐	☐	☐
Komma ihåg eller koncentrera dig?	☐	☐	☐	☐
Kommunicera på ditt eget språk så att du förstår andra och du själv bli förstådd?	☐	☐	☐	☐

35. Har du svårigheter att bita eller tugga hårda livsmedel såsom fasta äpplen?

- ☐ inga svårigheter
☐ ja, vissa svårigheter
☐ ja, stora svårigheter
☐ jag klarar inte alls av det

36. Har du svårigheter med något av följande på grund av något långvarigt hälsoproblem?

	inga svårig- heter	vissa svårighe- ter	stora svårighe- ter	kan inte alls	gäller inte mig
Röra dig utanför hemmet (vistelse utomhus, uträttande av ärenden, butiksbesök)	☐	☐	☐	☐	☐
Använda olika trafikmedel (bil, buss, tåg, taxi)	☐	☐	☐	☐	☐
Uträtta ärenden i offentliga byggnader samt att röra sig i dem	☐	☐	☐	☐	☐
Samvaro med människor (umgänge med familj och vänner, middagar eller annat evenemang)	☐	☐	☐	☐	☐
Använda internet	☐	☐	☐	☐	☐

ANVÄNDNING AV HÄLSO- OCH SJUKVÅRDSTJÄNSTER

37. Har du vårdats på ett sjukhus minst över natten under de senaste 12 månaderna?

- ☐ ja
☐ nej → gå till fråga 39

38. Hur många nätter har du sammanlagt vårdats på sjukhus under de senaste 12 månaderna?

_____ nätter

39. Har du under de senaste 12 månaderna varit på sjukhus för undersökning eller vård utan att du har behövt stanna på sjukhuset över natten?

- ☐ ja
☐ nej → gå till fråga 41

40. Hur många dagar har du varit på sjukhus som dagpatient under de senaste 12 månaderna?

_____ dagar

41. När fick du senast tandvård?

Här avses med tandvårdsbesök alla besök hos tandläkare, munhygienist, tandvårdare och/eller tandtekniker.

- ☐ för mindre än 6 månader sedan
☐ 6–12 månader sedan
☐ för mer än ett år sedan
☐ aldrig

42. När har du senast besökt en allmänläkare på mottagning eller på distans på grund av din egen hälsa?

Beakta de tjänster som välfärdsområdet, företagshälsovården och privata tjänsteleverantörer producerar. Räkna inte med de gånger du har varit patient på ett sjukhus.

- ☐ under de senaste 12 månaderna
☐ för mer än ett år sedan → gå till fråga 44
☐ aldrig → gå till fråga 44

43. Hur många gånger under de senaste fyra veckorna?

_____ gånger

44. När har du senast besökt en specialistläkare eller kirurg på mottagning eller på distans på grund av din egen hälsa?

Beakta de tjänster som välfärdsområdet, företagshälsovården och privata tjänsteleverantörer producerar. Räkna inte med de gånger du har varit patient på ett sjukhus.

- ☐ under de senaste 12 månaderna
☐ för mer än ett år sedan → gå till fråga 46
☐ aldrig → gå till fråga 46

45. Hur många gånger under de senaste fyra veckorna?

_____ gånger

46. Har du under de senaste 12 månaderna anlitat...?

	ja	nej
En fysioterapeut eller motsvarande (t.ex. utbildad massör, osteopat)	☐	☐
En psykolog, psykoterapeut eller psykiater	☐	☐

47. Har du fått vård eller hjälp av en familjemedlem eller bekant på grund av långvarig sjukdom, nedsatt funktionsförmåga eller hög ålder under de senaste 12 månaderna?

Beakta den vård eller hjälp du får minst en gång per vecka. Med hjälp avses till exempel städning, butiksbesök eller psykiskt stöd.

- ☐ ja, främst av en familjemedlem som bor i samma eller i annat hushåll
☐ ja, främst av en bekant eller annan person
☐ jag har inte behövt eller fått hjälp

48. Har du regelbundet använt tjänster som stöder boende hemma på grund av långvarig sjukdom, nedsatt funktionsförmåga eller hög ålder under de senaste 12 månaderna?

Beakta den service du får minst en gång per vecka. Hemtjänster är hemvård som ordnas av välfärdsområdet eller som tillhandahålls av en privat aktör (inklusive hemsjukvård), samt stödtjänster såsom måltidsservice, stödtjänst, färdtjänst eller hjälp utomhus.

- ☐ ja
☐ nej → gå till fråga 50

49. Hur många timmar per vecka får du tjänster som stöder boende hemma?

- ☐ mindre än 5 timmar per vecka
☐ 5–9
☐ 10–19
☐ 20–29
☐ 30–39
☐ 40 timmar per vecka eller mer

50. Vad av följande har du använt under de senaste två veckorna?

	ja	nej
Receptbelagda läkemedel ordinerade av läkare (andra än preventivmedel)	☐	☐
Andra läkemedel som inte har ordinerats av läkare (t.ex. smärtlindrande läkemedel, naturpreparat eller vitaminer)	☐	☐

51. När har du senast fått influensavaccin?

Om du har fått influensavaccin 2024 eller senare, ange år och månad du fick vaccinet.

- ☐ år 2024 eller senare år månad
☐ före år 2024
☐ aldrig

52. När har en yrkesutbildad person inom hälso- och sjukvården senast mätt eller testat följande på dig?

	för mindre än 12 månader sedan	1 år till mindre än 3 år sedan	3 år till mindre än 5 år sedan	för minst 5 år sedan	aldrig
Blodtryck	☐	☐	☐	☐	☐
Blodkolesterol	☐	☐	☐	☐	☐
Blodsocker	☐	☐	☐	☐	☐

53. När har prov för undersökning av blod i avföringen senast tagits av dig?

Testet används bl.a. vid screening av tjocktarmscancer.

- ☐ för mindre än 12 månader sedan
☐ 1 år till mindre än 2 år sedan
☐ 2 år till mindre än 3 år sedan
☐ för mer än 3 år sedan
☐ aldrig



54. När har du senast genomgått en endoskopisk undersökning av tjocktarmen (koloskopi)?

- ☐ för mindre än 12 månader sedan
- ☐ 1 år till mindre än 5 år sedan
- ☐ 5 år till mindre än 10 år sedan
- ☐ för mer än 10 år sedan
- ☐ aldrig

Följande fråga gäller endast kvinnor. Män kan gå till fråga 56.

55. När har du senast genomgått följande undersökningar?

	för mindre än 12 månader sedan	1 år till mindre än 2 år sedan	2 år till mindre än 3 år sedan	för mer än 3 år sedan	aldrig
Mammografi (röntgenundersökning av bröstet)	☐	☐	☐	☐	☐
Papaprov (cellprov från livmoderhalsen)	☐	☐	☐	☐	☐

TILLGÄNGLIGHET TILL HÄLSO- OCH SJUKVÅRDEN

56. Har din tillgång till vård eller undersökningar fördröjts på grund av långa kötider under de senaste 12 månaderna?

Med dröjsmål avses att du inte har fått vård eller blivit undersökt tillräckligt snabbt eller inte alls.

- ☐ ja
- ☐ nej
- ☐ jag har inte behövt hälso- och sjukvårdstjänster

57. Har du under de senaste 12 månaderna behövt tjänster inom psykisk hälsa?

T.ex. av en psykolog, psykoterapeut eller psykiater

- ☐ ja
- ☐ nej → gå till fråga 60

58. Fick du psykiatrisk vård när du behövde den?

- ☐ ja → gå till fråga 60
- ☐ nej

59. Vad var det främsta skälet till att du inte fick den psykiatriska vård du behövde?

- ☐ avgifterna är för höga
- ☐ jag var i kö utan remiss
- ☐ jag hann inte på grund av arbete, vård av barn eller annan brådska
- ☐ för lång resa / inget fordon
- ☐ oro över konfidentialitet och tillförlitlighet
- ☐ rädsla för negativa reaktioner från familj, vänner eller kollegor
- ☐ rädsla för besök eller behandling (t.ex. dåligt slutresultat eller läkemedlets biverkningar)
- ☐ jag vet inte var jag kan söka hjälp
- ☐ annan orsak



LÄNGD OCH VIKT

60. Hur lång är du? _____ cm, ange längden i hela centimeter

61. Hur mycket väger du i lätt klädsel? _____ kg, ange vikten i hela kilogram

FYSISK AKTIVITET

62. Hur fysiskt påfrestande är ditt arbete eller dina vardagliga arbetsuppgifter?

Fundera på den tid du använder för att utföra arbetet och välj det alternativ som bäst stämmer in på dig. Med arbete avses sådant du måste göra, såsom avlönat och oavlönat arbete, hushållsarbete, studier och arbetssökning (arbetslösa).

- ☐ I regel sitter eller står jag i arbetet (t.ex. att skriva, köra ett fordon, arbeta vid bildskärm)
- ☐ Jag går mycket i mitt arbete eller i mitt arbete krävs måttlig fysisk ansträngning (t.ex. att städa, bära lätta bördor, barnavård)
- ☐ Mitt arbete är i huvudsak tungt fysiskt arbete (t.ex. att bära tunga bördor, gruvarbete, byggnadsarbete)
- ☐ Jag är inte i arbete eller utför inte arbetsrelaterade uppgifter

De följande fyra (63 - 66) frågorna handlar om utträttande av ärenden (t.ex. arbets- och skolresor samt butiksbesök), inte fysisk aktivitet relaterat till arbete eller fritid.

63. Hur många dagar under en normal vecka promenerar du i minst 10 minuter utan avbrott?

T.ex. resor till och från arbetet, skolan eller butiken, på andra tider än under arbetstid.

☐ inte alls / gäller inte mig → gå till fråga 65

1 dag per vecka	2	3	4	5	6	7 dagar i veckan
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

64. Hur mycket promenerar du sammanlagt i perioder på minst 10 minuter under en normal dag?

T.ex. resor till och från arbetet, skolan eller butiken, på andra tider än under arbetstid.

10–29 minuter per dag	30–59 minuter per dag	1 timme till mindre än 2 timmar per dag	2 timme till mindre än 3 timmar per dag	3 timmar eller mer per dag
☐	☐	☐	☐	☐

65. Hur många dagar under en normal vecka cyklar du i minst 10 minuter utan avbrott?

T.ex. resor till och från arbetet, skolan eller butiken, på andra tider än under arbetstid.

☐ inte alls / gäller inte mig → gå till fråga 67

1 dag per vecka	2	3	4	5	6	7 dagar i veckan
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

66. Hur mycket cyklar du sammanlagt i perioder på minst 10 minuter under en normal dag?

T.ex. resor till och från arbetet, skolan eller butiken, på andra tider än under arbetstid.

10–29 minuter per dag	30–59 minuter per dag	1 timme till mindre än 2 timmar per dag	2 timme till mindre än 3 timmar per dag	3 timmar eller mer per dag
☐	☐	☐	☐	☐



De följande tre (67 - 69) frågorna handlar om fritids- och rekreationsaktiviteter (t.ex. promenader, löpning, bollsporter, cykling, simning), inte fysisk aktivitet relaterat till arbete eller uträttande av ärenden.

67. Hur många dagar under en normal vecka motionerar du på fritiden i minst 10 minuter?

☐ inte alls / gäller inte mig → gå till fråga 69

1 dag per vecka	2	3	4	5	6	7 dagar i veckan
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

68. Hur mycket motionerar du sammanlagt på fritiden under en vanlig vecka? Räkna inte med förflyttning från en plats till en annan genom att gå eller cykla. Beräkna det totala antalet timmar och minuter för veckan:

_____ timmar _____ minuter per vecka

69. Hur många dagar i veckan tränar du för att utveckla eller bibehålla din muskelkondition?

Till exempel gymträning eller konditionsциrkel.

☐ inte alls / gäller inte mig

1 dag per vecka	2	3	4	5	6	7 dagar i veckan
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

70. Hur många timmar sitter eller ligger du ner per dag på vardagar? Räkna inte med den tid du sover.

mindre än 4 timmar	4 timmar till mindre än 6 timmar	6 timmar till mindre än 8 timmar	8 timmar till mindre än 10 timmar	10 timmar till mindre än 12 timmar	12 timmar eller mera
☐	☐	☐	☐	☐	☐

NÄRING

71. Hur ofta brukar du äta frukt eller bär (ej juice)?

- ☐ en eller flera gånger per dag
- ☐ 4–6 gånger i veckan → gå till fråga 73
- ☐ 1–3 gånger i veckan → gå till fråga 73
- ☐ mer sällan än en gång i veckan → gå till fråga 73
- ☐ aldrig → gå till fråga 73

72. Hur många portioner frukt eller bär äter du per dag? (ej juice)

_____ portioner

EXEMPEL:

En portion är t.ex. en medelstor frukt eller en handfull bär.



73. Hur ofta brukar du äta färska eller tillagade grönsaker?

Ingen potatis i någon form, inga grönsaksjuicer eller grönsaker som en del av en rätt, t.ex. i soppa

- ☐ en eller flera gånger per dag
- ☐ 4–6 gånger i veckan → gå till fråga 75
- ☐ 1–3 gånger i veckan → gå till fråga 75
- ☐ mer sällan än en gång i veckan → gå till fråga 75
- ☐ aldrig → gå till fråga 75

74. Hur många portioner färska eller tillagade grönsaker äter du per dag?

_____ portioner

EXEMPEL:

En portion grönsaker är t.ex. 1,5 dl sallad, rivna eller ångkokta grönsaker.

75. Hur ofta konsumerar du vanligtvis följande drycker eller livsmedel?

	en eller flera gånger per dag	4–6 gånger i veckan	1–3 gånger i veckan	mer sällan än en gång i veckan	aldrig
Nypressad 100 % juice av frukter eller grönsaker? <i>Räkna inte med juicer som är utspädda, smaksatta eller framställda av koncentrat.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
Sockrade läske- eller energidrycker? <i>Räkna inte med drycker som innehåller artificiella sötningsmedel, såsom lightdrycker.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
Rött kött? <i>Inkludera inte vitt kött som kyckling eller kalkon. Med rött kött avses kött av nötkreatur, svin, får, getter, hjortar, renar och älg samt deras organ.</i>	☐	☐	☐	☐	☐
Processat kött, såsom korv gjord av alla typer av kött och kött- och korvpålägg?	☐	☐	☐	☐	☐

TOBAK

76. Röker du? (cigaretter, cigarrer eller pipa)

- ☐ ja, dagligen
- ☐ ja, ibland → gå till fråga 78
- ☐ inte alls → gå till fråga 78

77. Hur många cigaretter röker du i genomsnitt per dag?

_____ cigaretter

78. Har du någonsin rökt tobak dagligen, eller nästan dagligen, i minst ett år?

- ☐ ja
☐ nej → gå till fråga 80

79. I hur många år har du rökt dagligen? Räkna alla separata perioder av rökning dagligen. Om du inte kommer ihåg det exakta antalet år räcker det med en uppskattning.

_____ år

80. Hur ofta exponeras du för tobaksrök inomhus?

- ☐ dagligen, 1 timme eller mera
☐ dagligen, mindre än 1 timme
☐ minst 1 gång per vecka (men inte dagligen)
☐ mer sällan än 1 gång per vecka
☐ aldrig eller mycket sällan

81. Använder du följande produkter i dagsläget?

	ja, dagligen	ja, ibland	jag brukade göra det, men inte längre	jag har aldrig använt
E-cigarett	☐	☐	☐	☐
Tobaksprodukter avsedda för upphettning	☐	☐	☐	☐

ALKOHOL

82. Har du använt alkoholdrycker under de senaste 12 månaderna?

- ☐ jag har aldrig använt alkohol under mitt liv → gå till fråga 89
☐ inte under de senaste 12 månaderna → gå till fråga 89
☐ ja

83. Hur ofta dricker du öl, vin eller andra alkoholdrycker?

- ☐ mer sällan än en gång i månaden → gå till fråga 88
☐ en gång i månaden → gå till fråga 88
☐ 2–3 dagar per månad → gå till fråga 88
☐ 1–2 dagar per vecka
☐ 3–4 dagar per vecka
☐ 5–6 dagar per vecka
☐ varje dag eller nästan varje dag

84. Om du tänker på en vanlig vecka från måndag till torsdag, hur många av dessa fyra dagar dricker du alkohol?

- ☐ på alla 4 dagarna
☐ på 3 dagar
☐ på 2 dagar
☐ på 1 dag
☐ inte alls → gå till fråga 86

85. Om du tänker på en vanlig vecka från måndag till torsdag, hur många portioner alkohol har du druckit när du intagit alkohol?

- ☐ 16 eller fler portioner om dagen
- ☐ 10–15 portioner om dagen
- ☐ 6–9 portioner om dagen
- ☐ 4–5 portioner om dagen
- ☐ 3 portioner om dagen
- ☐ 2 portioner om dagen
- ☐ 1 portion om dagen
- ☐ inte alls

EN ALKOHOLPORTION MOTSVARAR:
en flaska (33 cl) så kallade mellanöl eller cider eller
ett glas (12 cl) lättvin eller
ett litet glas (8 cl) starkvin eller
en restaurangportion (4 cl) starksprit.

86. Om du tänker på ett vanligt veckoslut från fredag till söndag, hur många av dessa tre dagar dricker du alkohol?

- ☐ på alla 3 dagarna
- ☐ på 2 dagar
- ☐ på 1 dag
- ☐ inte alls → gå till fråga 88

EXEMPEL:
0,5 l mellanöl eller cider = 1,5 portioner
0,5 l A-öl eller stark cider = 2 portioner
0,75 l svagvin (12 %) = 6 portioner
0,5 l starksprit = 13 portioner

87. Om du tänker på ett vanligt veckoslut från fredag till söndag, hur många portioner alkohol har du druckit när du intagit alkohol?

- ☐ 16 eller fler portioner om dagen
- ☐ 10–15 portioner om dagen
- ☐ 6–9 portioner om dagen
- ☐ 4–5 portioner om dagen
- ☐ 3 portioner om dagen
- ☐ 2 portioner om dagen
- ☐ 1 portion om dagen
- ☐ inte alls

88. Hur ofta under de senaste 12 månaderna har du druckit 5 eller fler portioner alkohol?

- ☐ varje dag eller nästan varje dag
- ☐ 5–6 dagar i veckan
- ☐ 3–4 dagar i veckan
- ☐ 1–2 dagar i veckan
- ☐ 2–3 dagar per månad
- ☐ en gång i månaden
- ☐ mer sällan än en gång i månaden
- ☐ inte under de senaste 12 månaderna
- ☐ jag har aldrig använt



SOCIALT STÖD

89. Hur många närstående människor kan du ty dig till om du drabbas av allvarliga personliga problem?

- ☐ inga
- ☐ 1–2 personer
- ☐ 3–5 personer
- ☐ 6 personer eller fler

90. I vilken utsträckning tror du att andra människor bryr sig om vad du gör?

- ☐ mycket
- ☐ ganska mycket
- ☐ jag kan inte säga
- ☐ lite
- ☐ inte alls

91. Hur lätt är det för dig att vid behov få hjälp av dina grannar?

- ☐ mycket lätt
- ☐ lätt
- ☐ möjligt
- ☐ svårt
- ☐ mycket svårt

GE HJÄLP

92. Hjälper du en långtidssjuk person, en person med nedsatt funktionsförmåga eller en äldre person minst en gång i veckan?

Här avses inte avlönat arbete till exempel som vårdare eller personlig assistent.

- ☐ ja
- ☐ nej → gå till fråga 95

93. Är den person du hjälper minst en gång i veckan en:

Om du hjälper mer än en person, svara enligt den person som du hjälper mest.

- ☐ familjemedlem
- ☐ någon annan än en familjemedlem

94. Hur många timmar sammanlagt hjälper du en eller flera personer under en vecka? Beakta alla personer som du hjälper. Om antalet varierar från vecka till vecka, kan du uppskatta timmarna i genomsnitt.

- ☐ mindre än 5 timmar per vecka
- ☐ 5–9
- ☐ 10–19
- ☐ 20–29
- ☐ 30–39
- ☐ 40 timmar per vecka eller mer

95. Fyllde du i enkäten på egen hand eller fick du hjälp av någon annan?

- ☐ Jag har fyllt i enkäten själv
- ☐ En person som bor i samma hushåll hjälpte mig
- ☐ Jag fick hjälp av någon annan än en person som bor i samma hushåll



TACK FÖR DITT SVAR!

Du kan läsa mer om resultaten på adressen www.thl.fi/tervesuomi

thl.fi/terveysuomi