



HÄLSA 2000

Undersökning av
finländarnas hälsa och funktionsförmåga

FRÅGEFORMULÄR 1,

kort version

T2070

Ändamålet med detta frågeformulär är att få ytterligare information om vissa av Era levnadssätt, Ert arbete, Er levnadsmiljö, Er hälsa och Ert välbefinnande. Uppgifterna i formuläret behandlas ovillkorligen konfidentiellt och alla resultat presenteras endast som tabeller, ur vilken ingen person kan identifieras. Vi ber Er att **Ni fyller i formuläret**. Ifall Ni har svårigheter med att fylla i någon del, får Ni hjälp av undersökningsskötaren. Före Ni börjar fylla i formuläret, anteckna nertill när Ni påbörjade ifyllandet.

Datum: _____/_____/200_____

SVARSANVISNINGAR

Frågorna besvaras vanligen genom att omringa den alternativa siffra som bäst beskriver Er egen situation eller åsikt, eller genom att anteckna det efterfrågade antalet i det reserverade utrymmet. I vissa fall ombes Ni att skriva in det efterfrågade svaret i det reserverade utrymmet. Vid vissa frågor ges särskilda kompletterande svarsanvisningar. **Svarexempel:**

1. **Hur ofta ägnar Ni Er åt motion under fritiden minst en halv timme per gång, så att Ni åtminstone i någon mån blir andfådd och svettas?**

- 1 dagligen
- 2 4 - 6 gånger per vecka
- 3 2 - 3 gånger per vecka
- 4 en gång per vecka
- 5 2 - 3 gånger per månad
- 6 några gånger per år eller mera sällan

2. **Hur lång var Ni vid 20 års ålder?**

_____162_____ cm

3. **Bedöm Ert eget hälsotillstånd i dag genom att på skalan nedan omringa den siffra som bäst motsvarar Ert hälsotillstånd för tillfället. Det sämsta möjliga hälsotillståndet beskrivs av siffran 0 och det bästa möjliga av siffran 10.**

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10
Sämsta Bäst
möjliga hälsa möjliga hälsa

FUNKTIONSFÖRMÅGA OCH LIVSKVALITET

1. Välj bland följande alternativ genom att omringa det som bäst beskriver Ert hälsotillstånd i dag och Er funktionsförmåga

1.1 Rörelseförmåga

- 1 Jag har inte svårigheter med att gå
- 2 Jag har i viss mån svårigheter med att gå
- 3 Jag är sängpatient

1.2 Att reda sig själv

- 1 Jag klarar utan svårighet av att tvätta mig, klä mig och i övrigt reda mig själv
- 2 Jag har i viss mån svårigheter med att tvätta mig, klä mig och i övrigt reda mig själv
- 3 Jag klarar inte av att tvätta mig eller klä mig själv.

1.3 Vanliga vardagssysslor

- 1 Jag klarar utan svårighet av mina viktigaste uppgifter (t.ex. arbete, studier, hemarbete och/eller fritidssysselsättningar)
- 2 Jag har i viss mån svårigheter med att klara av mina vanliga uppgifter
- 3 Jag klarar inte ensam av mina dagliga förehavanden (vardagssysslor)

1.4 Smärtor och besvär

- 1 Jag har inte smärtor eller besvär
- 2 Jag har i viss mån smärtor eller besvär
- 3 Jag har ytterst svåra smärtor eller besvär

1.5 Ångest och depression

- 1 Jag är inte ångestfylld eller deprimerad
- 2 Jag är ganska ångestfylld eller deprimerad
- 3 Jag är mycket ångestfylld eller deprimerad

2. **Bedöm Ert eget hälsotillstånd i dag genom att på skalan nedan omringa den siffra som bäst motsvarar Ert hälsotillstånd för tillfället. Det sämsta möjliga hälsotillståndet beskrivs av siffran 0 och det bästa möjliga av siffran 10.**

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

Sämsta
möjliga hälsa

Bästa
möjliga hälsa

3. **Härnäst ber vi Er att bedöma hur gott Ni anser Ert liv vara, dvs. livskvaliteten under den senaste månaden (30 dygn)? Bedöm Er livskvalitet genom att av siffrorna på skalan nedan omringa den som bäst beskriver Er livskvalitet. Den sämsta möjliga livskvaliteten beskrivs av siffran 0 och den bästa möjliga av siffran 10.**

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

Sämsta
möjliga livskvalitet

Bästa
möjliga livskvalitet

VANLIGA SYMPTOM

12. I det följande efterfrågas Era symptom under senare tid. I vilken mån besväras Ni av...?

		Inte alls	Ganska litet	I någon mån	Ganska mycket	Avsevärt mycket
1.	huvudvärk	1	2	3	4	5
2.	en känsla av kraftlöshet eller svindel	1	2	3	4	5
3.	hjärt- eller bröstsmärtor	1	2	3	4	5
4.	smärtor i nedre delen av ryggen	1	2	3	4	5
5.	illamående / magbesvär	1	2	3	4	5
6.	muskelvärk	1	2	3	4	5
7.	andningssvårigheter	1	2	3	4	5
8.	heta och kalla blodvallningar	1	2	3	4	5
9.	stickande känsla eller domning i någon kroppsdel	1	2	3	4	5
10.	en känsla av en klump i halsen	1	2	3	4	5
11.	en känsla av svaghet i olika kroppsdelar	1	2	3	4	5
12.	en känsla av tyngd i armar eller ben	1	2	3	4	5
13.	fortgående smärtor och värk	1	2	3	4	5

13. Har Ni haft följande övriga allmänna symptom eller besvär under den senaste månaden (30 d)?

	Inte alls	Ganska litet	I någon mån	Ganska mycket	Avsevärt mycket
2. sömnlöshet eller sömnstörningar	1	2	3	4	5
3. nervositet eller spänning	1	2	3	4	5
4. nedstämdhet eller depression	1	2	3	4	5
5. kraftlöshet eller trötthet	1	2	3	4	5
6. försvagning av minne eller koncentrationsförmåga	1	2	3	4	5
7. överansträngning eller utmattning	1	2	3	4	5
8. irritation	1	2	3	4	5

VIKT OCH LÄNGD

18a. Hur mycket vägde Ni vid ca 20 års ålder? (Uppskattning räcker)

_____ kilo

19. Hur lång var Ni vid 20 års ålder?

_____cm

FRITIDSSYSSELSÄTTNINGAR

20. Hur ofta ägnar Ni er i genomsnitt åt någon av följande sysselsättningar?

	Varje dag eller de flesta dagar	En eller två gångar i veckan	En eller två gånger I månaden	En eller några få gångar om året	Ännu mera sällan eller aldrig
1 Klubb- eller föreningsverksamhet (inklusive samhälleliga förtroende- uppdrag)	5	4	3	2	1
2 Besök på teater, bio, konserter, konstutställningar, idrottstävlingar o. dyl.	5	4	3	2	1
4 Kyrkobesök eller andra religiösa aktiviteter	5	4	3	2	1
5 Motion, jakt, fiske, trädgårdsskötsel eller annat friluftsliv	5	4	3	2	1
7 Läser böcker, lyssnar på skivor eller band	5	4	3	2	1
8 Handarbete, hobbyarbeten, musicering, sång, fotografering, målning, samlarverksamhet o. dyl.	5	4	3	2	1
10 Visiter hos släktingar, vänner eller grannar	5	4	3	2	1
12 Besök av vänner, släktingar eller grannar i Ert hem	5	4	3	2	1
14 Telefonsamtal	5	4	3	2	1
15 Tittar på TV, hör på radio	5	4	3	2	1
16 Läser tidningar och tidskrifter	5	4	3	2	1

MOTION

MOTIONSUTÖVNING

27. Hur mycket rör Ni på Er och anstränger Er fysiskt under fritiden?

Ifall ansträngningen varierar mycket under olika årstider, anteckna det alternativ som bäst beskriver Er genomsnittliga situation.

- 1 under fritiden läser jag, ser på TV och ägnar mig åt sysslor där jag inte rör särskilt mycket på mig, och som inte anstränger mig fysiskt
- 2 under fritiden promenerar jag, cyklar och rör på mig på annat sätt minst 4 timmar per vecka
- 3 under fritiden ägnar jag mig åt egentlig motionsidrott i genomsnitt minst 3 timmar per vecka
- 4 jag tränar under fritiden i tävlingssyfte regelbundet flera gånger per vecka (svara här också om Ni tränar som heltidssyssla som förberedelse för tävlingsidrott).

28. Hur ofta ägnar Ni Er åt motion under fritiden minst en halv timme per gång, så att Ni åtminstone i någon mån blir andfådd och svettas?

- 1 dagligen
- 2 4 - 6 gånger per vecka
- 3 2 - 3 gånger per vecka
- 4 en gång per vecka
- 5 2 - 3 gånger per månad
- 6 några gånger per år eller mera sällan

ALKOHOLBRUK

38. Bruk av alkoholdrycker. Omringa det alternativ som bäst beskriver Ert eget bruk.

- 1 Jag har varit nykter hela mitt liv (eller smakat alkoholdrycker högst 10 gånger under hela mitt liv)
- 2 Jag har tidigare använt alkoholdrycker från år 19____, men har slutat för _____ år sedan
- 3 Jag har använt alkoholdrycker från år 19____, och använder dem alltjämt

39. Hur ofta har Ni druckit alkoholdrycker under de senaste 12 månaderna?

- 0 inte en enda gång → övergå till fråga 52
- 1 6-7 gånger per vecka
- 2 4-5 gånger per vecka
- 3 2-3 gånger per vecka
- 4 en gång per vecka
- 5 ett par gånger per månad
- 6 ca en gång per månad
- 7 ca en gång per ett par månader
- 8 3-4 gånger per år
- 9 en eller ett par gånger per år

42. Uppskatta hur mycket Ni drack per vecka av öl, cider eller long drink-drycker i genomsnitt under den senaste månaden

- 0 Inte en enda flaska per vecka
- 1 _____ flaskor per vecka

45. Uppskatta hur mycket vin Ni i genomsnitt har druckit per vecka under den senaste månaden.

- 0 inte alls
- 1 mindre än ett glas (8 cl) per vecka
- 2 1 - 4 glas per vecka
- 3 ½ - mindre än 3 hela flaskor per vecka
- 4 3 - mindre än 5 hela flaskor per vecka
- 5 5 hela flaskor eller mera per vecka

48. Uppskatta ännu hur mycket starka drycker Ni har druckit i genomsnitt per vecka under den senaste månaden.

- 0 inte alls
- 1 mindre än ett glas (4 cl per vecka)
- 2 1 - 6 glas per vecka
- 3 ½ - mindre än 2 halv liters flaskor (7 - 24 glas) per vecka
- 4 2 halv liters flaskor (1 liter) - mindre än 4 halv liters flaskor
- 5 4 halv liters flaskor (2 liter) eller mera

51. Hur många gånger under de senaste 12 månaderna har Ni efter att ha druckit alkohol haft uppenbar baksmälla när Ni vaknat?

- 0 inte en enda gång
- 1 ca_____gånger

VÅRD AV ALKOHOLPROBLEM

52. Har Ni under de senaste 12 månaderna utnyttjat några hälso- eller socialvårdstjänster på grund av alkoholproblem?

- 0 Nej → övergå till fråga 61
- 1 Ja

53. Vilka av följande tjänster har Ni utnyttjat på grund av alkoholproblem?

Hur många gånger under de senaste 12 månaderna?

- | | |
|--|-------------|
| 1 Hälsocentral | _____gånger |
| 2 Företagshälsovård | _____gånger |
| 3 Mentalvårdsbyrå eller psykiatrisk poliklinik | _____gånger |
| 4 A-klinik | _____gånger |
| 5 Familje- eller uppfostringsrådgivning | _____gånger |
| 6 Läkares eller psykologs privatmottagning | _____gånger |
| 7 Psykiatriskt sjukhus | _____gånger |
| 8 Annat sjukhus | _____gånger |
| 9 Rehabiliteringsanstalt | _____gånger |
| 10 Annat | _____gånger |
| 11 Ingenting | |

FRÄMJANDE AV HÄLSAN

61. Har Ni under de senaste fem åren deltagit åtminstone under någon tid regelbundet i något slag av nedannämnda gruppaktiviteter? Ifall Ni inte har deltagit i något av dessa, besvara endast punkt 12.

(En enstaka föreläsning eller diskussion beaktas inte)

	Jag har deltagit för över 12 månader sedan	Jag har deltagit under de senaste 12 månaderna
1 Bantningsgrupp eller -kurs	1	2
2 Rökavvänjningsgrupp eller -kurs	1	2
3 Nack- eller ryggkonditionsgrupp	1	2
4 Annan motions- eller konditionsgrupp	1	2
5 Grupp för mentalt välbefinnande (t.ex. sorg-, skilsmäso- eller annan diskussionsgrupp)	1	2
6 Grupp som syftar till att avbryta eller bemästra alkoholbruk (t.ex. AA)	1	2
7 Grupp för anhöriga till insjuknade	1	2
10 Grupp för egenvård av sjukdom (bl.a. hjärt-, cancer- och mentalpatienter)	1	2
12 Jag har inte deltagit i något av dessa	0	

LEVNADSMILJÖN

TRYGGHET I NÄRMILJÖN

62. Har Ni en känsla av otrygghet när Ni rör Er i Ert bostadsområde?

- 0 Aldrig
- 1 Mycket sällan
- 2 Ganska sällan
- 3 Ganska ofta
- 4 Mycket ofta

64. Är Ni rädd för att röra Er ensam ute på kvällarna efter kl. 22.00?

- 0 Jag rör mig inte ensam ute på kvällarna eller kan inte säga
- 1 Jag rör mig inte ensam ute på kvällarna, eftersom jag är rädd
- 2 Aldrig
- 3 Ibland
- 4 Ofta

65. Hur många gånger under de senaste 12 månaderna har Ni blivit föremål för sådant våld, som åstadkom synliga spår eller allvarligare skador?

Synliga spår är t.ex. svullna läppar, blått öga eller ytliga sår. Allvarligare skador är t.ex. benbrott, synskador, djupa sår eller skador på inre organ.

- 0 Inte en enda gång
- 1 En gång
- 2 Två gånger
- 3 Flera än två gånger

66. Hur många gånger under de senaste 12 månaderna har Ni blivit föremål för skrämmande hotelser?

- 0 Inte en enda gång
- 1 En gång
- 2 Två gånger
- 3 Flera än två gånger

KÄNSLOR OCH PSYKISKA UPPLEVELSER

69. Har Ni under den senaste tiden kunnat koncentrera Er på Era uppgifter?

- 0 bättre än vanligt
- 1 lika bra som vanligt
- 2 sämre än vanligt
- 3 mycket sämre än vanligt

70. Har Ni under den senaste tiden vakat mycket på grund av bekymmer?

- 0 inte alls
- 1 inte mer än vanligt
- 2 något mer än vanligt
- 3 mycket mer än vanligt

71. Har Ni på senare känt, att det att Ni är med om att sköta saker och ting är...

- 0 nyttigare än vanligt
- 1 lika nyttigt som vanligt
- 2 mindre nyttigt än vanligt
- 3 mycket mindre nyttigt än vanligt

72. Har Ni under den senaste tiden tyckt att Er förmåga att fatta beslut varit

- 0 bättre än vanligt
- 1 lika god som vanligt
- 2 sämre än vanligt
- 3 mycket sämre än vanligt

73. Har Ni på senare tid känt Er vara hela tiden utsatt för påfrestning?

- 0 inte alls
- 1 inte mera än vanligt
- 2 i någon mån mera än vanligt
- 3 mycket mera än vanligt

74. Har Ni under den senaste tiden haft en känsla av att Ni inte klarar av Era svårigheter?

- 0 inte alls
- 1 inte mer en vanligt
- 2 något mer än vanligt
- 3 mycket mer än vanligt

75. Har Ni under den senaste tiden kunnat njuta av Era vanliga dagliga förhållanden?

- 0 mer än vanligt
- 1 lika mycket som vanligt
- 2 mindre än vanligt
- 3 mycket mindre än vanligt

76. Har Ni under den senaste tiden kunnat möta Era svårigheter?

- 0 bättre än vanligt
- 1 lika bra som vanligt
- 2 sämre än vanligt
- 3 mycket sämre än vanligt

77. Har Ni känt Er olycklig och nedstämd under den senaste tiden?

- 0 inte alls
- 1 inte mer än vanligt
- 2 något mer än vanligt
- 3 mycket mer än vanligt

78. Har Ni under den senaste tiden förlorat Ert självförtroende?

- 0 inte alls
- 1 inte mer än vanligt
- 2 något mer än vanligt
- 3 mycket mer än vanligt

79. Har Ni under den senaste tiden känt er värdelös som mänska?

- 0 inte alls
- 1 inte mer än vanligt
- 2 något mer än vanligt
- 3 mycket mer än vanligt

80. Har Ni under den senaste tiden på det hela känt Er rätt lycklig?

- 0 mer än vanligt
- 1 lika som vanligt
- 2 mindre än vanligt
- 3 mycket mindre än vanligt

UPPLEVELSE AV ARBETET OCH DESS PÅFRESTNING

83. Har Ni varit i arbete under de senaste 12 månaderna?

- 0 Nej → övergå till slutet av formulären
1 Ja

Ifall Ni inte är i arbete för närvarande, ber vi Er att besvara frågan med tanke på det senaste arbete Ni haft.

84. Hur fysiskt ansträngande är Ert arbete? Välj den alternativ som bäst passar till Er situation.

- 1 jag arbetar huvudsakligen i sittande ställning och går inte mycket i arbetet
- 2 jag går ganska mycket i mitt arbete men behöver inte lyfta eller bära tunga föremål
- 3 jag är tvungen att gå och lyfta mycket i mitt arbete eller gå i trappor eller upp på backar
- 4 mitt arbete är tungt kroppsarbete där jag är tvungen att lyfta eller bära tunga föremål, att gräva, skovla eller hugga eller göra något annat tungt arbete

85. I det följande ber vi Er bedöma hur Ni upplever Ert arbete och Er arbetsprestation, i synnerhet hur ofta Ni upplever att Er egen situation stämmer överens med påståendet.

	Aldrig	Någon gång per år	En gång i månaden	Några gånger i månaden	En gång i veckan	Några gånger per vecka	Dagligen
Jag känner mig mentalt utpumpad i mitt arbete	0	1	2	3	4	5	6
Jag känner mig vara helt slut	0	1	2	3	4	5	6
Jag är trött redan på morgonen när jag vet, att jag måste möta en ny arbetsdag	0	1	2	3	4	5	6
Att arbeta dagen lång känns verkligen ansträngande för mig	0	1	2	3	4	5	6
Jag förmår effektivt lösa de problem som möter mig i mitt arbete	0	1	2	3	4	5	6
Jag känner mig helt utmattad av mitt arbete	0	1	2	3	4	5	6
Jag känner att jag för egen del inverkar effektivt på den här organisationens verksamhet	0	1	2	3	4	5	6
Mitt intresse för mitt arbete har avtagit från det när jag började i det här arbetet	0	1	2	3	4	5	6
Jag är inte längre så entusiasmerad av mitt arbete	0	1	2	3	4	5	6
Jag anser att jag är bra på det här arbetet	0	1	2	3	4	5	6
Jag gläder mig när jag åstadkommer någonting i mitt arbete	0	1	2	3	4	5	6

	Aldrig	Någon gång per år	En gång i månaden	Några gånger i månaden	En gång i veckan	Några gånger per vecka	Dagligen
Jag anser att jag har åstadkommit mycket värdefullt i det här arbetet	0	1	2	3	4	5	6
Jag vill bara sköta mitt arbete och bli lämnad i fred	0	1	2	3	4	5	6
Jag har börjat tvivla på om mitt arbete är till någon nytta	0	1	2	3	4	5	6
Jag håller på att förlora min tro på att mitt arbete har någon betydelse	0	1	2	3	4	5	6
Jag litar på att jag kan sköta mina uppgifter effektivt	0	1	2	3	4	5	6

TILL ALLA

Tack för besväret!

Vi ber Er ännu kontrollera att Ni har besvarat alla frågor. Om Ni inte kunde svara på någon fråga, får Ni hjälp med att fylla i frågeformuläret av undersökningsskötaren.

Underteckna ännu formuläret!

Datum: _____/_____/200_____

Underskrift