



Innlandet
fylkeskommune



Folkehelseundersøkelsen i Innlandet 2023

Dette er en undersøkelse om livskvalitet, helse, trivsel og andre forhold som har betydning for folkehelsen. Dersom du vil lese mer om undersøkelsen, finner du informasjon på nettsidene til Innlandet fylkeskommune: innlandetfylke.no/fhus

Undersøkelsen vil ta ca. 15 minutter og du blir med i trekningen av 10 gavekort á kr 2500.

HVORDAN SKAL DU BESVARE SPØRSMÅLENE?

Nesten alle spørsmål skal besvares på samme måte - ved å sette kryss i det svaralternativ som passer best, slik det er vist nedenfor:

Slik: Ikke slik: Tall skrives slik:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Det vil være til stor hjelp for oss om du er nøyaktig når du setter kryss i det aktuelle alternativ, og at du bruker blå penn.

- 1** Jeg bekrefter å ha mottatt og lest opplysningene i invitasjonsbrevet, og jeg samtykker/godkjenner at opplysningene jeg gir kan brukes i samsvar med dette.

Merk: Sett ett kryss

Ja, jeg samtykker

For å kunne delta i spørreundersøkelsen må du krysse av for "Ja, jeg samtykker".

Del 1. NÆRMILJØET, KOMMUNEN

2 I hvilken grad trives du i nærmiljøet ditt?

Merk: Sett ett kryss

- I stor grad
- I noen grad
- I liten grad
- Ikke i det hele tatt

Tilgang på fasiliteter og servicetilbud lokalt Tenk på ditt nærmiljø og din kommune.

3 Hvordan opplever du tilgjengeligheten til kulturtilbud (eksempelvis kino, bibliotek, kulturhus, konserter og teater)?

Merk: Sett ett kryss

- Svært god
 - God
 - Verken god eller dårlig
 - Dårlig
 - Svært dårlig
 - Vet ikke
- Gå til **5**
- Gå til **4**
- Gå til **5**

4 Du svarte i spm 3 at tilgjengelighet på kulturtilbud er dårlig / svært dårlig. Er det fordi...

Sett ett eller flere kryss.

- Tilbudet finnes ikke
- Det er mangel på tilbud innen mine interesseområder/behov
- Tilbudet er ikke universelt utformet
- Jeg har problemer med å komme meg dit på grunn av transportmuligheter
- Kollektivtilbudet er ikke godt nok
- Avstandene er for store / det er for lang reisevei
- Tilbudet koster for mye
- På grunn av åpningstidene
- Annet, noter i boksen under
- Usikker / Vet ikke

5 Hvordan opplever du tilgjengeligheten til idrettstilbud (eksempelvis idrettshall, svømmehall, treningsssenter, ski/lys-løyper)?

Merk: Sett ett kryss

- Svært god
- God
- Verken god eller dårlig
- Dårlig
- Svært dårlig
- Vet ikke

6 Hvordan opplever du tilgjengeligheten til butikker, spisesteder og andre servicetilbud?

Merk: Sett ett kryss

- Svært god
- God
- Verken god eller dårlig
- Dårlig
- Svært dårlig
- Vet ikke

7 Hvordan opplever du tilgjengeligheten til offentlig transport?

Merk: Sett ett kryss

- Svært god
 - God
 - Verken god eller dårlig
 - Dårlig
 - Svært dårlig
 - Vet ikke
- Gå til **9**
- Gå til **8**
- Gå til **9**

8 Dersom du i spm 7 svarte at tilgjengelighet til offentlig transport er dårlig / svært dårlig. Er det fordi...

sett ett eller flere kryss.

- Tilbudet er ikke universelt utformet
- Jeg har problemer med å komme meg til og fra holdeplassen
- Det koster for mye
- Tilbudet/tjenesten finnes ikke
- Transporten går for sjelden
- Det er for tungvint med mange linjebytter/overganger
- Det er vanskelige billettløsninger
- Det tar for lang tid
- Annet, noter i boksen under
- Usikker / Vet ikke

9 Hvordan opplever du tilgjengeligheten til *natur- og friluftsområder*, inkludert parker og andre grøntarealer?

Merk: Sett ett kryss

- Svært god
- God
- Verken god eller dårlig
- Dårlig
- Svært dårlig
- Vet ikke

10 Opplever du at *gang- og sykkelveier* er godt utbygde i ditt nærområde?

Merk: Sett ett kryss

- Svært godt
- Godt
- Verken godt eller dårlig
- Dårlig
- Svært dårlig
- Vet ikke

Deltagelse i aktiviteter

11 Hvor ofte deltar du i *organisert aktivitet / frivillig arbeid*, som f.eks. idrettslag, politiske lag, trossamfunn, kor eller lignende?

Merk: Sett ett kryss

- Daglig
- Ukentlig
- 1-3 ganger per måned
- Sjeldnere
- Aldri → Gå til **13**

12 Har du i løpet av de siste 12 måneder utført frivillig arbeid for en organisasjon, klubb eller forening?

Merk: Sett ett kryss

- Ja
- Nei

13 Hvor ofte deltar du i *annen aktivitet*, som for eksempel klubb, møter, treffe venner, trimturer med venner/kolleger eller andre?

Merk: Sett ett kryss

- Daglig
- Ukentlig
- 1-3 ganger per måned
- Sjeldnere
- Aldri

Del 2. HELSE

14 Hvordan vurderer du alt i alt *din egen helse*?

Vil du si at den er:

Merk: Sett ett kryss

- Svært god
- God
- Verken god eller dårlig
- Dårlig
- Svært dårlig

15 Hvordan vurderer du *tannhelsen din*?

Vil du si at den er:

Merk: Sett ett kryss

- Svært god
- God
- Verken god eller dårlig
- Dårlig
- Svært dårlig

20 Psykiske plager:**Merk: Sett ett kryss på hver linje**

	Ikke plaget	Litt plaget	Ganske mye plaget	Veldig mye plaget
I hvilken grad har du vært plaget av nervøsitet eller indre uro den siste uken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I hvilken grad har du vært plaget av redsel eller engstelse den siste uken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I hvilken grad har du vært plaget av en følelse av håpløshet med tanke på fremtiden den siste uken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I hvilken grad har du vært plaget av nedtrykthet eller tungsindighet den siste uken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I hvilken grad har du vært plaget av bekymring eller uro den siste uken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

21 Følgende spørsmål om søvnen din gjelder hvordan du vanligvis har det nå.**Merk: Sett ett kryss på hver linje**

	Aldri/sjelden	Av og til	1-2 ganger per uke	Minst 3 ganger per uke
Hvor ofte har du vanskelig for å sovne om kvelden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor ofte har du gjentatte oppvåkninger om natten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor ofte er du trøtt eller søvnnig på dagtid?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16 Når var du *sist* hos tannlege/ tannpleier?**Merk: Sett ett kryss**

- 0-2 år siden
- 3-5 år siden
- Mer enn 5 år siden
- Gå til **18**

17 Hvorfor er det mer enn 5 år siden du var hos tannlege/tannpleier?**Flere kryss er mulig.**

- Økonomiske årsaker
- Redsel/frykt
- Problem med transport/reisevei
- Andre årsaker

Kroppshøyde og vekt

18 Hvor høy er du, uten sko?

--	--	--

 Oppgi i cm, ett tall per rute
19 Hvor mye veier du, uten klær og sko?

--	--	--

 Oppgi i hele kg. (Hvis du er gravid, oppgi vekt før graviditet.). Ett tall per rute

22 Om du har søvnvansker, hvor lenge har de vart?

Merk: Sett ett kryss

- Mindre enn 1 måned
- 1-2 måneder
- 3-6 måneder
- 7-12 måneder
- Mer enn 1 år
- Jeg har ikke søvnvansker

23 Har du noen langvarige sykdommer eller helseproblemer? Vi tenker også på sykdommer eller problemer som er sesongbetonte, eller som kommer og går.

Betingelsen er at den/de har vart, eller forventes å vare i minst seks måneder.

Merk: Sett ett kryss

- Ja
- Nei → Gå til **25**

24 Hvordan påvirker disse sykdommene eller helseproblemene din hverdag?

Merk: Sett ett kryss

- I stor grad
- I noen grad
- I liten grad
- Ikke i det hele tatt

25 Har du noen funksjonsnedsettelse eller har du plager som følge av skade?

Vi tenker også på plager som kommer og går.

Merk: Sett ett kryss

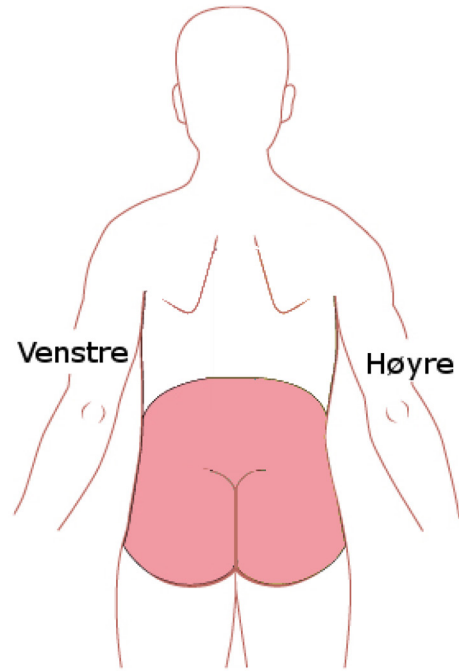
- Ja
- Nei → Gå til **27**

26 Hvordan påvirker funksjonsnedsettelsen (plagene) din hverdag?

Merk: Sett ett kryss

- I stor grad
- I noen grad
- I liten grad
- Ikke i det hele tatt

Nakke- og korsryggsmerter



27 I løpet av de siste 28 dagene (4 ukene), har du hatt smerter i korsryggen?

Merk: Sett ett kryss

- Ja
- Nei → Gå til **30**

28 Hvor mange av de siste 28 dagene (4 ukene), har du hatt smerter i korsryggen?

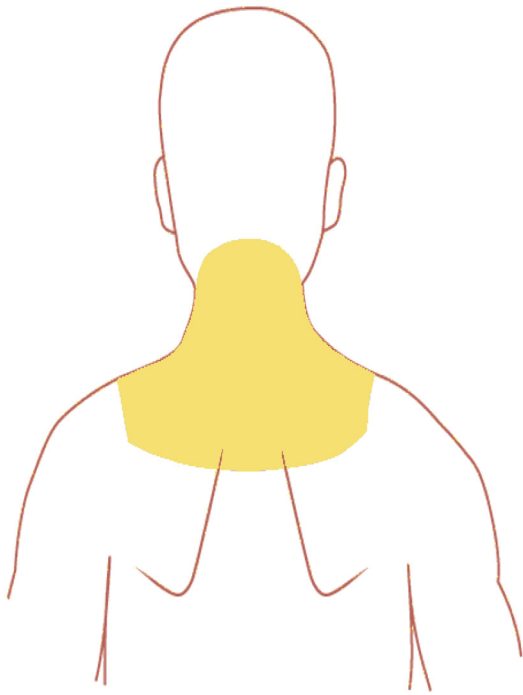
Dersom du svarte at du har hatt smerter i korsryggen, skriv antall dager mellom 1 og 28. Smerter deler av dagen teller som en dag.

		Ett tall per rute
--	--	-------------------

29 Hvor mange av de siste 28 dagene (4 ukene), har smertene i korsryggen medført at du har måttet begrense dine vanlige aktiviteter eller endre dine daglige rutiner?

Dersom du svarte at du har hatt smerter i korsryggen, skriv antall dager mellom 0 og 28.

		Ett tall per rute
--	--	-------------------



30 I løpet av de siste 28 dagene (4 ukene), har du hatt smerter i nakken?

Merk: Sett ett kryss

- Ja
 Nei → Gå til **33**

31 Hvor mange av de siste 28 dagene (4 ukene), har du hatt smerter i nakken?

Dersom du svarte at du har hatt smerter i nakken, skriv antall dager mellom 1 og 28. Smerter deler av dagen teller som en dag.

--	--

Ett tall per rute

32 Hvor mange av de siste 28 dagene (4 ukene), har smertene i nakken medført at du har måttet begrense dine vanlige aktiviteter eller endre dine daglige rutiner?

Dersom du svarte at du har hatt smerter i nakken, skriv antall dager mellom 0 og 28.

--	--

Ett tall per rute

Del 3. SOSIAL STØTTE, ENSOMHET

Sosial støtte

33 Hvor mange personer står deg så nær at du kan regne med dem hvis du har store personlige problemer?

Regn også med nærmeste familie.

Merk: Sett ett kryss

- Ingen
 1-2
 3-5
 6 eller flere

34 Hvor stor interesse viser andre for det du gjør?

Vil du si at de viser:

Merk: Sett ett kryss

- Stor interesse
 Noe interesse
 Verken stor eller liten interesse
 Liten interesse
 Ingen interesse

35 Hvor lett er det å få praktisk hjelp fra naboer om du skulle trenge det?

Er det:

Merk: Sett ett kryss

- Svært lett
 Lett
 Verken lett eller vanskelig
 Vanskelig
 Svært vanskelig

36 Ensomhet

Merk: Sett ett kryss på hver linje

	Aldri	Sjelden	Av og til	Ofte	Svært ofte
Hvor ofte føler du at du savner noen å være sammen med?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor ofte føler du deg utenfor?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor ofte føler du deg isolert fra andre?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Del 4. HELSERELATERT ATFERD

Fysisk aktivitet

37 Hvor ofte trener eller mosjonerer du vanligvis?

Med mosjon mener vi at du f.eks. går tur, går på ski, svømmer eller driver trening/idrett. Inkluder også eventuell mosjon/trening til/fra jobb. Ta et gjennomsnitt.

Merk: Sett ett kryss

- Aldri → Gå til 40
- Sjeldnere enn en gang i uken
- En gang i uken
- 2-3 ganger i uken
- 4-5 ganger i uken
- Omtrent hver dag

38 Hvor hardt trener eller mosjonerer du vanligvis? (Ta et gjennomsnitt)

Merk: Sett ett kryss

- Tar det rolig uten å bli andpusten eller svett
- Tar det så hardt at jeg blir andpusten og/eller svett
- Tar meg nesten helt ut

41 Kosthold

Merk: Sett ett kryss på hver linje

	Sjelden/ aldri	1-3 ganger per måned	1 gang per uke	2-3 ganger per uke	4-6 ganger per uke	1 gang per dag	Flere ganger per dag
Hvor ofte drikker du vanligvis sukkerholdig brus/saft/leskedrikk (inkludert iste, energidrikk, sportsdrikk og nektar)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor ofte spiser du vanligvis frukt eller bær (regn ikke med juice eller fruktsaft)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor ofte spiser du vanligvis grønnsaker (inkludert salat)? <i>Regn ikke med poteter.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor ofte spiser du vanligvis fisk (som pålegg, til lunsj eller middag)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

39 Hvor lenge holder du på hver gang? (Ta et gjennomsnitt)

Merk: Sett ett kryss

- Mindre enn 15 minutter
- 15 minutter - 29 minutter
- 30 minutter - 1 time
- Mer enn 1 time

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

Velg svaralternativet som passer best.

Merk: Sett ett kryss

- For det meste stillesittende arbeid (f.eks. skrivebordsarbeid, montering)
- Arbeid som krever at du går mye (f.eks. ekspeditørarbeid, lett industriarbeid, undervisning)
- Arbeid der du går og løfter mye (f.eks. pleier, bygningsarbeider)
- Tungt kroppsarbeid
- Er ikke i lønnet eller ulønnet arbeid

Tobakk

42 Hender det at du røyker?

Dette inkluderer kun tobakksholdige produkter, ikke e-sigaretter

Merk: Sett ett kryss

- Ja
- Nei → Gå til **44**

43 Hvor ofte røyker du?

Merk: Sett ett kryss

- Daglig
- Av og til

44 Har du røykt tidligere?

Hvis du tidligere har røykt både daglig og av og til, velg "Ja, daglig"

Merk: Sett ett kryss

- Ja, daglig
- Ja, av og til
- Nei

45 Hender det at du bruker snus?

Merk: Sett ett kryss

- Ja
- Nei → Gå til **47**

46 Hvor ofte bruker du snus?

Merk: Sett ett kryss

- Daglig
- Av og til

47 Har du brukt snus tidligere?

Hvis du tidligere har brukt snus både daglig og av og til, velg "Ja, daglig"

Merk: Sett ett kryss

- Ja, daglig
- Ja, av og til
- Nei

Alkohol

48 Har du noen gang drukket alkohol?

Vi tenker her på alle alkoholholdige drikker, som øl, vin, brennevin, rusbrus med videre.

Merk: Sett ett kryss

- Ja
- Nei → Gå til **52**

49 I løpet av de siste 12 måneder, hvor ofte har du drukket alkohol?

Merk: Sett ett kryss

- Aldri → Gå til **52**
- Månedlig eller sjeldnere
- 2-4 ganger i måneden
- 2-3 ganger i uken
- 4 ganger i uken eller mer

50 Hvor mange alkoholenheter tar du på en "typisk" dag når du drikker alkohol?

Én enhet alkohol tilsvarer én liten flaske øl, ett glass vin eller én drink.

Merk: Sett ett kryss

- 1-2
- 3-4
- 5-6
- 7-9
- 10 eller flere

51 Hvor ofte drikker du seks alkoholenheter eller mer ved én og samme anledning?

Én enhet alkohol tilsvarer én liten flaske øl, ett glass vin eller én drink.

Merk: Sett ett kryss

- Aldri
- Sjeldnere enn månedlig
- Månedlig
- Ukentlig
- Daglig eller nesten daglig

Del 5. SKADER OG FYSISK MILJØ

Skader

- 52** Har du i løpet av de siste 12 måneder vært utsatt for en eller flere skader som førte til at du oppsøkte lege eller tannlege?

Vi tenker her på nye skader i perioden, ikke behandling av gamle skader. 'Oppsøkt lege' inkluderer både fastlege, legevakt og kontakt med spesialisthelsetjenesten.

Merk: Sett ett kryss

- Ja, én
- Ja, flere
- Nei → Gå til **56**

- 53** Hva var årsaken til skaden?

Hvis mer enn én skade, tenk på den alvorligste.

Merk: Sett ett kryss

- Ulykke/uhell
- Vold/overfall
- Skadet deg selv med vilje
- Annen årsak
- Ønsker ikke å svare

- 54** Hvor skjedde skaden?

Merk: Sett ett kryss

- Vei, gate, fortau, gang/sykkelvei, - trafikkulykke (kjøretøy i bevegelse - også sykkelvelt)
- Vei, gate, fortau, gang/sykkelvei - ikke trafikkulykke
- Inne i eller utenfor skjenkested (bar, pub, restaurant)
- Bolig, innendørs
- Boligområde ute
- Produksjons-, verkstedsområde (fabrikk, anlegg, offshore)
- På gård eller under arbeid i skogen
- På båt
- Institusjon, sykehus, syke-, aldershjem
- Sports- eller idrettsområde
- Fri natur - utmark, hav, sjø, vann
- Annet skadested

- 55** Hva holdt du på med da skaden skjedde?

Merk: Sett ett kryss

- Inntektsgivende arbeid
- Utdanning
- Idrett, sport, trening
- Friluftsliv, jakt, fiske
- Husarbeid, hagearbeid
- Lek, hobby
- Annen aktivitet

Støy

- 56** Hvis du tenker på de siste 12 månedene, hvor plaget er du av støy fra **veitrafikk** når du er hjemme?

Med hjemme mener vi både innendørs og på uteareal som tilhører boligen.

Merk: Sett ett kryss

- Ikke plaget
- Litt plaget
- Middels plaget
- Mye plaget
- Svært mye plaget

- 57** Hvis du tenker på de siste 12 månedene, hvor plaget er du av støy fra **andre utendørs støykilder** enn **veitrafikk** når du er hjemme?

Med hjemme mener vi både innendørs og på uteareal som tilhører boligen.

Merk: Sett ett kryss

- Ikke plaget
- Litt plaget
- Middels plaget
- Mye plaget
- Svært mye plaget

Del 6. LIVSKVALITET

58 Alt i alt, hvor fornøyd er du med livet ditt for tiden?

Merk: Sett ett kryss

Ikke fornøyd i det hele tatt											Svært fornøyd
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

59 Hvor fornøyd tror du at du vil være med livet ditt fem år fra nå?

Merk: Sett ett kryss

Ikke fornøyd i det hele tatt											Svært fornøyd
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

60 Alt i alt, i hvilken grad opplever du at det du gjør i livet er meningsfylt?

Merk: Sett ett kryss

Ikke meningsfylt i det hele tatt											Svært meningsfylt
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

61 Tenk på hvordan du har følt deg de siste 7 dagene. I hvilken grad var du *glad*?

Merk: Sett ett kryss

Ikke glad i det hele tatt											Svært glad
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

62 Tenk på hvordan du har følt deg de siste 7 dagene. I hvilken grad var du *bekymret*?

Merk: Sett ett kryss

Ikke bekymret i det hele tatt											Svært bekymret
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

63 Tenk på hvordan du har følt deg de siste 7 dagene. I hvilken grad var du *nedfor eller trist*?

Merk: Sett ett kryss

Ikke nedfor eller trist i det hele tatt											Svært nedfor eller trist
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

64 Tenk på hvordan du har følt deg de siste 7 dagene. I hvilken grad var du *irritert*?

Merk: Sett ett kryss

Ikke irritert
i det hele
tatt

Svært
irritert

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

65 Tenk på hvordan du har følt deg de siste 7 dagene. I hvilken grad var du *ensom*?

Merk: Sett ett kryss

Ikke
ensom i
det hele
tatt

Svært
ensom

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

66 Tenk på hvordan du har følt deg de siste 7 dagene. I hvilken grad var du *engasjert*?

Merk: Sett ett kryss

Ikke
engasjert
i det hele
tatt

Svært
engasjert

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

67 Tenk på hvordan du har følt deg de siste 7 dagene. I hvilken grad var du *rolig og avslappet*?

Merk: Sett ett kryss

Ikke rolig
og
avslappet
i det hele
tatt

Svært
rolig og
avslappet

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

68 Tenk på hvordan du har følt deg de siste 7 dagene. I hvilken grad var du *engstelig*?

Merk: Sett ett kryss

Ikke
engstelig
i det hele
tatt

Svært
engstelig

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

69 Tenk på hvordan du har følt deg de siste 7 dagene. I hvilken grad var du *takknemlig*?

Merk: Sett ett kryss

Ikke
takknemlig
i det hele
tatt

Svært
takknemlig

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

70 Tenk på hvordan du har følt deg de siste 7 dagene. I hvilken grad var du *lykkelig*?

Merk: Sett ett kryss

Ikke lykkelig i det hele tatt	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Svært lykkelig
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

71 Hvor enig er du i påstandene nedenfor?

**Merk: Sett ett kryss
på hver linje**

	Helt uendig 0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Helt enig 10
Mine sosiale relasjoner er støttende og givende	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg bidrar aktivt til andres lykke og livskvalitet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

72 Hvor ofte er du sammen med gode venner?

Regn ikke med medlemmer av din egen familie.

Merk: Sett ett kryss

<input type="checkbox"/> Omtrent daglig
<input type="checkbox"/> Omtrent hver uke, men ikke daglig
<input type="checkbox"/> Omtrent hver måned, men ikke ukentlig
<input type="checkbox"/> Noen ganger i året
<input type="checkbox"/> Sjeldnere enn hvert år
<input type="checkbox"/> Har ingen gode venner

73 Vil du stort sett si at folk flest er til å stole på, eller at en ikke kan være for forsiktig når en har med andre å gjøre?

Merk: Sett ett kryss

Kan ikke være for forsiktig	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Folk flest er til å stole på
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

74 I hvilken grad føler du at du hører til på stedet der du bor?

Merk: Sett ett kryss

Føler ikke tilhørighet overhodet	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Føler sterk grad av tilhørighet
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

75 Alt i alt, hvor trygg føler du deg når du er ute og går i nærmiljøet?

Merk: Sett ett kryss

Ikke trygg i det hele tatt	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Svært trygg
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Del 7. BAKGRUNNEN DIN

76 Hva er din høyeste fullførte utdanning?

Merk: Sett ett kryss

- Grunnskole eller tilsvarende (f.eks. framhaldsskole, folkehøgskole)
- Videregående skole eller tilsvarende (f.eks. yrkesskole, gymnas)
- Fagskole
- Høyskole/universitet, årsstudium eller tilsvarende (mindre enn 2 år)
- Høyskole/universitet, bachelorgrad, cand.mag. eller tilsvarende (2-4 år)
- Høyskole/universitet, mastergrad, hovedfag eller tilsvarende (mer enn 4 år)
- Ingen fullført utdanning

77 Dersom du bor alene, tenk på din samlede inntekt. Dersom du bor sammen med andre, tenk på den samlede inntekten til alle i husholdningen. Hvor lett eller vanskelig er det for deg/dere å få pengene til å strekke til i det daglige, med denne inntekten?

Merk: Sett ett kryss

- Svært vanskelig
- Vanskelig
- Forholdsvis vanskelig
- Forholdsvis lett
- Lett
- Svært lett
- Vet ikke

78 Hvilken arbeids- eller livssituasjon er du i?

Sett ett eller flere kryss.

- Yrkesaktiv heltid (32 timer eller mer per uke)
- Yrkesaktiv deltid (mindre enn 32 timer per uke)
- Selvstendig næringsdrivende
- Sykmeldt
- Arbeidsledig
- Uføretrygdet/mottar arbeidsavklaringspenger
- Mottar sosialstønad
- Alders- eller førtidspensjonist
- Skoleelev eller student
- Vernepliktig, sivilarbeider
- Hjemmearbeidende

79 Er du gift, samboer, enslig eller har du kjæreste?

Flere kryss mulig

- Gift / registrert partner
- Samboende
- Har kjæreste (som du ikke bor sammen med)
- Enslig
- Enke/enkemann

80 Hvor mange personer bor det i husstanden din?

Regn med deg selv.

Merk: Sett ett kryss

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 eller flere

81 Hvor mange barn under 18 år har du omsorg/ansvar for?

Merk: Sett ett kryss

- 0 → Gå til 83
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 eller flere

82 Kryss av for hvilke(n) aldersgruppe(r) ditt/dine barn tilhører?

Sett ett eller flere kryss.

- Før barnehagealder
- Barnehagealder
- Barneskolealder (1.-4.trinn)
- Barneskolealder (5.-7.trinn)
- Ungdomsskolealder (8.-10.trinn)
- Videregående skolealder

83 Eier eller leier du boligen din?

Merk: Sett ett kryss

- Jeg eier min bolig
- Jeg leier min bolig
- Jeg bor gratis hos familie eller venner



Del 8: Kjønnsidentitet og seksuell orientering

84 Hvilket kjønn identifiserer du deg som?

Merk: Sett ett kryss

- Mann } → Gå til **86**
- Kvinne } → Gå til **86**
- Annen kjønnsidentitet → Gå til **85**
- Vet ikke } → Gå til **86**
- Ønsker ikke å svare } → Gå til **86**

85 Hva identifiserer du deg som?

Merk: Sett ett kryss

- Ikke-binær
- Transperson
- Interkjønn
- Søkende
- Usikker
- Ønsker ikke å svare

86 Regner du deg selv for å være:

Merk: Sett ett kryss

- Heterofil
- Homofil
- Lesbisk
- Bifil
- Panfil
- Skeiv
- Usikker/Søkende
- Aseksuell
- Annet, noter i boksen under:
- Ønsker ikke å svare

87 Hvilket kjønn føler du deg seksuelt tiltrukket av?

Merk: Sett ett kryss

- Menn
- Kvinner
- Menn og kvinner
- Kjønn er ikke relevant
- Usikker/Søkende
- Aseksuell
- Føler ikke seksuell tiltrekning lenger
- Ønsker ikke å svare

Diskriminering

88 Har du i løpet av de siste 12 måneder opplevd å bli behandlet dårligere enn andre på grunn av:

Merk: Sett ett kryss på hver linje

	Ja	Nei	Vet ikke	Vil ikke svare
Alder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kjønn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Helseproblemer, sykdom, skade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Funksjonsnedsettelse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Etnisk bakgrunn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hudfarge	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Religion/livssyn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Politiske holdninger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seksuell identitet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annen grunn, usikker grunn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Yrkesliv, arbeidsevne, og bruk av digitale tjenester

Spørsmål 89. og 90. gjelder ditt nåværende eller tidligere yrkesliv.

Hvis du har jobbet i flere ulike jobber: ta utgangspunkt i yrket du har jobbet lengst i.

89 Er/var dine arbeidsoppgaver hovedsakelig rutinepreget, eller hovedsakelig kreative og problemløsende?

Med "rutinepreget" mener vi arbeidsoppgaver som følger en fast struktur, gjentar seg regelmessig og krever lite kreativitet eller problemløsning. Eksempler på rutinepreget arbeid kan være å sortere post, skanne dokumenter, eller montere produkter på et samlebånd.

Merk: Sett ett kryss

Hovedsakelig kreative og problemløsende	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Hovedsakelig rutinepregede	Har aldri vært i jobb
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

90 Innebærer/innebar jobben din mye eller lite sosial interaksjon?

Med "sosial interaksjon" mener vi samhandling med andre mennesker, som kolleger, kunder eller klienter, i løpet av arbeidsdagen. Eksempler på jobber med ulik grad av sosial interaksjon kan være å jobbe i et kundesenter, hvor du snakker med mange mennesker hver dag, eller å jobbe som programmerer, hvor det kan være mindre direkte kontakt med andre.

Merk: Sett ett kryss

Ikke sosial interaksjon i det hele tatt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Svært mye sosial interaksjon	Har aldri vært i jobb
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

91 Vi går ut i fra at din arbeidsevne på sitt beste verdsettes med 10 poeng. Hvor mange poeng vil du gi din nåværende arbeidsevne (0 betyr at du ikke er i stand til å arbeide for øyeblikket).

Dersom du ikke er i inntektsgivende arbeid, ber vi deg likevel å vurdere din potensielle arbeidsevne nå for tiden.

Merk: Sett ett kryss

Ikke i stand til å arbeide for øyeblikket	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Arbeids-evnen er på sitt beste	Har aldri vært i jobb
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

92 Hvor lett eller vanskelig synes du det er å bruke digitale tjenester (eksempelvis komme inn på tjenester som krever innlogging med bankID, betale regninger i nettbanken, kjøpe billetter digitalt)?

Merk: Sett ett kryss

- Svært lett
- Lett
- Verken lett eller vanskelig
- Litt vanskelig
- Svært vanskelig
- Bruker ikke digitale tjenester

Tusen takk for at du tok deg tid til å fylle ut spørreskjemaet! Ditt svar vil bidra til ny, unik lokal kunnskap til nytte i arbeidet med å bedre livskvalitet, trivsel og helse for folk i Innlandet.

93 Har du noen kommentarer til skjemaet?