



Hälsosamma Finland

Nationell undersökning om hälsa, välfärd och social- och hälsovården

Frågeformulär 2

Hälsosamma Finland – Nationell undersökning om hälsa, välfärd och social- och hälsovården

Vänligen besvara enkäten så snart som möjligt, gärna inom 10 dagar.

Mer information om undersökningen:

www.thl.fi/halsosammafinland

Tfn (avgiftsfri): 0800 97730 vardagar kl. 8-11 och 15-17

E-post: tervesuomi@thl.fi

Du kan också fylla i enkäten på webben!

Besvara enkäten på webben på adressen thl.fi/tervesuomi/osallistu.

Logga in för att fylla i enkäten endera genom stark identifiering eller genom att använda användarnamn och lösenord. Användarnamnet och lösenordet finns i det inbjudningsbrev som du fått tidigare.

Gör så här när du fyller i enkäten på webben:

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

Tack för dina svar!

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 bästa 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

HÄLSA

1. Hurdan är din hälsa allmänt taget?

- ☐ mycket god
- ☐ god
- ☐ medelmåttigt
- ☐ dålig
- ☐ mycket dålig

2. Har ditt blodsockervärde någon gång undersökts? När senast?

- ☐ under det senaste halvåret
- ☐ för ½ – 1 år sedan
- ☐ för 1 år – 5 år sedan
- ☐ för över 5 år sedan
- ☐ aldrig, → gå vidare till frågan 6
- ☐ jag vet inte, → gå vidare till frågan 6

3. Har en läkare någon gång konstaterat att du har diabetes?

Du kan välja flera alternativ.

- ☐ nej, → gå vidare till frågan 6
- ☐ nej, men förhöjda blodglukosvärden eller "latent diabetes"
- ☐ ja, typ 1 diabetes eller ungdomsdiabetes
- ☐ ja, typ 2 diabetes eller vuxendiabetes
- ☐ ja, men jag vet inte vilken typ av diabetes
- ☐ ja, graviditetsdiabetes

4. Ordinerades du i samband med att sjukdomen konstaterades någon av följande behandlingar?

Du kan välja flera alternativ.

- ☐ endast rådgivning om levnadssätt (kost, motion osv.)
- ☐ tabletter
- ☐ insulinbehandling
- ☐ annan medicin som injiceras
- ☐ inget av dessa

5. Vilka av läkare ordinerade mediciner använder du för närvarande mot diabetes?

Du kan välja flera alternativ.

- ☐ inga
- ☐ insulin
- ☐ tabletter
- ☐ annan medicin som injiceras

6. Har kolesterolhalten i ditt blod någonsin undersökts? När skedde detta senast?

- ☐ under det senaste halvåret
- ☐ för ½ – 1 år sedan
- ☐ för 1 år – 5 år sedan
- ☐ för över 5 år sedan
- ☐ aldrig, → gå vidare till frågan 9
- ☐ jag vet inte, → gå vidare till frågan 9

7. Har du någonsin konstaterats ha hög eller förhöjd kolesterolhalt i blodet?

- ☐ nej, → gå vidare till frågan 9
- ☐ ja

8. Har du fått kostanvisningar för att sänka kolesterolhalten i blodet?

- ☐ nej
- ☐ ja

9. Har ditt blodtryck någonsin mätts? När skedde detta senast?

- ☐ under det senaste halvåret
- ☐ för ½ – 1 år sedan
- ☐ för 1 år – 5 år sedan
- ☐ för över 5 år sedan
- ☐ aldrig, → gå vidare till frågan 14

10. Har du någonsin konstaterats ha högt eller förhöjt blodtryck?

- ☐ nej, → gå vidare till frågan 13
- ☐ ja

11. Har du någonsin använt blodtrycksmediciner?

- ☐ nej, → gå vidare till frågan 13
- ☐ ja

12. När intog du senast blodtrycksmedicin?

- ☐ i dag eller i går
☐ för 2–7 dagar sedan
☐ för 1 vecka – ½ år sedan
☐ för ½ – 1 år sedan
☐ för 1 år – 5 år sedan
☐ för över 5 år sedan

13. Mäter du blodtrycket hemma med blodtrycksmätare?

- ☐ dagligen
☐ varje vecka
☐ varje månad
☐ 2–4 gånger om året
☐ en gång om året
☐ aldrig

14. Har en läkare någon gång konstaterat att du har följande?

	nej	ja
hjärtinfarkt dvs. blodpropp i hjärtat	☐	☐
stroke, hjärnblödning eller hjärninfarkt	☐	☐
minnessjukdom	☐	☐
leversjukdom	☐	☐
sömnapné	☐	☐

15. Har din risk att insjukna i följande sjukdomar bedömts under de senaste 12 månaderna?

	nej	ja
en demenssjukdom, till exempel med risktest för demenssjukdomar	☐	☐
diabetes, till exempel med risktest för diabetes eller mätning av sockervärden i blodet	☐	☐
en hjärtsjukdom, till exempel med FINRISKI-räknaren	☐	☐

16. Hur ofta under de senaste 12 månaderna har du haft följande symtom eller besvär?

	inte alls	ibland	varje vecka	dagligen eller nästan dagligen
huvudvärk	☐	☐	☐	☐
förstopning	☐	☐	☐	☐
urininkontinens	☐	☐	☐	☐
avföringsinkontinens	☐	☐	☐	☐
värmevallningar	☐	☐	☐	☐
nattsvevtning	☐	☐	☐	☐
illaluktande andedräkt	☐	☐	☐	☐
torr mun	☐	☐	☐	☐
trötthet som kommer i vågor	☐	☐	☐	☐

17. Har du i vuxen ålder fått en benfraktur som har uppstått av sig själv eller till följd av ett litet olycksfall som vanligtvis inte leder till en fraktur?

- ☐ nej
☐ ja

18. Har du haft migränanfall (lindriga, måttliga eller svåra) under de senaste 12 månaderna?

- ☐ inga
☐ mer sällan än en gång i månaden
☐ 1–7 anfall i månaden
☐ 8–14 anfall i månaden
☐ över 15 anfall i månaden

19. Hur ofta har du använt följande mediciner under de senaste 30 dagarna?

	sällan eller aldrig	ibland	dagligen eller nästan dagligen
Värkmedicin	☐	☐	☐
Medicin som förhindrar huvudvärk	☐	☐	☐
Sömnmediciner, insomningsmediciner	☐	☐	☐
Lugnande mediciner	☐	☐	☐
Acetylsalicylsyra för förebyggande av blodpropp (bl.a. Aspirin, Disperin, Primaspan)	☐	☐	☐
Kortisonsalva eller kortisonlösning på huden	☐	☐	☐

20. Har du insjuknat i corona?

- ☐ nej, → gå vidare till frågan 23
☐ ja, en gång
☐ ja, åtminstone två gånger
☐ vet inte

21. När insjuknade du i corona? Du kan välja flera alternativ.

- ☐ 2020
☐ 2021
☐ 2022
☐ 2023

22. Hur konstaterades corona?

Om du har insjuknat flera gånger, tänk på den första gången. Du kan välja flera alternativ.

- ☐ med ett hemtest
☐ med ett test gjort inom hälso- och sjukvården
☐ jag hade symtom som passade in på corona

23. Vad anser du om följande påståenden?

	helt av samma åsikt	delvis av samma åsikt	varken av samma eller annan åsikt	delvis av annan åsikt	helt av annan åsikt	vet inte
Jag är positivt inställd till vacciner.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har varit tveksam till att ta vaccin som ordinerats mig, eftersom jag hade inte tillräckligt med information om vaccinens säkerhet.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har varit tveksam till att ta vaccin på grund av sprut- eller stickrädsla.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

24. Har du haft följande symtom under de senaste 30 dagarna?

Du kan välja flera alternativ.

- ☐ ryggsmärtor
- ☐ nacksmärtor
- ☐ axelsmärtor
- ☐ svårigheter att gå eller håla på grund av höftbesvär eller höftskada
- ☐ svårigheter att gå eller håla på grund av knäbesvär eller knäskada
- ☐ inget av de ovannämnda

25. Har du haft bältros som diagnostiserats av läkare under de senaste fem åren?

- ☐ nej, → gå vidare till frågan 27
- ☐ ja Hur många gånger? _____ gånger
Vilket år hade du senast bältros? _____ år
- ☐ jag minns inte eller vet inte, → gå vidare till frågan 27

26. Har du på grund av bältros någon gång...

Du kan välja flera alternativ.

- ☐ varit borta från arbetet?
- ☐ haft telefonkontakt med en sjukskötare eller läkare?
- ☐ besökt en sjukskötare på mottagningen?
- ☐ besökt en läkare på mottagningen?
- ☐ fått avdelningsvård?

27. Har du haft något av följande symtom någon gång?

	nej	ja, under de senaste 12 månaderna	ja, senast för över ett år sedan
hösnuva eller andra allergiska nässymtom	☐	☐	☐
allergiska ögonsymtom	☐	☐	☐
kliande hudutslag som har benämnts mjölkskorv, böjveckseksem eller atopiskt eksem	☐	☐	☐

28. Har du haft något av följande under de senaste 12 månaderna?

Du kan välja flera alternativ.

- ☐ andnöd
- ☐ pipande eller väsande andningsljud även vid andra tillfällen än i samband med förkylning eller luftvägsinfektion
- ☐ så pass tung andning att du har vaknat av den
- ☐ astmaanfall
- ☐ inget av de ovannämnda

29. Är det vanligt att du har slemmiga upphostningar när du vaknar om vintermorgnarna?

- ☐ nej
- ☐ ja

30. Är det vanligt att du har slemmiga upphostningar om dagarna eller nätterna vintertid?

- ☐ nej
- ☐ ja

31. Har du slemmiga upphostningar de flesta dagar eller nätter under åtminstone 3 månaders tid varje år?

- ☐ nej
- ☐ ja

32. Har du någon gång...

	nej	ja, under de senaste 12 månaderna	ja, senast för över ett år sedan
fått symtom av inomhusluften i ditt hem?	☐	☐	☐
fått symtom av inomhusluften på din arbetsplats?	☐	☐	☐
undersökts eller behandlats av läkare med anledning av symtom eller sjukdom som misstänks ha orsakats främst av dålig inomhusluft?	☐	☐	☐

Om du inte har fått symtom av inomhusluft, gå vidare till fråga 34.

33. Har symtomen som du fått från inomhusluften gjort det svårare för dig att arbeta, sköta privata angelägenheter eller umgås med andra människor under de senaste 12 månaderna?

- ☐ Inte alls
- ☐ Ganska litet
- ☐ måttligt
- ☐ ganska mycket
- ☐ Väldigt mycket

34. För varje rubrik: kryssa i DEN ruta som bäst beskriver ditt hälsotillstånd IDAG.

Rörlighet

- ☐ Jag går utan svårigheter
- ☐ Jag har lite svårigheter med att gå
- ☐ Jag har måttliga svårigheter med att gå
- ☐ Jag har stora svårigheter med att gå
- ☐ Jag kan inte gå

Egenvård

- ☐ Jag har inga svårigheter med att tvätta mig eller klä mig
- ☐ Jag har lite svårigheter med att tvätta mig eller klä mig
- ☐ Jag har måttliga svårigheter med att tvätta mig eller klä mig
- ☐ Jag har stora svårigheter med att tvätta mig eller klä mig
- ☐ Jag kan inte tvätta mig eller klä mig

Normala aktiviteter (t.ex. arbete, studier, hushållssysslor, familje- eller fritidsaktiviteter)

- ☐ Jag har inga svårigheter med att utföra mina normala aktiviteter
- ☐ Jag har lite svårigheter med att utföra mina normala aktiviteter
- ☐ Jag har måttliga svårigheter med att utföra mina normala aktiviteter
- ☐ Jag har stora svårigheter med att utföra mina normala aktiviteter
- ☐ Jag kan inte utföra mina normala aktiviteter

Smärtor / besvär

- ☐ Jag har varken smärtor eller besvär
- ☐ Jag har lätta smärtor eller besvär
- ☐ Jag har måttliga smärtor eller besvär
- ☐ Jag har svåra smärtor eller besvär
- ☐ Jag har oerhörda smärtor eller besvär

Oro / Depressivitet

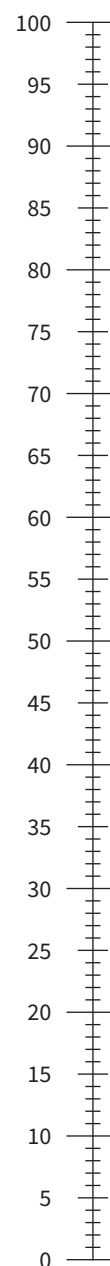
- ☐ Jag är inte orolig eller depressiv
- ☐ Jag är lite orolig eller depressiv
- ☐ Jag är måttligt orolig eller depressiv
- ☐ Jag är mycket orolig eller depressiv
- ☐ Jag är oerhört orolig eller depressiv

35. Vi vill veta hur bra eller dåligt ditt hälsotillstånd är IDAG.

- Skalan är numrerad från 0 till 100.
- 100 betyder det bästa hälsotillstånd du kan tänka dig. 0 betyder det sämsta hälsotillstånd du kan tänka dig.
- V.g., peka på skalan för att visa vilket ditt hälsotillstånd är IDAG.
- Skriv sedan in i "Ditt hälsotillstånd idag" rutan det tal du har markerat på skalan.

Ditt hälsotillstånd idag =

Det bästa
hälsotillstånd du
kan tänka dig



Det sämsta
hälsotillstånd du
kan tänka dig



36. Har hos din mor och/eller far konstaterats...

	nej	ja	jag vet inte
hjärtinfarkt (blodpropp i hjärtat) när han var under 60 år gammal	☐	☐	☐
hjärtinfarkt (blodpropp i hjärtat) när han var över 60 år gammal	☐	☐	☐
hjärnslag (stroke) när han var under 75 år gammal	☐	☐	☐
diabetes (sockersjuka)	☐	☐	☐
förhöjt blodtryck, blodtryckssjukdom	☐	☐	☐
astma	☐	☐	☐
cancer	☐	☐	☐
leversjukdom	☐	☐	☐
psykisk störning	☐	☐	☐
minnessjukdom	☐	☐	☐
missbruksproblem	☐	☐	☐
höftfraktur	☐	☐	☐

37. I hurdant skick är dina tänder och hurdant är munnens hälsotillstånd...

- ☐ gott
- ☐ tämligen gott
- ☐ medelmåttigt
- ☐ tämligen dåligt
- ☐ dåligt





ARBETS- OCH FUNKTIONSFÖRMÅGA

38. Vi antar att din arbetsförmåga har fått 10 poäng när den varit som bäst. På skalan 0–10, hur många poäng ger du för din nuvarande arbetsförmåga? Välj den siffra som motsvarar din arbetsförmåga.

Helt arbetsoförmögen	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Bästa möjliga arbetsförmåga
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

39. Hur många hela dagar har du på grund av sjukdom varit borta från arbetet eller låtit bli att sköta dina vanliga uppgifter under det senaste året (12 månader)? Om inga alls, svara 0.

_____ dagar

40. Har du svårigheter...

	inga svårigheter	lite svårigheter	stora svårigheter	klarar det inte alls
att se? (Ifall du använder glasögon eller kontaktlinser bedöm din synförmåga då du använder dessa)	☐	☐	☐	☐
att promenera eller att gå i trappor?	☐	☐	☐	☐
att komma ihåg eller att koncentrera er?	☐	☐	☐	☐
med egenvård som att tvätta er eller klä på er?	☐	☐	☐	☐
att kommunicera på ert eget språk, t.ex. med att förstå andra eller att själv bli förstådd?	☐	☐	☐	☐

41. Har du svårigheter att höra? (Ifall du använder hörapparat, bedöm din hörsel då du använder den)

- ☐ inga svårigheter, → gå vidare till frågan 43
- ☐ lite svårigheter
- ☐ stora svårigheter
- ☐ klarar det inte alls

42. Begränsar hörselsvårigheterna din vardag?

- ☐ nej
- ☐ ja, lite
- ☐ ja, mycket

43. Har en närstående misstänkt att du har nedsatt hörsel under de senaste 12 månaderna?

- ☐ nej
- ☐ ja



44. Hur enkelt tycker du det är att göra följande saker?

	mycket svårt	ganska svårt	ganska enkelt	mycket enkelt	vet inte
Ta reda på var du kan få professionell hjälp när du är sjuk (t.ex. läkare, sjukskötare, apotekspersonal, psykolog)	☐	☐	☐	☐	☐
Förstå anvisningar om hur du ska göra vid brådskande sjukdomsfall	☐	☐	☐	☐	☐
Bedöma fördelar och nackdelar med olika vårdalternativ	☐	☐	☐	☐	☐
Följa läkarens och apotekspersonalens anvisningar	☐	☐	☐	☐	☐
Hitta information om hur man ska hantera psykiska problem som stress eller depression	☐	☐	☐	☐	☐
Förstå information om rekommenderade hälsoundersökningar och screeningundersökningar (t.ex. cancerscreeningar, blodsockermätning)	☐	☐	☐	☐	☐
Bedöma tillförlitligheten hos information om hälsosamma levnadsvanor, t.ex. om rökning, för lite motion eller överkonsumtion av alkohol	☐	☐	☐	☐	☐
Dra slutsatser om hur man kan skydda sig mot sjukdomar utifrån information som förmedlas via medier (t.ex. tidningar, tv eller internet)	☐	☐	☐	☐	☐
Hitta information om hälsosamma levnadsvanor, såsom motion, hälsosam kost och näring	☐	☐	☐	☐	☐
Förstå hälsoråd som ges av familjemedlemmar eller vänner	☐	☐	☐	☐	☐
Bedöma hur boendeförhållanden påverkar din hälsa och ditt välbefinnande	☐	☐	☐	☐	☐
Fatta beslut som främjar din hälsa och ditt välbefinnande	☐	☐	☐	☐	☐

VIKT

45. Anser du dig vara...

- ☐ för mager
☐ något för mager
☐ lämplig vikt
☐ något överviktig
☐ för fet

46. Har din vikt ändrats under de senaste 12 månaderna?

- ☐ nej
☐ ja, min vikt har ökat _____ kg
☐ ja, min vikt har minskat _____ kg

47. Har du försökt gå ned i vikt under de senaste 12 månaderna?

- ☐ nej
☐ ja, men jag lyckades inte
☐ ja och jag gick ned i vikt, men jag har gått upp igen
☐ ja och jag har lyckats hålla vikten

48. Har du under de senaste 10 åren bantat och sedan gått upp igen (dvs. jojo-bantat)?

- ☐ nej
☐ ja, en eller två gånger
☐ ja, flera gånger eller hela tiden

49. Hur tycker du att följande faktorer har påverkat din viktkontroll under de senaste 12 månaderna?

	underlättat	ingen påverkan, vet inte	försvärat
sjukdom eller hälsoproblem	☐	☐	☐
arvsanlag (gener)	☐	☐	☐
attityderna i den närmaste kretsen	☐	☐	☐
reklam, media	☐	☐	☐
den ekonomiska situationen, t.ex. priset på nyttiga livsmedel eller motionsaktiviteter	☐	☐	☐
tidigare erfarenheter av viktkontroll och bantning	☐	☐	☐
livssituationen (t.ex. tidsanvändningen i vardagen)	☐	☐	☐
matvanor och preferenser	☐	☐	☐
kunskaper och färdigheter	☐	☐	☐

50. Har du utsatts för osakligt bemötande på grund av din vikt under de senaste 12 månaderna?

- ☐ nej
☐ ja, en eller två gånger
☐ ja, flera gånger eller hela tiden

51. Vad tycker du att samhället bör göra för att inte fetma ska bli vanligare i Finland?

Du kan välja flera alternativ.

- ☐ Livsmedel och drycker med hög sockerhalt bör beskattas högre än idag
☐ Livsmedel med hög fetthalt bör beskattas högre än idag
☐ Mängdrabatter på onyttiga livsmedel bör förbjudas
☐ Livsmedelsförpackningar bör tydligt ange hur bra livsmedlet är för hälsan
☐ I affärerna bör onyttiga livsmedel (t.ex. sötsaker) flyttas bort från kassornas närhet
☐ Tillgången till snabbmat bör begränsas till exempel genom reglering av restaurangernas antal eller öppettider
☐ Reklamen för onyttiga livsmedel bör begränsas (t.ex. i samband med barnprogram)
☐ Man bör göra det enklare att delta i grupper för viktkontroll (t.ex. kostnadsfria grupper)
☐ Livsmedelsindustrin bör producera nyttigare livsmedel
☐ Storleken på förpackningarna för onyttiga livsmedel bör minskas
☐ Möjligheterna till vardagsmotion bör förbättras (t.ex. fler gång- och cykelvägar)
☐ Kvaliteten på maten som serveras av måltidsservicen (t.ex. på skolor, på arbetsplatser, inom äldre servicen) bör förbättras, även om det skulle kosta mer

52. Hur mycket vägde du i 20-årsåldern? (En uppskattning räcker.)

_____ kg

VÄLBEFINNADE

53. Under de senaste 2 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	☐	☐	☐	☐
Haft tankar att det skulle vara bättre om du var död eller att du skulle skada dig på något sätt	☐	☐	☐	☐

54. Hur ofta har du under de två senaste veckorna besvärats av följande problem?

	inte alls	flera dagar	mer än hälften av dagarna	nästan varje dag
Känt dig nervös, orolig eller på helspänn	☐	☐	☐	☐
Inte kunnat sluta oroa dig eller kontrollera din oro	☐	☐	☐	☐
Oroat dig för mycket för olika saker	☐	☐	☐	☐
Haft svårt att slappna av	☐	☐	☐	☐
Varit så rastlös att det har varit svårt att sitta stilla	☐	☐	☐	☐
Varit lättretlig eller lättirriterad	☐	☐	☐	☐
Känt dig rädd, som om något hemskt skulle kunna hända	☐	☐	☐	☐



55. Hur nöjd är du med din ekonomiska situation?

- ☐ mycket nöjd
- ☐ nöjd
- ☐ ganska nöjd
- ☐ missnöjd
- ☐ mycket missnöjd

56. Hur nöjd är du med det du åstadkommit i livet?

- ☐ mycket nöjd
- ☐ nöjd
- ☐ ganska nöjd
- ☐ missnöjd
- ☐ mycket missnöjd

57. Hur nöjd är du med ditt familjeliv?

- ☐ mycket nöjd
- ☐ nöjd
- ☐ ganska nöjd
- ☐ missnöjd
- ☐ mycket missnöjd
- ☐ jag har ingen familj

58. Har du för tillfället en verkligt nära vän som du kan anförtro dig åt med så gott som alla dina angelägenheter?

- ☐ jag har inga nära vänner
- ☐ jag har en nära vän
- ☐ jag har två eller flera nära vänner

Upplevde du följande som barn (när du var under 18 år)?

Det kan kännas svårt att svara på vissa av frågorna.

59. Var som helst, hemma eller på ett annat ställe:

	aldrig	sällan	ibland	ofta	hela tiden
Jag blev mobbad	☐	☐	☐	☐	☐
Jag blev utsatt för fysiskt våld	☐	☐	☐	☐	☐
Jag blev utsatt för sexuella trakasserier eller sexuellt våld	☐	☐	☐	☐	☐
Någon rörde vid mig på ett sexuellt sätt eller fick mig att röra personen på ett sexuellt sätt, trots att jag inte ville	☐	☐	☐	☐	☐
Jag hade en vuxen att anförtro mig åt	☐	☐	☐	☐	☐



60. Föräldrar och familj: Med förälder avses en vuxen som **ansvarade för dig**.

Svara utifrån den föräldern som påståendet passar bäst in på.

	aldrig	sällan	ibland	ofta	hela tiden
Min förälder förolämpade, nedvärderade eller förödmjukade mig	☐	☐	☐	☐	☐
Min förälder gav mig smisk, slog, sparkade eller luggade mig eller skadade mig fysiskt på annat sätt	☐	☐	☐	☐	☐
Min förälder gav min andra förälder smisk, slog, sparkade eller luggade honom eller henne eller skadade honom eller henne fysiskt på annat sätt	☐	☐	☐	☐	☐
Min förälder var alkohol- eller drogpåverkad	☐	☐	☐	☐	☐
Min familj hade ekonomiska svårigheter	☐	☐	☐	☐	☐
Jag gick hungrig eller fick ha på mig smutsiga eller trasiga kläder	☐	☐	☐	☐	☐
Min familjemedlem hade problem med sin psykiska hälsa, till exempel var deprimerad eller självdestruktiv	☐	☐	☐	☐	☐
Jag förlorade min förälder, till exempel på grund av separation, övergivande eller dödsfall	☐	☐	☐	☐	☐
Jag blev uppskattad och ansågs vara viktig hemma	☐	☐	☐	☐	☐

Om du vill diskutera mer om ett ämne som tas upp i enkäten kan du kontakta social- och hälsovårdstjänsterna i ditt område, Kristelefonen tfn 09 2525 0111 och om det gäller våldsupplevelser Nollinjen tfn 080 005 005.

LIVSSTIL

61. Hur många timmar sitter du i genomsnitt under en vardag?

Om inte alls, anteckna 0.

	timmar	minuter
under arbets- eller studiedagen		
på fritiden framför tv, dator eller smartenhet		
i fordon		
övrigt sittande		

62. Hur mycket rör du på dig och anstränger dig fysiskt på fritiden?

- ☐ 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
- ☐ under fritiden promenerar jag, cyklar och rör på mig på annat sätt flera timmar i veckan. Här räknas promenad, fiske och jakt, och lätt trädgårdsarbete
- ☐ under fritiden ägnar jag mig åt egentlig motionsidrott flera timmar i veckan. Här räknas bl.a. löpning, joggning, skidning, konditionsgymnastik, simning, bollspel och tunga trädgårdsarbeten
- ☐ jag tränar under fritiden i tävlingssyfte regelbundet tunga idrottsformer flera gånger i veckan. Här räknas bl.a. löpning, orientering, skidning, simning, bollspel i tävlingssyfte

63. Hur ofta sysslar du med följande (fritids)motionsformer? Anteckna sommaren och vintern separat.

I SOMMAR	sällan eller aldrig	några gånger i månaden	en gång per vecka	flera gånger per vecka eller dagligen
Vardagsmotion inomhus eller på gården	☐	☐	☐	☐
Promenader, stavgång, gå till fots till arbetet	☐	☐	☐	☐
Cykling, cykling på motionscykel, cykling till arbetet, cyklar för att sköta ärenden	☐	☐	☐	☐
Joggning, löpning, orientering	☐	☐	☐	☐
Simning och vattenmotion	☐	☐	☐	☐
Skid- och skridskosporter	☐	☐	☐	☐
Boll- och racketsporter	☐	☐	☐	☐
Gym- och styrketräning	☐	☐	☐	☐
Gruppträning, gymnastik, dans, kampsporter	☐	☐	☐	☐

PÅ VINTERN	sällan eller aldrig	några gånger i månaden	en gång per vecka	flera gånger per vecka eller dagligen
Vardagsmotion inomhus eller på gården	☐	☐	☐	☐
Promenader, stavgång, gå till fots till arbetet	☐	☐	☐	☐
Cykling, cykling på motionscykel, cykling till arbetet, cyklar för att sköta ärenden	☐	☐	☐	☐
Joggning, löpning, orientering	☐	☐	☐	☐
Simning och vattenmotion	☐	☐	☐	☐
Skid- och skridskosporter	☐	☐	☐	☐
Boll- och racketsporter	☐	☐	☐	☐
Gym- och styrketräning	☐	☐	☐	☐
Gruppträning, gymnastik, dans, kampsporter	☐	☐	☐	☐

Om du inte studerar eller arbetar, gå vidare till fråga 66.

64. Hur lång är din resa till arbetet eller studierna i en riktning?

Om du arbetar på flera ställen, uppskatta längden på den typiska resan till arbetet.

_____ km

65. Hur många dagar i veckan använder du följande färdssätt för att ta dig till arbetet eller studierna?

Ange den varma årstiden (sommarvägslag) och den kalla årstiden (vintervägslag) separat.

VID SOMMARVÄGLAG				
	inga dagar	1–2 dagar	3–4 dagar	5 dagar eller oftare
Promenad (hela vägen)	☐	☐	☐	☐
Cykel (hela vägen)	☐	☐	☐	☐
Kollektivtrafik, under 1 km av resan till fots/med cykel	☐	☐	☐	☐
Kollektivtrafik, över 1 km av resan till fots/med cykel	☐	☐	☐	☐
Personbil, som förare eller passagerare	☐	☐	☐	☐

VID VINTERVÄGLAG				
	inga dagar	1–2 dagar	3–4 dagar	5 dagar eller oftare
Promenad (hela vägen)	☐	☐	☐	☐
Cykel (hela vägen)	☐	☐	☐	☐
Kollektivtrafik, under 1 km av resan till fots/med cykel	☐	☐	☐	☐
Kollektivtrafik, över 1 km av resan till fots/med cykel	☐	☐	☐	☐
Personbil, som förare eller passagerare	☐	☐	☐	☐

66. Har du någonsin under ditt liv rökt?

☐ nej, → gå vidare till frågan 80

☐ ja

67. Har du rökt minst 100 gånger under ditt liv (cigaretter, cigarrer och/eller pipa)?

☐ nej, → gå vidare till frågan 80

☐ ja

68. Har du någonsin rökt regelbundet (nästan varje dag i minst ett års tid)?

- ☐ jag har aldrig rökt regelbundet , → gå vidare till frågan 80
- ☐ jag har rökt regelbundet i _____ år

69. När rökte du senast? Om du röker regelbundet, anteckna alternativ "igår eller idag".

- ☐ igår eller idag
- ☐ för 2 dagar–1 månad sedan , → gå vidare till frågan 80
- ☐ för 1 månad–ett halvår sedan , → gå vidare till frågan 80
- ☐ för ett halvår–ett år sedan , → gå vidare till frågan 80
- ☐ för 1–5 år sedan , → gå vidare till frågan 80
- ☐ för 5–10 år sedan , → gå vidare till frågan 80
- ☐ för över 10 år sedan , → gå vidare till frågan 80

70. Vilket av följande alternativ beskriver bäst hur du oftast använder tobaks- eller nikotinprodukter?

Om du inte längre använder produkterna, svara utifrån hur du använde dem förut.

- ☐ jag använder alltid samma produkt (t.ex. cigaretter)
- ☐ jag har bytt från en produkt till en helt annan (t.ex. från cigaretter till e-cigarett)
- ☐ jag använder flera produkter parallellt
- ☐ jag växlar mellan olika produkter

71. Hur snabbt efter att du vaknat brukar du röka din första cigarett?

- ☐ inom 5 minuter
- ☐ inom 6–30 minuter
- ☐ inom 31–60 minuter
- ☐ efter 60 minuter

72. Hur mycket röker du i medeltal per dag?

Anteckna alla tobaksprodukter du har rökt. Om du inte alls har rökt ifrågavarande produkt anteckna 0.

	per dag
fabriksframställda cigaretter	st
egenhändigt rullade cigaretter	st
pipa	st
cigarrer	st

73. Är det svårt för dig att låta bli att röka på platser där rökning är förbjuden?

- ☐ ja
- ☐ nej

74. Vilken cigarett har du allra svårast att avstå ifrån?

- ☐ morgnens första
- ☐ någon annan

75. Brukar du vanligen röka oftare under de första timmarna efter att du vaknat än andra tider av dagen?

- ☐ ja
☐ nej

76. Röker du även om du är så sjuk att du måste ligga till sängs största delen av dagen?

- ☐ ja
☐ nej

77. Skulle du vilja sluta röka?

- ☐ nej
☐ ja
☐ vet inte

78. Har du någon gång på allvar försökt sluta röka och varit utan att röka minst 24 timmar? Om du har gjort det när skedde det senast?

- ☐ under den senaste månaden
☐ 1 månad – ½ år sedan
☐ ½ – 1 år sedan
☐ över 1 år sedan
☐ aldrig

79. Vilka av följande metoder tog du hjälp av senast när du försökte sluta/när du slutade röka?

Du kan välja flera alternativ.

- ☐ jag har inte försökt sluta röka
☐ jag använde inget stöd
☐ stöd av hälso- och sjukvårdspersonal (inte medicinskt, t.ex. rådgivning)
☐ behandling med nikotinersättning (t.ex. tuggummi, plåster)
☐ receptbelagda läkemedel för att sluta röka
☐ rådgivningstelefon
☐ webbplats
☐ kamrattstöd
☐ snus
☐ e-cigarett (elektroniska cigaretter)
☐ tobaksprodukter avsedda för upphettning
☐ något annan metod eller produkt

80. Hur många timmar per dag befinner du dig inomhus på ett ställe där du är tvungen att andas in tobaksrök för att någon annan röker? Om inte alls, anteckna 0. Avrunda ditt svar till närmaste hela timme.

	timmar
på din arbetsplats	
hemma	
i andra utrymmen	

81. Anteckna det alternativ som bäst beskriver din egen användning av alkoholhaltiga drycker.

- ☐ Jag har varit nykter hela mitt liv (eller smakat alkoholdrycker högst 10 gånger under hela mitt liv)
- ☐ Jag har tidigare druckit alkoholdrycker, men slutade för _____ år sedan
- ☐ Jag har druckit alkoholdrycker och jag dricker dem fortfarande

82. Hur många glas (normala restaurangportioner) eller flaskor har du druckit under de senaste 7 dagarna av följande? (Om du inte druckit alls, anteckna 0.)

	1 portion
öl, flaskor/burkar (1/3 liter)	
cider, long drink eller motsvarande blanddryck: flaskor/burkar (1/3 liter)	
vin: glas (1 glas = cirka 12 cl)	
starka alkoholdrycker: restaurangportioner (cirka 4 cl)	

83. Hur ofta under de senaste 12 månaderna har du tagit...

	aldrig	ingen gång under de senaste 12 månaderna	mer sällan än en gång i månaden	varje månad	varje vecka	dagligen eller nästan dagligen
sömnmedel eller lugnande medel (bensodiazepiner eller motsvarande) i berusningssyfte?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
starka smärtstillande läkemedel (opioider) i berusningssyfte?	☐	☐	☐	☐	☐	☐

84. Vilken tid somnar du vanligtvis?

	kl.
arbetsdagar eller vardagar cirka kl.(t.ex. 22:30)	
lediga dagar eller under veckoslut cirka kl. (t.ex. 23:20)	

85. Vilken tid vaknar du vanligtvis?

	kl.
arbetsdagar eller vardagar cirka kl. (t.ex. 07:15)	
lediga dagar eller under veckoslut cirka kl. (t.ex. 10:30)	

86. Vilken tid skulle vara den mest naturliga för dig att somna och vakna om du fick välja fritt utan några förpliktelser och utan väckarklocka?

	kl.
jag skulle somna ungefär klockan (t.ex. 23:20)	
jag skulle vakna ungefär klockan (t.ex. 07:20)	

87. Det finns så kallade "morgonmänniskor" (morgonpigga, kvällströtta) och "kvällsmänniskor" (kvällspigga, morgontrötta). Till vilket grupp hör du?

- ☐ jag är absolut en "morgonmänniska"
- ☐ jag är mer "morgonmänniska" än "kvällsmänniska"
- ☐ jag är mer "kvällsmänniska" än "morgonmänniska"
- ☐ jag är absolut en "kvällsmänniska"

88. Snarkar du ljudligt?

- ☐ ja
- ☐ nej

89. Har någon upptäckt att du slutar att andas, kippar efter luft eller hostar när du sover?

- ☐ nej
- ☐ ja

90. I vilken mån varierar följande saker för dig beroende på årstid?

	ingen variation	varierar i någon mån	varierar tydligt	avsevärt stora omväxlingar
längden av nattsömn	☐	☐	☐	☐
social aktivitet	☐	☐	☐	☐
sinnesstämning (allmän känsla av välbefinnande)	☐	☐	☐	☐
vikt	☐	☐	☐	☐
matlust	☐	☐	☐	☐
handlingskraft	☐	☐	☐	☐

91. Om du har en eller flera av ovannämnda omväxlingar enligt årstiderna, hur stort problem är det för dig?

- ☐ har inte omväxlingar enligt årstiderna
- ☐ omväxlingar förekommer, men det är inte ett problem
- ☐ lindrigt problem
- ☐ måttligt problem
- ☐ betydligt problem
- ☐ allvarligt problem

92. Har en yrkesutbildad person inom hälso- och sjukvården under de senaste 12 månaderna uppmanat dig av hälsoskäl...

	nej	ja
att motionera mer	☐	☐
att ändra på matvanorna	☐	☐
att ändra på sovvanorna	☐	☐
att gå ner i vikt	☐	☐
att minska på alkoholkonsumtionen	☐	☐
att sluta röka	☐	☐

93. Har du fått stöd av en yrkesutbildad person inom hälso- och sjukvården...

	jag har inte behövt stöd	jag hade behövt stöd, men har inte fått det	jag har fått stöd, men det var inte tillräckligt	jag har fått tillräckligt med stöd
att motionera mer	☐	☐	☐	☐
att ändra på matvanorna	☐	☐	☐	☐
att ändra sovvanorna	☐	☐	☐	☐
att hålla vikten eller gå ner i vikt	☐	☐	☐	☐
att minska alkoholkonsumtionen	☐	☐	☐	☐
att sluta röka	☐	☐	☐	☐
att må psykiskt bra	☐	☐	☐	☐
att upprätthålla minnet genom "hjärngympa"	☐	☐	☐	☐
att sluta med penningsspelande	☐	☐	☐	☐

OLYCKOR

94. Använder du följande skydds- eller säkerhetsutrustning?

	alltid	ofta	ibland	inte alls	gäller inte mig
hjälm när du cyklar	☐	☐	☐	☐	☐
säkerhetsbälte i bil	☐	☐	☐	☐	☐
flytväst/räddningsväst i båt	☐	☐	☐	☐	☐
dubbade kängor eller isbroddar när du rör dig ute vid halka	☐	☐	☐	☐	☐
reflex eller reflekterande kläder i mörker	☐	☐	☐	☐	☐

95. Har du under de senaste 12 månaderna råkat ut för något av följande olycksfall och därför besökt en läkare, sjukskötare eller hälsovårdare? Du kan välja flera alternativ.

- ☐ Trafikolycka
- ☐ olycksfall i arbetet eller på vägen till eller från arbetsplatsen (inte trafikolycka)
- ☐ olycksfall i hemmet eller på gården
- ☐ Idrottsolycka inomhus eller utomhus (under motion eller idrott)
- ☐ Annan fritidsolycka
- ☐ inget av ovanstående

96. Hur många hela dagar under de senaste 12 månaderna var det svårt eller omöjligt för dig att klara av vanliga dagliga uppgifter och sysslor på grund av de skador som olyckan orsakade

Om inga dagar alls, anteckna 0.

_____ dagar

SEXUELL OCH REPRODUKTIV HÄLSA

97. Vilket preventivmedel har du använt under de senaste 12 månaderna? Ange även de preventivmedel som din/dina partner har använt. Du kan välja flera alternativ.

- ☐ gäller inte mig
- ☐ inga
- ☐ p-piller (kombinerade p-piller och minipiller), p-ring eller p-plåster, hormonspiral, p-stav
- ☐ kopparspiral
- ☐ kondom
- ☐ akut p-piller ("dagen efter-piller")
- ☐ sterilisering av dig själv eller din partner
- ☐ någon annan preventivmetod

98. Har du haft sex under de senaste 12 månaderna? Du kan välja flera alternativ.

- ☐ jag har inte haft sex
- ☐ ja, masturbation/solosex
- ☐ ja, med en eller flera personer av samma kön
- ☐ ja, med en eller flera personer av annat kön

99. Har du haft följande under de senaste 12 månaderna?

Du kan välja flera alternativ.

- ☐ vaginasamlag
- ☐ analsamlag
- ☐ oralsex
- ☐ inget av de ovannämnda

100. Med hur många olika personer har du haft samlag under de senaste 12 månaderna?

_____ personer

För män slutar enkäten här. För kvinnor finns det flera frågor.

TACK FÖR DINA SVAR!

FRÅGOR FÖR KVINNOR

101. Hur många gånger...

Ange 0 om det aldrig har hänt. Om du är gravid nu ska du räkna in graviditeten i antalet graviditeter.

jag har varit gravid _____ gånger och fött barn _____ gånger

jag har genomgått abort _____ gånger

jag har haft missfall _____ gånger och extrauterin graviditet _____ gånger

102. Hur länge har du sammanlagt ammat ditt barn/alla dina barn?

☐ jag har aldrig ammat

☐ jag har ammat sammanlagt _____ år _____ månader

103. Hur länge har du använt följande hormonbehandlingar under ditt liv?

☐ jag har inte använt någon behandling

☐ p-piller (kombinerade p-piller och minipiller), p-ring eller p-plåster _____ år

☐ hormonspiral eller p-stav _____ år

☐ östrogen som administreras genom huden (t.ex. mot symtom i klimakteriet) _____ år

☐ östrogen som administreras oralt (t.ex. mot symtom i klimakteriet) _____ år

104. Har du upplevt något av följande fortlöpande under minst ett års tid i något skede av livet?

Du kan välja flera alternativ.

☐ nej

☐ kraftig smärta under menstruation eller ägglossning (ägglossning sker ca 14 dagar efter menstruationsblödningens början)

☐ ständig smärta i bäckenet eller nedre delen av buken

☐ riklig menstruationsblödning

☐ smärta vid urinering eller tarmtömning

☐ samlags- och/eller vibrationssmärter i nedre buken eller könsorganen

TACK FÖR DINA SVAR!