



HÄLSA 2000

**Undersökning av
finländarnas hälsa och funktionsförmåga**

**FRÅGEFORMULÄR
RIKTAT TILL UNGA VUXNA**

Ändamålet med detta frågeformulär är att få ytterligare information om Din hälsa och Ditt välbefinnande, vissa av Dina levnadssätt, Ditt arbete och Din levnadsmiljö. Uppgifterna i formuläret behandlas ovillkorligen konfidentiellt och alla resultat presenteras endast som tabeller, ur vilken ingen person kan identifieras. Före Du börjar fylla i formuläret, anteckna nertill när Du påbörjade ifyllandet.

Datum: ____/____ 2001

SVARSANVISNINGAR

Frågorna besvaras vanligen genom att omringa den alternativa siffra som bäst beskriver Din egen situation eller åsikt, eller genom att anteckna det efterfrågade svaret i det reserverade utrymmet. Vid vissa frågor ges särskilda kompletterande svarsanvisningar.

Svarexempel:

1. Har Du på senare tid kunnat njuta av Dina vanliga dagliga förehavanden?

- 5 ofta
- 4 ganska ofta
- 3 ibland
- 2 ganska sällan
- 1 aldrig

2. Hur många timmar per dygn sover Du?

8 timmar

3. Bedöm Ditt 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 Bästa
mögliga hälsa möjliga hälsa

Främjande av hälsan

- 1. Har Du under de senaste fem åren deltagit åtminstone under någon tid regelbundet i något slag av nedannämnda gruppaktiviteter? Ifall Du inte har deltagit i något av dessa, besvara endast punkt i. (En enstaka föreläsning eller diskussion beaktas inte)**

	Jag har deltagit för över 12 månader sedan	Jag har deltagit under de senaste 12 månader
a. Bantningsgrupp eller -kurs	1	2
b. Rökavvänjningsgrupp eller -kurs	1	2
c. Nack- eller ryggkonditionsgrupp	1	2
d. Annan motions- eller konditionsgrupp	1	2
e. Grupp som syftar till att avbryta eller bemästra alkoholbruk (t.ex. AA)	1	2
f. Grupp för brytande av något beroende (t.ex. droger, spel eller internet)	1	2
g. Grupp för egenvård av sjukdom (bl.a. astma-, diabetes- och mentalpatienter)	1	2
h. Någon annan grupp eller kurs	1	2
i. Jag har inte deltagit i något av dessa	0	

Informationssökning gällande hälsa och sjukdomar

2. Varifrån har Du under de senaste 12 månaderna skaffat Dig information om Din hälsa och Dina sjukdomar? (Du kan omringa flera alternativ.)

- 0 ingenstans ifrån → övergå till fråga 5
- 1 ur läkarböcker
- 2 ur andra böcker
- 3 ur tidningar, upplysningsbroschyrer mm.
- 4 genom diskussion med läkaren
- 5 genom diskussion med hälsovårdaren, sjukskötaren o.dyl.
- 6 genom diskussion med apotekspersonal
- 7 genom TV- och radioprogram med hälsan som tema
- 8 via internet
- 9 ur cd-rom -produkter, videofilmer
- 10 från annat håll

3. Vilka av följande på internet tillgängliga hälso- eller sjukvårdstjänster har Du utnyttjat? (Du kan omringa flera alternativ.)

- 0 inga
- 1 egenläkartjänster
- 2 läkartjänster
- 3 information om hälsotjänster
- 4 databaser
- 5 diskussions- eller stödgrupper med hälsan som tema
- 6 andra, vad _____

4. Har Du diskuterat den funna informationen med läkare eller annan yrkesperson inom hälsovården?

- 0 nej
- 1 ja

Livskvalitet

5. Bedöm Ditt 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 Bästa
 möjliga hälsa möjliga hälsa

6. Hurudan är Din livskvalitet?

- 1 mycket god
- 2 god
- 3 skälig
- 4 dålig
- 5 mycket dålig

8. Har Du tillräckligt med kraft och energi för Ditt dagliga liv?

- 1 mer än tillräckligt
- 2 tillräckligt
- 3 ganska tillräckligt
- 4 för litet
- 5 alldeles för litet

7. Hur nöjd är Du med Din hälsa?

- 1 mycket nöjd
- 2 nöjd
- 3 varken nöjd eller missnöjd
- 4 missnöjd
- 5 mycket missnöjd

9. Hur nöjd är Du med Din förmåga att klara av Dina dagliga sysslor och uppgifter?

- 1 mycket nöjd
- 2 nöjd
- 3 varken nöjd eller missnöjd
- 4 missnöjd
- 5 mycket missnöjd

10. Hur nöjd är Du med Dig själv?

- 1 mycket nöjd
- 2 nöjd
- 3 varken nöjd eller missnöjd
- 4 missnöjd
- 5 mycket missnöjd

11. Hur nöjd är Du med Dina personliga mänskliga relationer?

- 1 mycket nöjd
- 2 nöjd
- 3 varken nöjd eller missnöjd
- 4 missnöjd
- 5 mycket missnöjd

12. Har Du tillräckligt med pengar för Dina behov?

- 1 mer än tillräckligt
- 2 tillräckligt
- 3 ganska tillräckligt
- 4 för litet
- 5 alldeles för litet

13. Hur nöjd är Du med Dina bostadsförhållanden?

- 1 mycket nöjd
- 2 nöjd
- 3 varken nöjd eller missnöjd
- 4 missnöjd
- 5 mycket missnöjd

14. Har Du på senare tid kunnat njuta av Dina vanliga dagliga förehavanden?

- 5 ofta
- 4 ganska ofta
- 3 ibland
- 2 ganska sällan
- 1 aldrig

15. Har Du på senare tid varit pigg och aktiv?

- 5 ofta
- 4 ganska ofta
- 3 ibland
- 2 ganska sällan
- 1 aldrig

16. Har Du på senare tid känt Dig förhoppningsfull inför framtiden?

- 5 ofta
- 4 ganska ofta
- 3 ibland
- 2 ganska sällan
- 1 aldrig

Psykiska upplevelser**17. Har Du på senare tid förmått koncentrera Dig på Ditt arbete eller Dina stu?**

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

18. Har Du under den senaste tiden vakat mycket på grund av bekymmer?

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

19. Har Du på senare känt, att det att Du är med om att sköta saker och ting är...

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

20. Har Du under den senaste tiden tyckt att Din förmåga att fatta beslut varit

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

21. Har Du på senare tid känt Dig 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

22. Har Du under den senaste tiden haft en känsla av att Du inte klarar av Dina svårigheter?

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

23. Har Du under den senaste tiden kunnat njuta av Dina vanliga dagliga förehavanden?

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

24. Har Du under den senaste tiden kunnat möta Dina svårigheter?

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

25. Har Du känt Dig 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

26. Har Du under den senaste tiden förlorat Ditt självförtroende?

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

27. Har Du under den senaste tiden känt Dig värdelös som mänska?

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

28. Har du under den senaste tiden på det hela känt Dig rätt lycklig?

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

Följande frågor (29 - 34) har att göra med tankar och känslor som är förknippade med att skada sig själv. En del människor har under sitt liv råkat ut för svårigheter i samband med vilka sådana tankar och känslor förekommer.

29. Har Du någonsin under Ditt liv allvarligt övervägt självmord?

- 1 aldrig → övergå till fråga 31
- 2 ja, senast för under ett halvt år sedan
- 3 ja, senast för 6 – 12 månader sedan
- 4 ja, senast för över 12 månader sedan

30. Har Du någonsin gjort upp en plan för hur Du skulle begå självmord?

- 1 aldrig
- 2 ja, senast för under ett halvt år sedan
- 3 ja, senast för 6 – 12 månader sedan
- 4 ja, senast för över 12 månader sedan

31. Har Du någonsin försökt begå självmord, efter övervägande eller utan att ha planerat det på förhand?

- 1 aldrig —————> övergå till fråga 35
- 2 ja, en gång
- 3 ja, mera än en gång, totalt _____ gånger

32. Hur lång tid är det från Ditt (senaste) självmordsförsök?

- 1 under ett halvt år
- 2 6 – 12 månader
- 3 över 12 månader

33. I efterhand betraktat, vad syftade Du till med Ditt (senaste) självmordsförsök?

- 1 jag ville dö
- 2 jag kan inte säga om jag ville dö
- 3 jag ville inte dö, utan handlingen uttryckte min desperation eller önskan att få hjälp

34. Vårdade man Dig eller följde man upp Ditt befinnande vid någon hälsovårdsanstalt såsom hälsocentral eller sjukhus på grund av detta självmordsförsök?

- 1 ja
- 2 nej

Upplevelsen av arbete och studier

35. Vad antar Du att Du huvudsakligen kommer att göra om ett halvt år?

- 1 jag studerar eller går i skola
- 2 jag arbetar
- 3 jag är arbetslös
- 4 jag är på invalidpension
- 5 jag är på moderskaps/faderskaps/föräldraledighet
- 6 jag är hemma för att sköta ett barn eller någon annan familjemedlem
- 7 annat, vad? _____

36. I det följande ber vi Dig bedöma hur Du upplever Ditt arbete och Din arbetsprestation, i synnerhet hur ofta Du upplever att Din egen situation stämmer överens med påståendet. Ifall Du inte är i arbete, bedöm hur väl påståendena passar in på Dig med tanke på Din huvudsakliga verksamhet (t.ex. studier).

	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
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

Symptom och infektioner

37. I det följande efterfrågas Dina symptom under senare tid. I vilken mån besväras Du av...?

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

38. Har Du haft följande infektioner eller sjukdomar på genitalområdet?

	nej	ja	vet inte
a. herpesvirus	1	2	3
b. vårtvirus dvs. kondylom	1	2	3
c. klamydia	1	2	3
d. jästsvampsinfektion	1	2	3
<u>Punkterna e - g gäller endast kvinnor:</u>			
e. annan infektion i slidan	1	2	3
f. livmoderinfektion	1	2	3
g. äggstocksinfektion	1	2	3
<u>Punkterna h och i gäller endast män:</u>			
h. prostatainfektion	1	2	3
i. testikelinfektion	1	2	3

Sömn och sovvanor

39. Hur många timmar per dygn sover Du?

_____ timmar

40. Har Du svårigheter att somna utan sömnmedel?

- 1 inte alls
- 2 ibland
- 3 ofta
- 4 så gott som alltid

41. Vaknar Du mitt under sömnen på morgonnatten eller mycket tidigt på morgonen?

- 1 inte alls
- 2 ibland
- 3 ofta
- 4 så gott som varje natt

42. Är Du enligt Din egen åsikt tröttare under dagtid än personer i samma ålder i allmänhet?

- 1 ja, så gott som alltid
- 2 ja, ofta (åtminstone varje vecka)
- 3 nej, inte
- 4 kan inte säga

43. Tycker Du att Du sover tillräcklig?

- 1 ja, så gott som alltid
- 2 ja, ofta
- 3 sällan eller knappast aldrig
- 4 kan inte säga

Motion

MOTIONSUTÖVNING

44. Hur mycket rör Du på Dig och anstränger Dig fysiskt under fritiden?

Ifall ansträngningen varierar mycket under olika årstider, anteckna det alternativ som bäst beskriver Din 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 tävlings syfte regelbundet flera gånger per vecka (svara här också om Du tränar som heltidssyssla som förberedelse för tävlingsidrott).

45. Hur ofta ägnar Du Dig åt motion under fritiden minst en halv timme per gång, så att Du 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

Följande frågor preciserar Din motion och hur ansträngande den är

MOTION UNDER FRITIDEN OCH I HEMMETS SYSSLOR

Tung motion

- 46. Under hur många dagar under en vanlig vecka gör Du någonting som kräver hård eller tung fysisk ansträngning minst 10 minuter åt gången, såsom t.ex. löpning, aerobic, tungt trädgårdsarbete eller annan aktivitet som leder till klart snabbare andhämtning och stegrad puls?**
(Anteckna 0 om Du inte rör Dig på detta sätt en enda dag per vecka.)

_____ dagar per vecka

- 47. Hur mycket tid använder Du totalt till tung motion under de dagar då Du ägnar Dig åt tung motion minst 10 minuter åt gången?**

_____ timmar _____ minuter

Måttlig motion

- 48. Under hur många dagar under en vanlig vecka gör Du någonting som kräver måttlig fysisk ansträngning minst 10 minuter åt gången, såsom t.ex. cykelåkning, dammsugning, trädgårdsskötsel eller annan aktivitet som leder till i viss mån snabbare andhämtning och stegrad puls?**
(Inkludera inte med promenader i Ditt svar.)

_____ dagar per vecka

49. Hur mycket tid använder Du totalt till måttlig motion under de dagar då Du ägnar Dig åt måttlig motion minst 10 minuter åt gången?

_____ timmar _____ minuter

PROMENERANDE OCH SITTANDE

50. Hur många dagar under en vanlig vecka promenerar Du raskt eller i snabb takt minst 10 minuter åt gången för att ta Dig från en plats till en annan eller för avkoppling, välbefinnande eller konditionens skull?

_____ dagar per vecka

51. Hur mycket tid använder Du totalt till rask promenad under de dagar då Du promenerar raskt eller i snabb takt minst 10 minuter åt gången?

_____ timmar _____ minuter

Tänk nu på den tid som Du ägnar åt att sitta under en vanlig vecka medan Du är hemma, på arbetet, förflyttar Dig med fordon från en plats till en annan, eller under Din fritid.

52. Hur många timmar totalt använder Du under en vanlig vardag till att sitta, t.ex. när Du besöker Dina vänner, läser, ser på TV, vilar eller sitter vid bordet eller framför datorn?

_____ timmar _____ minuter

53. Hur många timmar totalt använder Du under en vanlig dag under veckoslutet till att sitta, t.ex. när Du besöker Dina vänner, läser, ser på TV, vilar eller sitter vid bordet eller framför datorn?

_____ timmar _____ minuter

MOTION UNDER ARBETSRESAN

(också resor anknutna till studier)

54. Hur många minuter promenerar eller cyklar Du under Dina arbetsresor eller till studierna anknutna resor? Räkna samman den tid som åtgår till ut- och hemresan.

- 1 jag arbetar eller studerar inte eller arbetar/studerar hemma
- 2 jag gör arbetsresorna helt med motorfordon
- 3 under 15 minuter per dag
- 4 15 - 29 minuter per dag
- 5 30 - 59 minuter per dag
- 6 1 - 2 timmar per dag
- 7 2 timmar eller mera per dag

Anabola hormoner

Anabola hormoner som ökar styrkan och muskelmassan kan användas för vård av sjukdom, för att förbättra idrottsprestationer eller öka muskelmassan och förbättra utseendet.

55. Känner Du i Din vän- eller bekantskapskrets någon eller några personer, som har använd anabola hormoner?

- 1 ja
 - 2 nej
 - 3 kan inte säga
- } övergå
till fråga 57

56. För vilket ändamål har han/hon/de använt anabola hormoner? (Du kan omringa flera alternativ.)

- 1 för vård av sjukdom
- 2 för förbättrande av idrottsprestationer
- 3 för att förbättra utseendet
- 4 kan inte säga

57. Har Du själv någon gång använt anabola hormoner? (Du kan omringa flera alternativ.)

- 1 ja, för vård av sjukdom
- 2 ja, för förbättrande av idrottsprestationer
- 3 ja, för förbättrande av utseendet
- 4 jag har inte använt
- 5 kan inte säga

Viktkontroll och bantande**58. Vilken anser Du vara Din idealvikt?**

_____ kg

59. Hur många gånger i Ditt liv har Du bantat mera än 5 kg?

- 1 inte en enda gång
- 2 en gång
- 3 2 – 4 gånger
- 4 5 gånger eller oftare

60. Har Du någon gång kastat upp eller använt avföringsmedel, vätskedrivande medel eller lavemang för att magra eller hålla Din vikt i styr?

- 1 ja, upprepade gånger under det senaste året
- 2 ja, upprepade gånger någon gång förut
- 3 jag har någon gång försökt
- 4 aldrig

61. Har Du någonsin fastat för att magra eller hålla Din vikt i styr?

- 1 ja, upprepade gånger under det senaste året
- 2 ja, upprepade gånger någon gång förut
- 3 jag har någon gång försökt
- 4 aldrig

62. Har Du någonsin ägnat Dig åt hård motion dagligen eller så gott som dagligen under flera veckors tid för att magra eller hålla Din vikt i styr?

- 1 ja, under det senaste året
- 2 ja, någon gång tidigare
- 3 aldrig

63. Ifall Du någon gång har använt något av de i de tre föregående frågorna (60 - 62) nämnda sätten att magra eller hålla Din vikt i styr, kände Du det då som att Du var en sämre eller misslyckad människa, om Du inte var mager eller höll idealmåtten?

- 1 ja
- 2 nej
- 3 jag har aldrig försökt magra eller hålla vikten i styr på dessa sätt

64. Har Du upprepade gånger satt i Dig stora mängder mat på kort tid (t.ex. under två timmar)?

- 1 ja
- 2 nej —————▶ övergå
till fråga 68

65. Kände Du när Du frossade, att Du inte kan sluta eller behärska Ditt ätande?

- 1 ja
- 2 nej

66. Inträffade sådant frossande minst två gånger per vecka i över tre månaders tid?

- 1 ja
- 2 nej

67. Kände Du skam eller skuld efter frossandet?

- 1 ja
- 2 nej

68. Har Du lidit av anorexi?

- 1 ja, och gör det alltjämt
- 2 ja, jag har gjort det någon gång förut
- 3 jag har aldrig lidit av anorexi
- 4 kan inte säga

69. Har Du lidit av bulimi?

- 1 ja, och gör det alltjämt
- 2 ja, jag har gjort det någon gång förut
- 3 jag har aldrig lidit av anorexi
- 4 kan inte säga

Sötsaker och söta drycker**70. Hur ofta äter eller dricker Du vanligen av nedannämnda produkter? Svara skilt för varje produkt.**

	tre gånger eller oftare per dag	1-2 gånger per dag	2-5 gånger per vecka	sällsyntare	aldrig
sockrat kaffe eller te	4	3	2	1	0
andra sockrade drycker: safter, läsk, kakao	4	3	2	1	0
kola eller lakrits eller torkade frukter, t.ex. russin	4	3	2	1	0
sötsakspastiller, hårda karameller eller hals-pastiller som innehåller xylitol	4	3	2	1	0
sötsakspastiller, hårda karameller eller halspastiller som inte innehåller xylitol	4	3	2	1	0
choklad	4	3	2	1	0
fyllda kex	4	3	2	1	0
tuggummi som inte innehåller xylitol	4	3	2	1	0
tuggummi som innehåller xylitol	4	3	2	1	0

Alkoholbruk**71. Bruk av alkoholdrycker. Omringa det alternativ som bäst beskriver Ditt 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

ALLA ALKOHOLDRYCKER**72. Hur ofta har Du druckit alkoholdrycker under de senaste 12 månaderna?**

- 0 inte en enda gång → övergå till fråga 82
- 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

ÖL, CIDER ELLER LONG DRINK-DRYCKER**73. Hur ofta har Du druckit öl, cider eller long drink-drycker under de senaste 12 månaderna?**

- 0 inte en enda gång → övergå till fråga 75
- 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

74. Hur mycket öl, cider eller long drink-drycker drack Du vanligen per dag, när Du drack av dessa drycker? (En flaska = 1/3 liters flaska)

- 1 15 flaskor eller mera, hur många flaskor? _____ flaskor
- 2 11-14 flaskor
- 3 ca 10 flaskor
- 4 6-9 flaskor
- 5 4-5 flaskor
- 6 tre flaskor (två halv liters stop)
- 7 två flaskor
- 8 ca en flaska
- 9 mindre än en flaska

VIN**75. Hur ofta drack Du vin under de senaste 12 månaderna?**

- 0 inte en enda gång → övergå till fråga 77
- 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

76. Hur mycket vin drack Du vanligen per dag, när Du drack vin?

Stor flaska	= 0,75 liters flaska
Liten flaska	= 0,37 liters flaska
	= ½ stor flaska

- 1 två stora flaskor eller mera, hur många flaskor? _____ flaskor
- 2 ca en och en halv stor flaska
- 3 ca en stor flaska (ca 0,75 liter)
- 4 ca en halv liter
- 5 ca en liten flaska (ca 0,37 liter)
- 6 ca två glas
- 7 ca ett glas
- 8 mindre än ett glas

STARKA ALKOHOLDRYCKER

77. Hur ofta drack Du brännvin eller andra starka alkoholdrycker under de senaste 12 månaderna?

- 0 inte en enda gång → övergå till fråga 79
- 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

78. Hur mycket brännvin eller andra starka alkoholdrycker drack Du vanligen per dag, när Du drack starka drycker?

1 helflaska	= 0,75 liter
Halvflaska	= 0,5 liter
(t.ex. Koskenkorva, Bordsbrännvin o.dyl. flaska)	
1 liten flaska	= 0,37 liter
(t.ex. platta fickpluntor)	
Restaurangportion	= 4 cl

- 1 mera än två halv liters flaskor, hur många hela flaskor?
_____ flaskor
- 2 ca två halv liters flaskor (eller en liters flaska)
- 3 ca en helflaska (0,75 liter)
- 4 ca en halv liters flaska
- 5 ca en liten flaska (0,37 liter)
- 6 något mindre än en liten flaska (ca 0,30 liter)
- 7 ca fem restaurangportioner (ca 20 cl)
- 8 ca fyra restaurangportioner (ca 16 cl)
- 9 ett par restaurangportioner (ca 8 cl)
- 10 ca en restaurangportion (ca 4 cl)

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

- 0 inte en enda gång
- 1 ca _____ gånger

80. I det följande ber vi Dig ännu uppskatta noggrannare, hur ofta Du druckit olika mängder alkoholdrycker under de senaste 12 månaderna. Omringa på varje rad den siffra (1 - 7) som motsvarar det alternativ som bäst beskriver Din situation. Beakta alla alkoholdrycker som Du har druckit. Ytterligare råd får Du i anvisningen efter tabellen. Där ser Du också, hur portionerna räknas.

HUR MYCKET?	HUR OFTA?						
	Inte en enda gång	Ca 1 – 6 gånger per år	Oftare, men högst 2 – 3 gånger per månad	Ca en gång i veckan	2 – 3 gånger per vecka	4 – 5 gånger per vecka	6 – 7 gånger per vecka
15 eller mera	1	2	3	4	5	6	7
13 – 14 portioner	1	2	3	4	5	6	7
11 – 12 portioner	1	2	3	4	5	6	7
9 – 10 portioner	1	2	3	4	5	6	7
7 – 8 portioner	1	2	3	4	5	6	7
5 – 6 portioner	1	2	3	4	5	6	7
3 – 4 portioner	1	2	3	4	5	6	7
1 – 2 portioner	1	2	3	4	5	6	7

ANVISNING:

Börja svara på tabellens översta rad, där det frågas hur ofta Du druckit 15 portioner eller mera per dag. Omringa på denna rad den siffra (1 - 7) som motsvarar det mest passande 'Hur ofta' - alternativet. Fortsätt sedan neråt en rad i sänder på samma sätt. Var god och minns att omringa bara en siffra på varje rad!

Portionerna uppskattas som följer:

1 portion = en flaska (1/3 liter) mellanöl
 eller ett glas (12 cl) svagt vin
 eller ett glas (8 cl) starkvin
 eller ett glas (4 cl) brännvin eller annan starkdryck

En flaska (0,33 l) A-öl eller Gin Long Drink = 1,25 portioner
En stor flaska (0,5 l) mellanöl = 1,5 portioner
En stor flaska (0,5 l) A-öl = 2 portioner
En halv korg (12 fl) 1/3 liters flaskor mellanöl = 12 portioner
En flaska (0,75 l) vin = 7 portioner
En flaska (0,75 l) starkvin = 10 portioner
En flaska (0,5 l) stark dryck (t.ex. Koskenkorva) = 12 portioner
En flaska (0,75 l) stark dryck (t.ex. vodka, whisky) = 18 portioner

81. Har Du under de senaste 12 månaderna haft åtminstone en sådan vecka, då Du har druckit totalt över 14 portioner alkohol per vecka (ifall Du är kvinna) eller totalt över 21 portioner alkohol per vecka (om Du är man)? Portionerna räknas på samma sätt som i föregående fråga.

- 1 har inte förekommit
2 ja, sådana veckor har förekommit _____ gånger

Var god, besvara frågorna 82 - 85, även om Du numera inte alls använder alkohol!

82. Har Du någonsin tänkt, att Du borde minska på Ditt drickande?

- 1 ja
2 nej

84. Har Du någonsin haft skuld känslor för Ditt drickande?

- 1 ja
2 nej

83. Har Du fått klander för Ditt drickande?

- 1 ja
2 nej

85. Har Du någonsin tagit en 'återställare'?

- 1 ja
2 nej

Vård av alkoholproblem

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

- 0 nej → övergå till fråga 88
1 ja

87. Vilka av följande tjänster har Du 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, vad? _____ | _____ gånger |
| 11 | ingenting | |

Narkotika

88. Bruket av narkotika har ökat avsevärt i Finland. Har Du i Din vän- eller bekantskapskrets någon eller några personer, som Du vet att någon gång har använt någon form av narkotika?

- 1 ja
- 2 nej

89. Har Du någonsin blivit erbjuden narkotika?

- 1 ja
- 2 nej

90. Har Du någonsin i Ditt liv prövat på eller använt någon form av droger eller narkotiskt medel?

- 1 ja
- 2 nej → övergå till fråga 96

91. Har Du prövat på eller använt några av nedannämnda ämnen under Ditt liv?

	aldrig	ja, totalt 1-5 gånger	ja, totalt 6 gånger eller oftare
marijuana eller haschisch	1	2	3
extasy	1	2	3
amfetamin eller metamfetamin	1	2	3
kokain, crack	1	2	3
heroin eller morfin	1	2	3
subutex eller temgesic	1	2	3
andra läkemedel som påverkar centrala nervsystemet	1	2	3
LSD eller annat hallucinogent preparat	1	2	3
thinner, lim el.dyl.	1	2	3

92. Har Du någonsin använt någon intravenös (injicerad) drog?

- 1 ja
- 2 nej

93. Försöker Du för närvarande bli kvitt narkotikabruk?

- 1 ja
- 2 nej
- 3 jag använder inte narkotika för närvarande

94. Har Du under de senaste 12 månaderna utnyttjat några hälsovårds- eller socialtjänster på grund av narkotikaproblem?

- 0 nej —————> övergå till fråga 96
1 ja

95. Vilka av dessa tjänster har Du utnyttjat på grund av narkotikaproblem?

Hur många gånger under de senaste 12 månaderna?

- | | | |
|----|--|--------------|
| 1 | hälsocentral | _____ gånger |
| 2 | företagshälsovård | _____ gånger |
| 3 | mentalvårdsbyrå eller psykiatrisk poliklinik | _____ gånger |
| 4 | drogavvänjningsenhet | _____ gånger |
| 5 | rådgivningsbyrå eller öppenvårdsbyrå för drogmissbrukare | _____ gånger |
| 6 | A-klinik | _____ gånger |
| 7 | familje- eller uppfostringsrådgivning | _____ gånger |
| 8 | läkares eller psykologs privatmottagning | _____ gånger |
| 9 | psykiatriskt sjukhus | _____ gånger |
| 10 | annat sjukhus | _____ gånger |
| 11 | rehabiliteringsanstalt | _____ gånger |
| 12 | annat, vad? _____ | _____ gånger |
| 13 | ingenting | |

Fritidssysselsättningar

96. Hur ofta ägnar Du Dig I genomsnitt åt någon av följande sysselsättningar?

	Varje dag eller de flesta dagar	En eller två gånger i veckan	En eller två gånger i månaden	En eller några få gånger om året	Ännu mera sällan eller aldrig
klubb- eller föreningsverksamhet (inklusive samhälleliga förtroendeuppdrag)	5	4	3	2	1
besök på teater, bio, konserter, konstutställningar, idrottstävlingar o. dyl.	5	4	3	2	1
kyrkobesök eller andra religiösa aktiviteter	5	4	3	2	1
inomhusmotion (motionssal, aerobic etc.)	5	4	3	2	1
utomhusmotion (joggande, jakt, fiske etc.)	5	4	3	2	1
besök på restaurang, klubb, bar, pub eller dans	5	4	3	2	1
läsa litteratur, lyssna på musik	5	4	3	2	1
handarbete, musicering, sång, fotografering, målning, samlarverksamhet o.dyl.	5	4	3	2	1
resor till utlandet	5	4	3	2	1
visiter hos släktingar, vänner eller grannar	5	4	3	2	1
ärenden i affärer, banken, posten o.dyl.	5	4	3	2	1
besök av vänner, släktingar eller grannar i Ditt hem	5	4	3	2	1
matlagning, bakning o.dyl.	5	4	3	2	1
se på TV eller video, lyssna på radio	5	4	3	2	1
läser tidningar och tidskrifter	5	4	3	2	1
spela datorspel, annan fritidsanvändning av dator	5	4	3	2	1

Användning av dator

97. Använder Du regelbundet någon av följande utrustningar? (Du kan omringa flera alternativ.)

- 0 ingen av dessa → övergå till fråga 100
- 1 dator
- 2 e-post
- 3 internet
- 4 mobiltelefon

98. Hur mycket använder Du mikrodator eller datorterminal under annat än arbets- eller studietid i genomsnitt?

- 0 jag använder inte alls under fritiden
- 1 jag använder under fritiden numera dagligen i genomsnitt _____ timmar _____ minuter och har använt i totalt _____ år

99. För vilket ändamål använder Du internet? (Du kan omringa flera alternativ.)

- 0 jag använder inte alls internet
- 1 för att sköta bankärenden
- 2 köp och försäljning av varor, program etc.
- 3 för att söka information
- 4 för användning av sjuk- och hälsovårdstjänster
- 5 för användning av offentliga tjänster
- 6 spel
- 7 diskussion (diskussionsgrupper och chat)
- 8 lyssnande till musik
- 9 för annat, vad? _____

Trygghet i närmiljön

100. Har Du en känsla av otrygghet när Du rör Dig i Ditt bostadsområde?

- 0 aldrig
- 1 mycket sällan
- 2 ganska sällan
- 3 ganska ofta
- 4 mycket ofta

101. Är Du rädd för att röra Dig 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

102. Hur många gånger under de senaste 12 månaderna har Du blivit föremål för sådant våld, som åstadkom synliga spår eller allvarigare skador?

Synliga spår är t.ex. svullna läppar, blått öga eller ytliga sår. Allvarigare 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

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

- 0 inte en enda gång
- 1 en gång
- 2 två gånger
- 3 flera än två gånger

Barndomstiden

104. När Du tänker på Din uppväxttid, dvs. tiden före Du fyllt 16 år, så...?

	nej	ja	kan inte säga
förekom i Din familj långvariga ekonomiska bekymmer?	0	1	2
var Din far eller mor ofta arbetslös trots vilja att arbeta?	0	1	2
hade Din far eller mor någon allvarlig sjukdom eller skada?	0	1	2
hade Din far alkoholproblem?	0	1	2
hade Din mor alkoholproblem?	0	1	2
hade Din far något mentalt problem, t.ex. schizofreni, annan psykos eller depression?	0	1	2
hade Din mor något mentalt problem, t.ex. schizofreni, annan psykos eller depression?	0	1	2
förekom det allvarliga konflikter i familjen?	0	1	2
skildes Dina föräldrar?	0	1	2
var Du själv allvarligt eller långvarigt sjuk?	0	1	2
blev Du mobbad i skolan?	0	1	2

Mänskliga relationer och sexualliv

105. Bedöm Dina möjligheter att få hjälp av Dina närstående, om Du är i behov av hjälp eller stöd. Du kan vid envar fråga anteckna ett eller flera svarsalternativ.

	maka/ make, sambo	någon annan nära anhörig	en nära vän	en nära arbets- kamrat	en nära granne	någon annan när- stående	ingen
På vems hjälp kan Du verkligen lita, när Du känner Dig överansträngd och behöver avkoppling?	1	2	3	4	5	6	7
Vem kan Du lita på att verkligen bryr sig om Dig, oberoende av vad som händer Dig?	1	2	3	4	5	6	7
Vem kan Du verkligen lita på att får Dig på bättre humör, när Du är nedstämd?	1	2	3	4	5	6	7
Av vem får Du praktisk hjälp när Du behöver sådan?	1	2	3	4	5	6	7

106. Hur viktigt är sexlivet för Dig? Omringa av siffrorna på skalan den som bäst motsvarar Din situation. Siffran 10 motsvarar alternativet "mycket viktigt" och siffran 0 alternativet "inte alls viktigt".

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10
 Inte alls viktigt Mycket viktigt

107. Är Du nöjd med Ditt sexliv? Omringa av siffrorna på skalan den som bäst beskriver Din situation. Siffran 10 motsvarar alternativet "mycket nöjd" och siffran 0 alternativet "mycket missnöjd".

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

108. Hur ofta har Du sexuellt umgänge med en annan person?

- 1 inte alls
- 2 en gång i månaden eller mera sällan
- 3 så gott som varje vecka
- 4 en - ett par gånger per vecka
- 5 oftare än två gånger per vecka

109. Med hur många personer har Du haft samlag under de senaste 12 månaderna?

- 0 ingen alls
- 1 en person
- 2 flera personer,
hur många? _____

110. Ifall Du har haft samlag med någon annan än Din stadigvarande partner under de senaste 12 månaderna, använde Du då kondom?

- 1 ja, alltid
- 2 ja, så gott som alltid
- 3 slumpmässigt
- 4 jag använde inte kondom
- 5 jag har inte haft samlag med någon annan än min stadigvarande partner eller har inte alls haft samlag

Arbetsförhållanden

111. Har Du varit i arbete under de senaste 12 månaderna?

- 0 nej → övergå till sidan 25
- 1 ja

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

112. I det följande framförs några påståenden som gäller Ditt arbete.

	helt av samma åsikt	i stort sett av samma åsikt	inte av samma men inte heller av annan åsikt	i stort sett av annan åsikt	helt av annan åsikt
Jag måste vara snabb i mitt arbete	1	2	3	4	5
Mitt arbete kräver att jag arbetar synnerligen hårt	1	2	3	4	5
Av mig förutsätts en orimlig arbetsmängd	1	2	3	4	5
Jag har tillräckligt med tid för att få mitt arbete gjort	1	2	3	4	5
Mitt arbete präglas av en synnerligen intensiv arbetstakt	1	2	3	4	5
Jag kan fatta många självständiga beslut i mitt arbete	1	2	3	4	5
Mitt arbete förutsätter kreativitet av mig	1	2	3	4	5
Mitt arbete kräver att jag lär mig nya saker	1	2	3	4	5
I mitt arbete ingår mycket uppgifter som upprepar sig oförändrade	1	2	3	4	5
Jag har mycket att säga till om mitt eget arbete	1	2	3	4	5
Mitt arbete kräver högt utvecklade färdigheter	1	2	3	4	5
Jag får göra många olika saker i mitt arbete	1	2	3	4	5
Jag har möjlighet att utveckla mina egna speciella färdigheter	1	2	3	4	5
Jag har mycket liten frihet att besluta om hur jag gör mitt arbete	1	2	3	4	5
Jag får vid behov stöd av min närmaste chef	1	2	3	4	5
Jag får vid behov stöd av mina arbetskamrater	1	2	3	4	5
I min arbetsenhet diskuteras tillsammans arbetsuppgifterna, målsättningarna och hur de skall uppnås	1	2	3	4	5
Jag är nöjd med den uppskattning som min chef visar mitt arbete	1	2	3	4	5
Jag kan tillräckligt reglera när jag kan ta pauser i mitt arbete	1	2	3	4	5
Jag kan tillräckligt reglera min arbetsdags längd	1	2	3	4	5

113. Anknyter till Ditt arbete följande osäkerhetsfaktorer eller hot?

	avsevärt mycket	ganska mycket	i någon mån	ganska litet	mycket litet
hot om att någon / några arbetsuppgifter skall indras	1	2	3	4	5
hot om överflyttning till andra arbetsuppgifter	1	2	3	4	5
hot om tvångspermittering	1	2	3	4	5
hot om uppsägning	1	2	3	4	5
hot om långvarig arbetslöshet	1	2	3	4	5
hot om psykiskt våld / mobbning	1	2	3	4	5
hot om fysiskt våld	1	2	3	4	5
hot om sexuella trakasserier	1	2	3	4	5

114. Hurdana möjligheter har Du att i Ditt nuvarande arbete få utbildning som utvecklar Din yrkesskicklighet och Ditt kunnande?

- 1 mycket goda
- 2 ganska goda
- 3 inte goda, men inte heller dåliga
- 4 ganska dåliga
- 5 mycket dåliga

VI TACKAR FÖR DINA SVAR OCH FÖR BESVÄRET!

Vi hoppas att Du har besvarat samtliga frågor.
Returnera frågeformuläret i bifogade kuvert. Portot är betalt.

Datum då Du besvarade frågeformuläret: ____/____/2001

Om Du vill, kan Du på följande sida anteckna Dina åsikter om deltagandet i undersökningen Hälsa 2000 (om intervju eller besvarandet av detta frågeformulär). Berätta t.ex. vad Du tyckte var mest positivt med att delta i den här undersökningen, och var det förekom mest brister eller rum för förbättringar. Eller tyckte Du att i undersökningen saknades några frågor som är viktiga med tanke på unga vuxnas hälsa, eller förekom några onödiga ämnesområden?

Tack för Din åsikt!

Lined writing area with multiple horizontal lines.