



Møre og Romsdal  
fylkeskommune



## Folkehelseundersøkinga i Møre og Romsdal 2021

Klikk på knappen «Neste side» for å komme til samtykkeerklæring og spørjeskjema. Dette er ei undersøking om livskvalitet, helse, trivsel og andre forhold som har betydning for folkehelsa. Dersom du vil lese meir om undersøkinga, finn du informasjon på nettsidene til Møre og Romsdal fylkeskommune [www.mrfylke.no/folkehelseundersokinga](http://www.mrfylke.no/folkehelseundersokinga).

Undersøkinga vil ta ca. 20 minutt.



Sideskift

## SAMTYKKE

### Samtykket gjeld folkehelseundersøkinga i Møre og Romsdal 2021.

Hovudføremålet med denne undersøkinga er å skaffe resultat som fylkes- og bustadkommunen din kan bruke i folkehelsearbeidet.

Undersøkinga inneber at du fyller ut eit spørjeskjema. Det blir spurt om helse, helseåtfærd, trivsel og livskvalitet.

### Kva skjer med opplysningane dine?

Opplysningane som du gir i spørjeskjemaet blir oppbevart og behandla etter gjeldande reglar om personvern. Alle opplysningane vil bli behandla utan namn og fødselsnummer eller andre direkte gjenkjenningande opplysningar. Fødselsnummeret blir oppbevart åtskilt frå andre opplysningar om deg. All forskning vil følgje gjeldande reglar for forskning, og bli utført av Folkehelseinstituttet eller andre godkjende forskingsinstitusjonar.

Resultat vil berre bli publiserte for grupper og aldri på individnivå. Det vil seie at det ikkje vil bli publisert resultat basert på svar frå berre éin eller svært få personar.

Fylkeskommunen/bustadkommunen vil få oversendt anonyme datafiler for vidare analysar. Alle personidentifiserande kjenneteikn og opplysningar som kan brukast til å identifisere deltakarane blir fjerna frå datafilene før oversending.

Dei innsamla opplysningane vil også bli brukte til forskning som kan gi meir kunnskap om befolkninga si helse og faktorar som påverkar helsa. I denne samanhengen kan det vere aktuelt å hente inn opplysningar frå andre register i tillegg, til dømes opplysningar om utdanning, inntekt og trygdeytningar frå register som er forvalta av Statistisk sentralbyrå, eller opplysningar om sjukdom og behandling frå medisinske register som Kreftregisteret, Norsk pasientregister, Hjerte- og karregisteret.

Tilleggsopplysningar frå andre register er også nødvendige for å utføre kvalitetskontroll og for å kunne gjere best mogelege analysar.

Opplysningar frå folkehelseundersøkinga i Møre og Romsdal vil også kunne inngå i ei samla folkehelseundersøking for heile landet. Det kan også bli aktuelt å stille opplysningar frå folkehelseundersøkinga i Møre og Romsdal opp mot opplysningar frå andre helseundersøkingar, som for eksempel Den norske mor, far og barn-undersøkinga.

Datainnsamlinga er heimla i føreskrift om oversikt over folkehelsa § 7. For å legge til rette for statistikk og forskning vil opplysningane bli oppbevarte på ubestemt tid etter avslutta innsamling. Føremålet er å følgje utviklinga i helse, livskvalitet og levekår over tid og blant anna undersøke årsaker til sjukdom.

Ved eventuelle oppfølgingsstudiar vil du kunne bli kontakta på nytt.

Du vil ikkje få individuell tilbakemelding om resultat frå folkehelseundersøkinga.

### Dine rettar:

- Det er frivillig å delta
- Du kan trekke samtykket ditt når som helst og be om at opplysningane blir sletta. Dette kan du gjere ved å sende ein e-post til [fylkeshelseundersokelser@fhi.no](mailto:fylkeshelseundersokelser@fhi.no)
- Du har rett til innsyn i kva opplysningar som er lagra om deg, og kva opplysningane er blitt brukte til

Folkehelseinstituttet har behandlingsansvaret for undersøkinga. Personvernombod kan kontaktast ved å sende e-post til [personvernombud@fhi.no](mailto:personvernombud@fhi.no)

Informasjon om rettane dine finnast på Folkehelseinstituttet si nettside: [www.fhi.no/studier/fhus/](http://www.fhi.no/studier/fhus/). Her finn du også kontaktinformasjon til behandlingsansvarleg, forskingsansvarleg og Folkehelseinstituttet sitt personvernombod.

Resultat frå undersøkinga vil bli publiserte på fylkeskommunen sine nettsider: [www.mrfylke.no/folkehelseundersokinga](http://www.mrfylke.no/folkehelseundersokinga). Forsking basert på undersøkinga vil bli publisert på Folkehelseinstituttet sine nettsider: [www.fhi.no/studier/fhus/](http://www.fhi.no/studier/fhus/).

Dersom du ønsker å klage på behandlinga av opplysningane dine, kan du sende klage til Datatilsynet.

Eg samtykker/godkjenner at opplysningane eg gir, kan brukast i samsvar med ovannemnde. \*

Ja

Ditt fødselsnummer: \*

 Sideskift

Side 3

## Del 1. NÆRMILJØET, KOMMUNEN

1.1. I kva grad trivst du i nærmiljøet ditt?

- I stor grad
- I nokon grad
- I liten grad
- Ikkje i det heile tatt

### Tilgang på fasilitetar og servicetilbod lokalt

*Tenk på ditt nærmiljø og din kommune.*

1.2. Opplever du at kulturtilbod (kino, bibliotek, kulturhus, konserter og teater etc.) er lett tilgjengelege?

**Tilgjengenget er:**

Svært godt

Godt

Verken godt eller dårleg

Dårlig

Svært dårleg

Veit ikkje

1.3. Opplever du at idrettstilbod (idrettshall, symjehall, treningscenter, dansekurs, ski/lysløyper etc.) er lett tilgjengelege?

**Tilgjengeleg er:**

Svært godt

Godt

Verken godt eller dårleg

Dårlig

Svært dårleg

Veit ikkje

1.4. Opplever du at butikkar, serveringsstader og andre servicetilbod er lett tilgjengelege?

**Tilgjengeleg er:**

Svært godt

Godt

Verken godt eller dårleg

Dårlig

Svært dårleg

Veit ikkje

 Sideskift

Side 4

1.5. Opplever du at offentleg transport er lett tilgjengeleg?

**Tilgjengeleg er:**

Svært godt

Godt

Verken godt eller dårleg

Dårlig

Svært dårlig

Veit ikkje

1.6. Opplever du at det er enkelt for deg å komme deg til natur- og friluftsområder, inkludert parkar og andre grøntareal?

**Tilgjenge er:**

Svært godt

Godt

Verken godt eller dårlig

Dårlig

Svært dårlig

Veit ikkje

1.7. Opplever du at du har god tilgang til kystline/strand eller sjøen der du bur?

**Tilgjenge er:**

Svært godt

Godt

Verken godt eller dårlig

Dårlig

Svært dårlig

Veit ikkje

Eg bur ikkje i nærleiken av sjø eller innsjø

1.8. Opplever du at gang- og sykkelveggar er godt utbygde i ditt nærrområde?

Svært godt

Godt

Verken godt eller dårlig

Dårlig

Svært dårlig

Veit ikkje

## Deltaking i aktivitetar

1.9. Kor ofte deltar du i organisert aktivitet/frivillig arbeid, som til dømes idrettslag, politiske lag, trussamfunn, kor eller liknande?

- Dagleg
- Kvar veke
- 1-3 gonger per månad
- Sjeldnare
- Aldri

1.10. Kor ofte deltar du i annan aktivitet, som til dømes klubb, møte, treffe venner, trimturar med venner/kollegaer eller andre?

- Dagleg
- Kvar veke
- 1-3 gonger per månad
- Sjeldnare
- Aldri



## Del 2. HELSE

2.1. Korleis vurderer du alt i alt di eiga helse?

**Vil du seie at ho er:**

- Svært god
- God
- Verken god eller dårleg
- Dårlig
- Svært dårleg

2.2. Korleis vurderer du tannhelsa di?

**Vil du seie at ho er:**

- Svært god
- God

Verken god eller dårleg

Dårlig

Svært dårleg


### 2.3. Når var du sist hos tannlege/tannpleiar?

0-2 års sidan

3-5 år sidan

Meir enn 5 år sidan

### 2.3a. Kvifor er det meir enn 5 år sidan du var hos tannlege/tannpleiar?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Meir enn 5 år sidan» er valgt i spørsmålet «2.3. Når var du sist hos tannlege/tannpleiar?»

*Fleire kryss er mogleg.*

Økonomiske årsaker

Redsel/frykt

Problem med transport/reiseveg

Andre årsaker

 Sideskift

Side 7

## Kroppshøgde og vekt

### 2.4. Kor høg er du utan sko?

*Oppgi i cm.*

### 2.5. Kor mykje veg du utan klede og sko?

*Oppgi i heile kg.*

*(Viss du er gravid, oppgi vekt før graviditet.)*

 Sideskift

Side 8

## Psykiske plagar

2.6. I kva grad har du vore plaga av **nervøsit** eller **indre uro** den siste veka?

- Ikkje plaga
- Litt plaga
- Ganske mykje plaga
- Veldig mykje plaga

2.7. I kva grad har du vore plaga av **redsle** eller kjent deg **engsteleg** den siste veka?

- Ikkje plaga
- Litt plaga
- Ganske mykje plaga
- Veldig mykje plaga

2.8. I kva grad har du vore plaga av ei kjensle av **håpløyse** med tanke på framtida den siste veka?

- Ikkje plaga
- Litt plaga
- Ganske mykje plaga
- Veldig mykje plaga

2.9. I kva grad har du vore **nedtrykt** eller **tungsindig** den siste veka?

- Ikkje plaga
- Litt plaga
- Ganske mykje plaga
- Veldig mykje plaga

2.10. I kva grad har du vore plaga av **bekymring** eller **uro** den siste veka?

- Ikkje plaga
- Litt plaga
- Ganske mykje plaga
- Veldig mykje plaga

## Søvn

Følgande spørsmål om søvnen din gjeld korleis du vanlegvis har det no.

2.11. Kor ofte har du vanskeleg for å sovne om kvelden?

- Aldri/sjeldan
- Av og til
- 1-2 gonger per veke
- Minst 3 gonger per veke

2.12. Kor ofte har du gjentatte oppvakningar om natta?

- Aldri/sjeldan
- Av og til
- 1-2 gonger per veke
- Minst 3 gonger per veke

2.13. Kor ofte er du trøyt eller søvning på dagtid?

- Aldri/sjeldan
- Av og til
- 1-2 gonger per veke
- Minst 3 gonger per veke

2.14. Om du har søvnevanskar, kor lenge har dei vart?

- Mindre enn 1 måned
- 1-2 månader
- 3-6 månader
- 7-12 månader
- Meir enn 1 år
- Eg har ikkje søvnevanskar

2.15. Kor mange timar søvn får du **vanlegvis** per natt på kvardagar?

*Ta eit gjennomsnitt.*

Velg ...





## Langvarige helseproblem og funksjonsnedsettingar

2.16. Har du nokon langvarige **sjukdommar** eller **helseproblem**? Vi tenkjer også på sjukdommar eller problem som varierer med tidspunkt på året, eller som kjem og går.

*Føresetnaden er at den/dei har vart, eller er venta å vare i minst seks månader.*

Ja

Nei

2.16a. Korleis påverkar desse helseproblema kvardagen din?

**i** Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «2.16. Har du nokon langvarige <b>sjukdommar</b> eller <b>helseproblem</b>? Vi tenkjer også på sjukdommar eller problem som varierer med tidspunkt på året, eller som kjem og går.»

I stor grad

I nokon grad

I lita grad

Ikkje i det heile tatt

2.17. Har du nokon **funksjonsnedsettingar**, eller har du **plager som følgje av skade**?

*Vi tenkjer også på plager som kjem og går.*

Ja

Nei

2.17a. Korleis påverkar funksjonsnedsettinga (plagane) kvardagen din?

**i** Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «2.17. Har du nokon <b>funksjonsnedsettingar</b>, eller har du <b>plager som følgje av skade</b>?»

I stor grad

I nokon grad

I lita grad

Ikkje i det heile tatt

## Sosial støtte

3.1. Kor mange personar står deg så nær at du kan rekne med dei dersom du har store personlege problem?

*Rekn også med næraste familie.*

Ingen

1-2

3-5

6 eller fleire

3.2. Kor stor interesse viser andre for det du gjer?

**Vil du seie dei viser:**

Stor interesse

Noko interesse

Verken stor eller lita interesse

Lita interesse

Inga interesse

3.3. Kor lett er det å få praktisk hjelp frå naboar om du skulle trenge det?

**Er det:**

Svært lett

Lett

Verken lett eller vanskeleg

Vanskeleg

Svært vanskeleg



Sideskift

## Einsemd

3.4. Kor ofte føler du at du saknar nokon å vere saman med?

Aldri

Sjeldan

Av og til

Ofte

Svært ofte

### 3.5. Kor ofte føler du deg utanfor?

Aldri

Sjeldan

Av og til

Ofte

Svært ofte

### 3.6. Kor ofte føler du deg isolert frå andre?

Aldri

Sjeldan

Av og til

Ofte

Svært ofte

 Sideskift

Side 13

## Del 4. HELSERELATERT ÅTFERD

### Fysisk aktivitet

#### 4.1. Omtrent kor mange timar sit du i ro på ein vanleg kvardag?

*Rekn med tida både på jobb, i skule og på fritida.*

#### 4.2. Kor ofte trenar eller mosjonerer du vanlegvis?

*Med mosjon meiner vi at du til dømes går tur, går på ski, sym eller driv trening/idrett. Inkluder også eventuell mosjon/trening til/frå jobb. Ta eit gjennomsnitt.*

Aldri

Sjeldnare enn ein gong i veka


Ein gong i veka

2-3 gonger i veka

4-5 gonger i veka

Omtrent kvar dag

#### 4.2a. Kor hardt trenar eller mosjonerer du?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ein gong i veka», «Sjeldnare enn ein gong i veka», «4-5 gonger i veka», «2-3 gonger i veka» eller «Omtrent kvar dag» er valgt i spørsmålet «4.2. Kor ofte trenar eller mosjonerer du vanlegvis?»


*Ta eit gjennomsnitt.*

Tar det roleg utan å bli andpusten eller sveitt

Tar det så hardt at eg blir andpusten eller sveitt

Tar meg nesten heilt ut

#### 4.2b. Kor lenge held du på kvar gong?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ein gong i veka», «Sjeldnare enn ein gong i veka», «4-5 gonger i veka», «2-3 gonger i veka» eller «Omtrent kvar dag» er valgt i spørsmålet «4.2. Kor ofte trenar eller mosjonerer du vanlegvis?»

*Ta eit gjennomsnitt.*

Mindre enn 15 minutt

15 minutter-29 minutter

30 minutter-1 time

Meir enn 1 time

#### 4.3. Dersom du er i løna eller ulønt arbeid, korleis vil du beskrive arbeidet ditt?

*Sett kryss i den ruta som passar best.*

*Dersom du ikkje er i arbeid, kan du gå vidare til neste spørsmål.*

For det meste stillesittande arbeid (til dømes skrivebordsarbeid, montering)

Arbeid som krev at du går mykje (til dømes ekspeditørarbeid, lett industriarbeid, undervisning)

Arbeid der du går og løfter mykje (til dømes pleiar, bygningsarbeidar)

Tungt kroppsarbeid

 Sideskift

4.4. Kor ofte drikk du vanlegvis **sukkerhaldig** brus/saft/leskedrikk (inkludert iste, energidrikk, sportsdrikk, nektar)?

- Sjeldan/aldri
- 1-3 gonger per måned
- 1 gong per veke
- 2-3 gonger per veke
- 4-6 gonger per veke
- 1 gong per dag
- Fleire gonger per dag

4.5. Kor ofte et du vanlegvis frukt eller bær (rekn ikkje med juice eller fruktsaft)?

- Sjeldan/aldri
- 1-3 gonger per måned
- 1 gong per veke
- 2-3 gonger per veke
- 4-6 gonger per veke
- 1 gong per dag
- Fleire gonger per dag

4.6. Kor ofte et du vanlegvis grønsaker (inkludert salat)?

*Rekn ikkje med poteter.*

- Sjeldan/aldri
- 1-3 ganger per måned
- 1 gong per uke
- 2-3 gonger per veke
- 4-6 gonger per uke
- 1 gong per dag
- Fleire gonger per dag

4.7. Kor ofte et du vanlegvis fisk (som pålegg, til lunsj eller middag)?

- Sjeldan/aldri
- 1-3 gonger per måned
- 1 gong per veke

2-3 gonger per veke

4-6 gonger per veke

1 gong per dag

Fleire gonger per dag



Sideskift

Side 15

## Røyk, snus og e-sigarettar

4.8. Hender det at du røykjer?

*Dette inkluderer berre tobakksholdige produkt, **ikkje e-sigarettar**.*

Ja

Nei

4.8a. Kor ofte røykjer du?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «4.8. Hender det at du røykjer?»

Dagleg

Av og til

4.8b. Har du røykt tidlegare?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Nei» er valgt i spørsmålet «4.8. Hender det at du røykjer?»

*Viss du tidlegare har røykt både dagleg og av og til, vel "Ja, dagleg".*

Ja, dagleg

Ja, av og til

Nei

4.9. Hender det at du brukar snus?

Ja

Nei

4.9a. Kor ofte brukar du snus?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «4.9.

Hender det at du brukar snus?»

Dagleg

Av og til

#### 4.9b. Har du brukt snus tidlegare?

**i** Dette elementet vises kun dersom alternativet «Nei» er valgt i spørsmålet «4.9. Hender det at du brukar snus?»

*Viss du tidlegare har brukt snus både dagleg og av og til, vel "Ja, dagleg".*

Ja, dagleg

Ja, av og til

Nei

#### 4.10. Hender det at du brukar e-sigarettar?

*Med e-sigarettar meiner vi elektroniske sigarettar eller fordamparar som er eingongs eller påfyllbare/oppladbare.*

Ja

Nei

#### 4.10a. Kor ofte brukar du e-sigarettar?

**i** Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «4.10. Hender det at du brukar e-sigarettar?»

Dagleg

Av og til

#### 4.10b. Inneheld e-sigarettane du vanlegvis brukar nikotin?

**i** Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «4.10. Hender det at du brukar e-sigarettar?»

Ja

Nei

#### 4.10c. Har du tidlegare brukt e-sigarettar?

**i** Dette elementet vises kun dersom alternativet «Nei» er valgt i spørsmålet «4.10. Hender det at du brukar e-sigarettar?»

Ja, dagleg

Ja, av og til

Ja, men prøvde berre nokre få gonger

Nei

 Sideskift

Side 16

## Alkohol


4.11. Har du nokon gong drukke alkohol?

*Vi tenkjer her på alle alkoholhaldige drikker, som øl, vin, brennevin, rusbrus med vidare.*

Ja

Nei

4.11a. I løpet av dei siste 12 månadene, kor ofte har du drukke alkohol?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «4.11. Har du nokon gong drukke alkohol?»

Aldri


Månadleg eller sjeldnare

2-4 gonger i månaden

2-3 gonger i veka

4 gonger i veka eller meir

4.11b. Kor mange alkoholeiningar tek du på ein "typisk" dag når du drikk alkohol?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «4 gonger i veka eller meir», «2-3 gonger i veka», «2-4 gonger i månaden» eller «Månadleg eller sjeldnare» er valgt i spørsmålet «4.11a. I løpet av <u>dei siste 12 månadene</u>, kor ofte har du drukke alkohol?»

*Ei eining alkohol svarar til ei lita flaske øl, eitt glas vin eller ein drink.*

1-2

3-4


5-6

7-9

10 eller fleire



#### 4.11c. Kor ofte drikk du **seks alkoholeiningar eller meir** ved eitt og same høve?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «4 gonger i veka eller meir», «2-3 gonger i veka», «2-4 gonger i månaden» eller «Månadleg eller sjeldnare» er valgt i spørsmålet «4.11a. I løpet av <u>dei siste 12 månedene</u>, kor ofte har du drukke alkohol?»

*Ei eining alkohol svarar til ei lita flaske øl, eitt glas vin eller ein drink.*

- Aldri
- Sjeldnare enn månadleg
- Månadleg
- Kvar veke
- Dagleg eller nesten dagleg

 Sideskift

Side 17

## Del 5. SKADAR OG FYSISK MILJØ


### Skadar

Det følgjande spørsmålet gjeld nye skadar i perioden, ikkje behandling av gamle skadar. 'Oppsøkt lege' inkluderer både fastlege, legevakt og kontakt med spesialisthelsetenesta.

5.1. Har du i løpet av dei siste 12 månedene vore utsett for ein eller fleire skadar som førte til at du oppsøkte lege eller tannlege?

- Ja, ein
- Ja, fleire
- Nei

5.1a. Kva var årsaka til skaden?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, fleire» eller «Ja, ein» er valgt i spørsmålet «5.1. Har du i løpet av <u>dei siste 12 månedene</u> vore utsett for ein eller fleire skadar som førte til at du oppsøkte lege eller tannlege?»


*Viss meir enn ein skade, tenk på den alvorlegaste.*

- Ulukke/uhell
- Vald/overfall
- Skada deg sjølv med vilje

Anna årsak

Ønsker ikkje svare

### 5.1b. Kvar skjedde skaden?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, fleire» eller «Ja, ein» er valgt i spørsmålet «5.1. Har du i løpet av <u>dei siste 12 månadene</u> vore utsett for ein eller fleire skadar som førte til at du oppsøkte lege eller tannlege?»

Veg, gate, fortau, gang-/sykkelveg - trafikkulykke (køyretøy i bevegelse – også sykkelvelt)

Veg, gate, fortau, gang-/sykkelveg - ikkje trafikkulykke

Inne i eller utanfor skjenkestad (bar, pub, restaurant)

Bustad, innandørs

Bustadsområde ute

Produksjons-, verkstadsområde (fabrikk, anlegg, offshore)

På gard eller under arbeid i skogen

På båt


Institusjon, sjukehus, sjuke-/aldersheim

Sports eller idrettsområde

Fri natur - utmark, hav, sjø, vatn

Annan skadestad

### 5.1c. Kva heldt du på med då skaden skjedde?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, fleire» eller «Ja, ein» er valgt i spørsmålet «5.1. Har du i løpet av <u>dei siste 12 månadene</u> vore utsett for ein eller fleire skadar som førte til at du oppsøkte lege eller tannlege?»

Inntektsgivande arbeid

Utdanning

Idrett, sport, trening

Friluftsliv, jakt, fiske

Husarbeid, hagearbeid

Leik, hobby

Annan aktivitet

## Støy

5.2. Viss du tenkjer på dei siste 12 månadene, kor plaga er du av støy frå **vegtrafikk** når du er heime?

*Med heime meiner vi både innandørs og på uteareal som tilhøyrrer bustaden.*

- Ikkje plaga
- Litt plaga
- Middels plaga
- Mykje plaga
- Svært mykje plaga

5.3. Viss du tenkjer på dei siste 12 månadene, kor plaga er du av støy frå **andre utandørs støykjelder enn vegtrafikk** når du er heime?

*Med heime meiner vi både innandørs og på uteareal som tilhøyrrer bustaden.*

- Ikkje plaga
- Litt plaga
- Middels plaga
- Mykje plaga
- Svært mykje plaga



## Del 6. LIVSKVALITET

6.1. Alt i alt, kor fornøgd er du med livet ditt for tida?

*Oppgi svaret på ein skala frå 0-10, der 0 betyr ikkje fornøgd i det heile tatt og 10 betyr svært fornøgd.*

- 0 - Ikkje fornøgd i det heile tatt
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

7

8

9

10 - **Svært fornøgd**

6.2. Kor fornøgd trur du at du vil vere med livet ditt fem år frå no?

*Oppgi svaret på ein skala frå 0-10, der 0 betyr ikkje fornøgd i det heile tatt og 10 betyr svært fornøgd.*

0 - **Ikkje fornøgd i det heile tatt**

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10 - **Svært fornøgd**

6.3. Alt i alt, i kva grad opplever du at det du gjer i livet er meningsfylt?

*Oppgi svaret på ein skala frå 0-10, der 0 betyr ikkje meningsfylt i det heile tatt og 10 betyr svært meningsfylt.*

0 - **Ikkje meningsfylt i det heile tatt**

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10 - **Svært meningsfylt**

## Tenk på korleis du har følt deg dei siste 7 dagane. I kva grad var du ...

Oppgi svaret på ein skala frå 0-10, der 0 betyr at du ikkje opplevde følelsen i det heile tatt og 10 betyr at du opplevde følelsen i svært stor grad.

### 6.4. ...glad?

0 - Ikkje glad i det heile tatt

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10 - Svært glad

### 6.5. ...bekymra?

0 - Ikkje bekymra i det heile tatt

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10 - Svært bekymra

### 6.6. ...nedfor eller trist?

0 - Ikkje nedfor eller trist i det heile tatt

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10 - Svært nedfor eller trist

### 6.7. ...irritert?

0 - Ikkje irritert i det heile tatt

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10 - Svært irritert

### 6.8. ...einsam?

0 - Ikkje einsam i det heile tatt

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10 - Svært einsam

### 6.9. ...engasjert?

0 - Ikkje engasjert i det heile tatt

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10 - Svært engasjert

### 6.10. ...roleg og avslappa?

0 - Ikkje roleg og avslappa i det heile tatt

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10 - Svært roleg og avslappa

### 6.11. ...engsteleg?

0 - Ikkje engsteleg i det heile tatt

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10 - Svært engsteleg



Side 21

### Kor einig er du i påstandane nedanfor?

*Oppgi svaret på ein skala frå 0-10, der 0 betyr helt ueinig og 10 betyr helt einig.*

### 6.12. Mine sosiale relasjonar er støttande og givande:

0 - Heilt ueinig

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10 - Heilt einig

### 6.13. Eg bidrar aktivt til andre si lukke og andre sin livskvalitet:



0 - Heilt ueinig

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10 - Heilt einig

#### 6.14. Kor ofte er du saman med gode venner?

*Rekn ikkje med medlemmer av din eigen familie.*

Omtrent dagleg

Omtrent kvar veke, men ikkje dagleg

Omtrent kvar månad, men ikkje kvar veke

Nokre gonger i året

Sjeldnare enn kvart år

Har ingen gode venner



Sideskift

Side 22

#### 6.15. Vil du stort sett seie at folk flest er til å stole på, eller at ein ikkje kan vere for forsiktig når en har med andre å gjere?

*Oppgi svaret på ein skala frå 0-10, der 0 betyr at ein ikkje kan vere for forsiktig, og 10 betyr at folk flest er til å stole på.*

0 - Kan ikkje vere for forsiktig

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10 - Folk flest er til å stole på

6.16. I kva grad føler du at du høyrer til på staden der du bur?

*Oppgi svaret på ein skala frå 0 til 10, der 0 vil seie at du ikkje føler at du høyrer til i det heile tatt, og 10 at du føler ei sterk grad av å høyre til.*

0 - Føler ikkje tilhøyrse i det heile tatt

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10 - Føler sterk grad av tilhøyrse

6.17. Alt i alt, kor trygg føler du deg når du er ute og går i nærmiljøet?

*Svar på ein skala frå 0 til 10, der 0 vi seie at du ikkje er trygg i det heile tatt og 10 at du er svært trygg.*

0 - Ikkje trygg i det heile tatt

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10 - Svært trygg

 Sideskift

Side 23

## Del 7. DEMOGRAFISKE OPPLYSNINGAR

### 7.1. Kva er di høgaste fullførte utdanning?

Grunnskule eller tilsvarande (f.eks. framhaldsskule, folkehøgskule)

Vidaregåande skule eller tilsvarande (f.eks. yrkesskule, gymnas)

Fagskule

Høgskule/universitet, årsstudium eller tilsvarande (mindre enn 2 år)

Høgskule/universitet, bachelorgrad, cand. mag. eller tilsvarande (2 – 4 år)

Høgskule/universitet, mastergrad, hovudfag eller tilsvarande (meir enn 4 år)

Ingen fullført utdanning

7.2. Viss einpersonhushald: Tenk på den samla inntekta di. Dersom du bur saman med andre, tenk på den samla inntekta til alle i hushaldet. Kor lett eller vanskeleg er det for deg/dykk å få pengane til å strekkje til i det daglege, med denne inntekta?

Svært vanskeleg

Vanskeleg

Forholdsvis vanskeleg

Forholdsvis lett

Lett

Svært lett

Veit ikkje

### 7.3. Kva arbeids- eller livssituasjon er du i?

*Sett eitt eller fleire kryss.*

Yrkesaktiv heiltid (32 timar eller fleire per veke)

Yrkesaktiv deltid (mindre enn 32 timar per veke)

Sjølvstendig næringsdrivande

Sjukmeld

- Arbeidsledig
- Uføretrygda/får arbeidsavklaringspengar
- Får sosialstønad
- Alders- eller førtidspensjonist
- Skuleelev eller student
- Vernepliktig, sivilarbeidar
- Heimearbeidande

 Sideskift

Side 24

#### 7.4. Er du gift/sambuar, einsleg eller har du kjærast?

- Gift/registrert partner
- Sambuande
- Har kjærast (som du ikkje bur saman med)
- Einsleg


#### 7.5. Kor mange personar bur det i husstanden din?

*Rekn med deg sjølv.*

#### 7.6. Kor mange barn under 18 år har du omsorg for?

Velg ... 

#### 7.6a. Kryss av for kva aldersgrupper ditt/dine barn tilhøyrer?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «4», «3», «5 eller fleire», «2» eller «1» er valgt i spørsmålet «7.6. Kor mange barn under 18 år har du omsorg for?»

*Sett eitt eller fleire kryss.*

- Før barnehagealder
- Barnehagealder
- Barneskulealder (1.-4.trinn)
- Barneskulealder (5.-7.trinn)
- Ungdomsskulealder (8.-10.trinn)
- Vidaregåande skulealder

## 7.7. Eig eller leiger du bustaden din?

- Eg eig min bustad
- Eg leiger min bustad
- Eg bur gratis hos familie eller venner



Sideskift

Side 25

## 7.8. Er du, eller minst éin av foreldra dine, fødd i utlandet?

- Ja
- Nei

### 7.8a. I kva land er du fødd?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «7.8. Er du, eller minst éin av foreldra dine, fødd i utlandet?»

Velg ...

### Oppgi kva land du er fødd:

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Annet» er valgt i spørsmålet «7.8a. I kva land er du fødd?»

### 7.8b. I kva land er mor di fødd?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «7.8. Er du, eller minst éin av foreldra dine, fødd i utlandet?»

Velg ...

### Oppgi kva land mor di er fødd:

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Annet» er valgt i spørsmålet «7.8b. I kva land er mor di fødd?»

### 7.8c. I kva land er far din fødd?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «7.8. Er du, eller minst éin av foreldra dine, fødd i utlandet?»

Velg ...



Oppgi kva land far din er fødd:



Dette elementet vises kun dersom alternativet «Annet» er valgt i spørsmålet «7.8c. I kva land er far din fødd?»

7.8d. Kor lenge har du budd i Noreg?



Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «7.8. Er du, eller minst éin av foreldra dine, fødd i utlandet?»

- Mindre enn eitt år
- 1-4 år
- 5-9 år
- 10-19 år
- 20-29 år
- 30 år eller meir
- Eg har budd i Noreg heile livet



Sideskift

Side 26

## Del 8.

### Ulønt omsorgsarbeid

No kjem nokre spørsmål om du gir hjelp til andre som er sjuke, funksjonshemma eller som har høg alder. Dette kan vere foreldre, barn, søsken, andre slektningar eller andre.

8.1 Gir du regelmessig ulønt praktisk hjelp eller tilsyn til sjuke, funksjonshemma eller eldre?

*Vi tenkjer på hjelp til husarbeid, stell eller tilsyn.*

- Ja, éin person
- Ja, to eller fleire personar
- Nei

8.1a. Bur personen (personane) i din hushalding?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, to eller fleire personar» eller



«Ja, éin person» er valgt i spørsmålet «8.1 Gir du regelmessig ulønt praktisk hjelp eller tilsyn til sjuke, funksjonshemma eller eldre?»

Sett eitt eller fleire kryss.

I hushaldet

Utanfor hushaldet

8.1b. Kva er ditt forhold til denne personen (desse personane)?

**i** Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, to eller fleire personar» eller «Ja, éin person» er valgt i spørsmålet «8.1 Gir du regelmessig ulønt praktisk hjelp eller tilsyn til sjuke, funksjonshemma eller eldre?»

Sett eitt eller fleire kryss.

Eige barn/stebarn/fosterbarn

Ektefelle/sambuer/partner

Mor/far/foreldre/svigerforeldre

Ein annan slektning (besteforeldre, søsken, tante, onkel, fetter osv.)

Nokon utanfor familien (venn, nabo, kollega osv.)

8.1c. Har du i løpet av de siste fire vekene gitt følgjande:

**i** Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, to eller fleire personar» eller «Ja, éin person» er valgt i spørsmålet «8.1 Gir du regelmessig ulønt praktisk hjelp eller tilsyn til sjuke, funksjonshemma eller eldre?»

Kryss av for den hjelpa du har bidratt med. Fleire kryss er mogleg.

Hjelp med daglegvareinnkjøp

Hjelp til reingjering av bustad

Transport til og frå butikk, legekontor o.l.

Praktisk hjelp til betaling av rekning, husleige mv.

Anna praktisk hjelp

Tilsyn

Pleie


Råd og hjelp i kontakta med heimetenestene

Anna

Oppgi kva anna hjelp du har gitt:

**i** Dette elementet vises kun dersom alternativet «Anna» er valgt i spørsmålet «8.1c. Har du i løpet av <u>de siste fire vekene</u> gitt følgjande:»


#### 8.1d. Kva problem har personen (personane) som tek imot di hjelp eller tilsyn?

-  Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, to eller fleire personar» eller «Ja, éin person» er valgt i spørsmålet «8.1 Gir du regelmessig ulønt praktisk hjelp eller tilsyn til sjuke, funksjonshemma eller eldre?»


Sett eitt eller fleire kryss.

- Fysisk sjukdom
- Psykiske vanskar/liding
- Nedsett funksjonsevne
- Høg alder
- Misbruk av narkotika eller alkohol
- Anna

Oppgi kva problem personen (personane) har:

-  Dette elementet vises kun dersom alternativet «Anna» er valgt i spørsmålet «8.1d. Kva problem har personen (personane) som tek imot di hjelp eller tilsyn?»

#### 8.1e. Omtrent kor mange timar per veke gir du hjelp eller tilsyn til denne personen (desse personane)?

-  Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, to eller fleire personar» eller «Ja, éin person» er valgt i spørsmålet «8.1 Gir du regelmessig ulønt praktisk hjelp eller tilsyn til sjuke, funksjonshemma eller eldre?»



## Muskel- og skjelettplager


#### 8.2. I løpet av dei siste 28 dagane (4 vekene), har du hatt **smarter i korsryggen?**



Ja


Nei

8.2a. Kor mange av dei siste 28 dagane (4 vekene), har du hatt smerter i korsryggen?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «8.2. I løpet av <u>dei siste 28 dagane (4 vekene)</u>, har du hatt <b>smerter i korsryggen</b>?»

Velg ...

8.2b. Kor mange av dei siste 28 dagane (4 vekene), har smertene i korsryggen gjort at du har måtta redusere dei vanlege aktivitetane eller endre dei daglege rutinane dine?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «8.2. I løpet av <u>dei siste 28 dagane (4 vekene)</u>, har du hatt <b>smerter i korsryggen</b>?»


Velg ...

8.3. I løpet av dei siste 28 dagane (4 vekene), har du hatt **smerter i nakken**?

Ja


Nei

8.3a. Kor mange av dei siste 28 dagane (4 vekene), har du hatt smerter i nakken?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «8.3. I løpet av <u>dei siste 28 dagane (4 vekene)</u>, har du hatt <b>smerter i nakken</b>?»

Velg ...

8.3b. Kor mange av dei siste 28 dagane (4 vekene), har smertene i nakken gjort at du har måtta redusere dei vanlege aktivitetane eller endre dei daglege rutinane dine?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «8.3. I løpet av <u>dei siste 28 dagane (4 vekene)</u>, har du hatt <b>smerter i nakken</b>?»

Velg ...

 Sideskift

Dei første koronavaksinane er godkjende og vaksininga er starta opp i Noreg. Fleire vaksinar kan bli godkjende etter kvart.

8.4. Ut frå den kunnskapen du no har om koronavaksine, kjem du til å vaksinere deg viss helsemyndigheitene anbefaler deg å gjere det?

- Svært sannsynleg
- Nokså sannsynleg
- Verken/eller, nøytral
- Nokså usannsynleg
- Svært usannsynleg
- Har teke vaksine

8.5. Dersom du vel å ta/ikkje ta koronavaksine, kva vil vere dei viktigaste grunnane til det?

*Kryss av for inntil 3 av alternativa.*

- Kor god beskyttelse vaksinen gir mot COVID-19
- Kor mykje smitte det er i samfunnet
- Behovet for å beskytte meg sjølv
- Behovet for å beskytte familie/samfunn
- Risiko for biverknadar av vaksinen
- Kor mykje erfaring det er frå bruk av vaksinen
- Kostnad ved å få satt vaksinen
- Om eg får ei anbefaling frå helsepersonell eg stoler på
- Om eg får ei anbefaling frå helsemyndigheitene
- Anbefalingar frå venner/familie
- Anna

8.6. Følgjer du elles anbefalingar om vaksining av deg/dine barn?

- Ja
- Nei
- Delvis
- Veit ikkje
- Vil ikkje svare

- i** Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Yrkesaktiv heiltid (32 timar eller fleire per veke)», «Sjølvtendig næringsdrivande», «Yrkesaktiv deltid (mindre enn 32 timar per veke)», «Skuleelev eller student» eller «Sjukmeld» er valgt i spørsmålet «7.3. Kva arbeids- eller livssituasjon er du i?»

## Mobilitet

### 8.7a. Korleis reiser du vanlegvis til jobb eller skule/utdanning?

- i** Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Yrkesaktiv heiltid (32 timar eller fleire per veke)», «Sjølvtendig næringsdrivande», «Yrkesaktiv deltid (mindre enn 32 timar per veke)», «Skuleelev eller student» eller «Sjukmeld» er valgt i spørsmålet «7.3. Kva arbeids- eller livssituasjon er du i?»

Sett eitt eller fleire kryss.

- Til fots (meir enn 50 meter)
- Vanleg sykkel
- El-sykkel
- Sparkesykkel (med eller utan motor), ståhjuling/segway, rullebrett, e.l.
- Motorsykkel eller moped
- Bil som førar
- Bil som passasjer
- Buss
- Tog
- Fergje
- Hurtigbåt
- Anna
- Ikkje aktuelt

### 8.7b. Kor langt er det mellom heimstad og arbeidsplass/skule?

- i** Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Yrkesaktiv heiltid (32 timar eller fleire per veke)», «Sjølvtendig næringsdrivande», «Yrkesaktiv deltid (mindre enn 32 timar per veke)», «Skuleelev eller student» eller «Sjukmeld» er valgt i spørsmålet «7.3. Kva arbeids- eller livssituasjon er du i?»

- 0-2 km
- 2-5 km
- 5-10 km

10-30 km

Meir enn 30 km

 Sideskift

Side 30

8.8. Når du er ute, kor ofte opplever du at følgjande gjer det vanskeleg å besøke butikkar, serveringsstader eller offentlege tenester og møteplassar:

	Aldri	Av og til	Ofte	Så ofte at eg ikkje går ut pga. det
Trapper, tersklar eller andre fysiske hinder	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dårleg belysning/dårlege kontrastar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dårleg akustikk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dårleg skilting og informasjon	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mangel på kvileplassar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dårleg brøyting og strøing	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

 Sideskift

Side 31

Det blir stadig fleire eldre i befolkninga. Behovet for tilpassa bustader er aukande. For å lære meir om no-situasjonen, ber vi deg svare på tre forhold om bustaden du bur i no.

8.9. Har bustaden din noko av følgjande:

	Ja	Nei
Trinnlaus tilgang inn og ut av bustaden?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bad, minst eitt soverom, opphaldsrom og kjøkken i same etasje som inngangen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Parkeringsplass nær bustaden sin inngang på gateplan (mindre enn 25 meter unna)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Helsehjelp

8.10. I kva grad føler du deg trygg på at du vil få god helsehjelp når du har behov for det?

Svært lite trygg

Nokså lite trygg

Verken eller

Nokså trygg

Svært trygg

## Har du nokre kommentarar?

**Trykk på Send-knappen nedanfor for å sende inn skjemaet.  
Tusen takk for ditt bidrag!**