NETTSKJEMA

Den nasjonale folkehelseundersøkelsen 2026

’Velg ønsket språk / Please select a language’

Velkommen til Den nasjonale folkehelseundersøkelsen 2026

Ver vennleg å velg eit språk / Please select a language

[Velg ett alternativ]

- ○ Norsk (bokmål)
- ○ Norsk (nynorsk)
- ○ Engelsk (english)

NETTSKJEMA

’Vil du delta?’

Samtykke

Den nasjonale folkehelseundersøkelsen
Vi gjennomfører denne undersøkelsen for å få mer kunnskap om befolkningens helse, levevaner og andre forhold som kan påvirke helsen vår.
Informasjonen du deler brukes til å utvikle bedre folkehelsepolitikk, støtte folkehelsearbeid regionalt og nasjonalt og gi ny kunnskap gjennom forskning.
Det er helt frivillig å være med, og du kan be om å få opplysningene dine slettet når som helst. Hvis du velger å delta, svarer du på et spørreskjema om helse, livserfaringer, aldring og seksuell helse.
Svarene dine vil bli koblet med data fra registre. Opplysningene dine lagres uten tidsbegrensning.
Folkehelseinstituttet (FHI) lagrer ditt fødselsnummer og får tilgang til din kontaktinformasjon, og vi bruker opplysningene i tråd med regler om personvern.
Du kan lese mer om hvordan vi bruker opplysningene dine lenger ned på denne siden.

Samtykker du til å delta i undersøkelsen?

[Velg ett alternativ]

- ○ Ja, jeg samtykker
- ○ Nei, jeg ønsker ikke å delta

Ditt fødselsnummer (11 siffer):

Fylles ut automatisk for innloggede via ID-porten.

Når du trykker på knappen «**Send og gå videre**», nederst på denne siden, har du samtykket til å delta. Du vil da bli videresendt til undersøkelsen.
Dersom du ikke har tid til å besvare undersøkelsen akkurat nå, ber vi deg vente med å samtykke til du har tid til å fylle ut skjemaet sammenhengende.
Trykk på «**Send**»-knappen nederst på denne siden, for å levere besvarelsen din. Hvis du har krysset av for «Nei, jeg ønsker ikke å delta», vil du ikke motta påminnelser fra oss i forbindelse med denne undersøkelsen.
Mer om Den nasjonale folkehelseundersøkelsen

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du er tilfeldig trukket fra Folkeregisteret. Vi har hentet din kontaktinformasjon fra Kontakt- og reservasjonsregisteret (KRR), med hjemmel i helseregisterloven § 14.

Hva innebærer det for deg å delta?

Spørsmålene handler om din helse, livserfaringer, aldring og seksuell helse. FHI får tilgang til ditt navn og din kontaktinformasjon for å kontakte deg, og lagrer fødselsnummeret ditt.
Hvis du samtykker til å delta, kan svarene dine deles med forskningsprosjekter, fylker eller lignende. Svarene dine kan også kobles med informasjon fra ulike registre, som helseregistre, registre hos Statistisk sentralbyrå (SSB) og andre helseundersøkelser. Dette gir bedre kunnskap om helse og levevaner i befolkningen. Slike data vil kun utleveres uten at du kan identifiseres direkte og ingen vil kunne kjenne deg igjen i det som publiseres.
Du får ikke individuell tilbakemelding på svarene dine, men du kan se hvordan resultatene fra undersøkelsene brukes på nettsidene våre: https://www.fhi.no/hs/nhus/
Du kan bli kontaktet senere og spurt om å delta i nye undersøkelser eller andre former for datainnsamling. Det er helt frivillig om du vil bli med eller ikke.

Dine rettigheter

Så lenge FHI behandler personopplysninger om deg, har du rett til:

- Å be om innsyn i hvilke opplysninger vi har om deg
- Å be om at opplysningene blir rettet eller slettet
- Å protestere mot hvordan vi bruker opplysningene dine

Hvis du kontakter oss om dine rettigheter, vil vi svare deg innen en måned.
Du kan også klage til Datatilsynet hvis du mener vi behandler opplysningene dine feil.

Hva gir oss rett til å behandle opplysningene dine

Vi behandler opplysningene dine for å bidra til kunnskap som er nyttig for samfunnet. Vi følger regler om personvern. Lovlig grunnlag er GDPR artikkel 6 nr. 1 bokstav e og artikkel 9 nr. 2 bokstav j. Dette støttes i Forskrift om befolkningsbaserte helseundersøkelser.

Hvem er ansvarlig for Den nasjonale folkehelseundersøkelsen?

Det er Folkehelseinstituttet (FHI) som er behandlingsansvarlig for Den nasjonale folkehelseundersøkelsen (NHUS).
Utdypende om personvern - Hvordan oppbevarer og bruker vi dine opplysninger

Hvordan lagres og brukes opplysningene dine?

FHI lagrer opplysningene på en trygg måte:

- I én database får vi tilgang til ditt navn og din kontaktinformasjon gjennom en kobling vi har til Kontakt- og reservasjonsregisteret. I denne databasen lagrer vi også ditt fødselsnummer.
- I en annen database lagres svarene dine fra spørreskjemaet.

Tilgangen til databasene er strengt regulert. Bare et fåtall ansatte i FHI har tilgang til begge databasene, og disse har taushetsplikt.

Videre bruk av svarene dine

Når forskere eller andre får tilgang til svarene dine, blir navn og fødselsnummer fjernet. Opplysningene kan likevel være indirekte identifiserende.
Når svarene dine skal kobles med registre, for eksempel helseregistre, brukes en koblingsnøkkel. Da blir fødselsnummeret ditt byttet ut med en deltaker-ID. De som får utlevert opplysninger, ser bare denne ID-en.

Hvor lenge lagrer vi opplysningene dine?

Formålet med Den nasjonale folkehelseundersøkelsen er å følge utviklingen i helse og levekår over tid. Derfor lagrer vi opplysningene dine uten tidsbegrensning. Dette gjør det mulig å bruke opplysningene dine i fremtidig forskning og i planlegging av tiltak for bedre folkehelse.

Innsamling via Nettskjema

Vi bruker en tjeneste fra Universitetet i Oslo (UiO) som heter Nettskjema og Tjenester for sensitive data (TSD), for å samle inn samtykke og spørreskjemasvar. FHI har en databehandleravtale med UiO for å sikre at opplysningene dine lagres trygt.

Kontaktinformasjon

Hvis du har spørsmål eller vil utøve dine rettigheter, ta kontakt med:

- Den nasjonale folkehelseundersøkelsen (NHUS) på e-post: nhus-deltaker@fhi.no

Dersom du har spørsmål om rettighetene dine, kan du også ta kontakt med personvernombudet til FHI.

- Personvernombudet ved FHI: personvernombud@fhi.no



’Den nasjonale folkehelseundersøkelsen 2026’

Grunnmodul

Egenvurdert helse

Hvordan vurderer du alt i alt din egen helse?

Vil du si at den er:

[Velg ett alternativ]

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

Hvordan vurderer du tannhelsen din?

Vil du si at den er:

[Velg ett alternativ]

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

Livskvalitet

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

Oppgi svaret på en skala fra 0-10, der 0 betyr ikke fornøyd i det hele tatt og 10 betyr svært fornøyd.

Sykdom, smerte og medisiner

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.

[Velg ett alternativ]

NETTSKJEMA

- ○ Ja
- ○ Nei

Hvordan påvirker disse helseproblemene din hverdag?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Har du noen langvarige sykdommer eller helseproblemer?»

[Velg ett alternativ]

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

Har du i dagliglivet vansker med noe av det følgende?

Å se klart, selv med bruk av briller eller linser

[Velg ett alternativ]

- ○ Ingen vansker
- ○ Noen vansker
- ○ Store vansker
- ○ Klarer det ikke i det hele tatt

Å høre, selv med bruk av høreapparat

[Velg ett alternativ]

- ○ Ingen vansker
- ○ Noen vansker
- ○ Store vansker
- ○ Klarer det ikke i det hele tatt

Å gå, for eksempel i trapper

[Velg ett alternativ]

- ○ Ingen vansker
- ○ Noen vansker
- ○ Store vansker
- ○ Klarer det ikke i det hele tatt

Å konsentrere deg eller huske ting

[Velg ett alternativ]

- ○ Ingen vansker
- ○ Noen vansker
- ○ Store vansker
- ○ Klarer det ikke i det hele tatt

Å kle av og på deg selv

[Velg ett alternativ]

- ○ Ingen vansker
- ○ Noen vansker
- ○ Store vansker
- ○ Klarer det ikke i det hele tatt

Å vaske deg uten hjelp

[Velg ett alternativ]

- ○ Ingen vansker
- ○ Noen vansker
- ○ Store vansker
- ○ Klarer det ikke i det hele tatt

Har du langvarige eller stadig tilbakevendende smerter som har vart i 3 måneder eller mer?

[Velg ett alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei

Har du noen gang hatt en eller flere av følgende sykdommer/plager:

Pollenallergi, høysnue, allergisk utslett eller matallergi (ikke mat-intoleranse eller allergisk astma)

[Velg ett alternativ]

- ○ Nei
- ○ Ja, har hatt det siste 12 måneder
- ○ Ja, har hatt det før, men ikke siste år
- ○ Usikker / vet ikke

Astma, også allergisk astma

[Velg ett alternativ]

- ○ Nei
- ○ Ja, har hatt det siste 12 måneder
- ○ Ja, har hatt det før, men ikke siste år
- ○ Usikker / vet ikke

Kronisk bronkitt, kols eller emfysem

[Velg ett alternativ]

- ○ Nei
- ○ Ja, har hatt det siste 12 måneder
- ○ Ja, har hatt det før, men ikke siste år
- ○ Usikker / vet ikke

Høyt blodtrykk / hypertensjon

[Velg ett alternativ]

- ○ Nei
- ○ Ja, har hatt det siste 12 måneder
- ○ Ja, har hatt det før, men ikke siste år
- ○ Usikker / vet ikke

Diabetes

[Velg ett alternativ]

- ○ Nei
- ○ Ja, har hatt det siste 12 måneder
- ○ Ja, har hatt det før, men ikke siste år
- ○ Usikker / vet ikke

Vennligst spesifiser hvilken type diabetes du har, eller har hatt?

Velg ett eller flere alternativer.

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Ja, har hatt det siste 12 måneder» eller «Ja, har hatt det før, men ikke siste år» er valgt i spørsmålet «Diabetes»

[Velg ett eller flere alternativer]

- ☐ Diabetes type 1
- ☐ Diabetes type 2
- ☐ Svangerskapsdiabetes
- ☐ Annen type diabetes
- ☐ Vet ikke

Har du i voksen alder hatt brudd i håndledd, underarm, overarm eller lårhals?

[Velg ett alternativ]

- ○ Ja, én gang
- ○ Ja, flere ganger
- ○ Nei

Hvor gammel var du sist gang du fikk brudd?

Oppgi hele tall.

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Ja, én gang» eller «Ja, flere ganger» er valgt i spørsmålet «Har du i voksen alder hatt brudd i håndledd, underarm, overarm eller lårhals?»

Har du i voksen alder hatt langvarige plager (3 måneder eller mer) med muskler/skjelett?

Som for eksempel ryggplager eller revmatisme.

[Velg ett alternativ]

- ○ Ja, har nå
- ○ Ja, har hatt før, men ikke nå
- ○ Nei

Hvor ofte har du brukt følgende medisiner de siste 4 ukene?

Beroligende medisin

[Velg ett alternativ]

- ○ Daglig
- ○ 4-6 dager i uken
- ○ 1-3 dager i uken
- ○ Sjeldnere enn hver uke
- ○ Ikke brukt siste 4 uker
- ○ Ikke relevant for meg

Medisin for angst og depresjon

[Velg ett alternativ]

- ○ Daglig
- ○ 4-6 dager i uken
- ○ 1-3 dager i uken
- ○ Sjeldnere enn hver uke
- ○ Ikke brukt siste 4 uker
- ○ Ikke relevant for meg

Sovemidler uten resept

[Velg ett alternativ]

- ○ Daglig
- ○ 4-6 dager i uken
- ○ 1-3 dager i uken
- ○ Sjeldnere enn hver uke
- ○ Ikke brukt siste 4 uker
- ○ Ikke relevant for meg

Sovemedisiner på resept

[Velg ett alternativ]

- ○ Daglig
- ○ 4-6 dager i uken
- ○ 1-3 dager i uken
- ○ Sjeldnere enn hver uke
- ○ Ikke brukt siste 4 uker
- ○ Ikke relevant for meg

Smertestillende uten resept

[Velg ett alternativ]

- ○ Daglig
- ○ 4-6 dager i uken
- ○ 1-3 dager i uken
- ○ Sjeldnere enn hver uke
- ○ Ikke brukt siste 4 uker
- ○ Ikke relevant for meg

Smertestillende på resept

[Velg ett alternativ]

- ○ Daglig
- ○ 4-6 dager i uken
- ○ 1-3 dager i uken
- ○ Sjeldnere enn hver uke
- ○ Ikke brukt siste 4 uker
- ○ Ikke relevant for meg

Kolesterolsenkende medisiner

[Velg ett alternativ]

- ○ Daglig
- ○ 4-6 dager i uken
- ○ 1-3 dager i uken
- ○ Sjeldnere enn hver uke
- ○ Ikke brukt siste 4 uker
- ○ Ikke relevant for meg

Medisiner mot høyt blodtrykk

[Velg ett alternativ]

- ○ Daglig
- ○ 4-6 dager i uken
- ○ 1-3 dager i uken
- ○ Sjeldnere enn hver uke
- ○ Ikke brukt siste 4 uker
- ○ Ikke relevant for meg

Medisiner for allergi

[Velg ett alternativ]

- ○ Daglig
- ○ 4-6 dager i uken
- ○ 1-3 dager i uken
- ○ Sjeldnere enn hver uke
- ○ Ikke brukt siste 4 uker
- ○ Ikke relevant for meg

Nesespray mot tett nese (for eksempel Otrivin eller Zymelin)

[Velg ett alternativ]

- ○ Daglig
- ○ 4-6 dager i uken
- ○ 1-3 dager i uken
- ○ Sjeldnere enn hver uke
- ○ Ikke brukt siste 4 uker
- ○ Ikke relevant for meg

Medisiner mot halsbrann/sure oppstøt uten resept

[Velg ett alternativ]

- ○ Daglig
- ○ 4-6 dager i uken
- ○ 1-3 dager i uken
- ○ Sjeldnere enn hver uke
- ○ Ikke brukt siste 4 uker
- ○ Ikke relevant for meg

Avføringsmidler uten resept

[Velg ett alternativ]

- ○ Daglig
- ○ 4-6 dager i uken
- ○ 1-3 dager i uken
- ○ Sjeldnere enn hver uke
- ○ Ikke brukt siste 4 uker
- ○ Ikke relevant for meg

Nikotinlegemidler (for eksempel nikotinplaster, tyggegummi eller sugetabletter)

[Velg ett alternativ]

- ○ Daglig
- ○ 4-6 dager i uken
- ○ 1-3 dager i uken
- ○ Sjeldnere enn hver uke
- ○ Ikke brukt siste 4 uker
- ○ Ikke relevant for meg

Vektreduserende legemiddel

[Velg ett alternativ]

- ○ Daglig
- ○ 4-6 dager i uken
- ○ 1-3 dager i uken
- ○ Sjeldnere enn hver uke
- ○ Ikke brukt siste 4 uker
- ○ Ikke relevant for meg

Kroppshøyde og vekt

Hvor høy er du uten sko?

Oppgi i cm.

Hvor mye veier du uten klær og sko?

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

Gjelder noe av det følgende for deg nå om dagen?

[Velg ett alternativ]

- ○ Forsøker å gå ned i vekt
- ○ Forsøker å holde vekten stabil
- ○ Forsøker å legge på meg
- ○ Gjør ikke noe spesielt for å regulere vekten

Hvordan har vekten din vært de siste 12 månedene?

[Velg ett alternativ]

- ○ Gått ned minst 3 kg
- ○ Gått ned, men mindre enn 3 kg
- ○ Uendret
- ○ Gått opp, men mindre enn 3 kg
- ○ Gått opp, minst 3 kg

Hva tror du er den/de viktigste årsaken(e) til din vektnedgang?

Velg ett eller flere alternativer.

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Gått ned minst 3 kg» er valgt i spørsmålet «Hvordan har vekten din vært de siste 12 månedene?»

[Velg ett eller flere alternativer]

- ☐ Har aktivt forsøkt å redusere vekten
- ☐ Sykdom/smerter/medisiner
- ☐ Dårlig matlyst av andre årsaker
- ☐ Mangler overskudd til å lage mat
- ☐ Har endret levevaner, men ikke for å gå ned i vekt

- ☐ Har brukt vektreduserende legemiddel
- ☐ Har ingen forklaring
- ☐ Vet ikke

Psykiske plager: Depresjon

Hvor ofte har du vært plaget av ett eller flere av de følgende problemene i løpet av de siste to ukene?

Liten interesse for eller glede av å gjøre ting

[Velg ett alternativ]

- ○ Ikke i det hele tatt
- ○ Noen dager
- ○ Mer enn halvparten av dagene
- ○ Nesten hver dag

Følt deg nedfor, deprimert eller fylt av håpløshet

[Velg ett alternativ]

- ○ Ikke i det hele tatt
- ○ Noen dager
- ○ Mer enn halvparten av dagene
- ○ Nesten hver dag

Vansker med å sovne, sove uten avbrudd eller sovet for mye

[Velg ett alternativ]

- ○ Ikke i det hele tatt
- ○ Noen dager
- ○ Mer enn halvparten av dagene
- ○ Nesten hver dag

Følt deg trett eller energiløs

[Velg ett alternativ]

- ○ Ikke i det hele tatt
- ○ Noen dager
- ○ Mer enn halvparten av dagene
- ○ Nesten hver dag

Dårlig matlyst eller å spise for mye

[Velg ett alternativ]

- ○ Ikke i det hele tatt
- ○ Noen dager
- ○ Mer enn halvparten av dagene
- ○ Nesten hver dag

Vært misfornøyd med deg selv eller følt deg mislykket, eller følt at du har sviktet deg selv eller familien din

[Velg ett alternativ]

- ○ Ikke i det hele tatt
- ○ Noen dager
- ○ Mer enn halvparten av dagene
- ○ Nesten hver dag

Vansker med å konsentrere deg om ting, slik som å lese avisen eller se på tv

[Velg ett alternativ]

- ○ Ikke i det hele tatt
- ○ Noen dager
- ○ Mer enn halvparten av dagene
- ○ Nesten hver dag

Beveget deg eller snakket så langsomt at andre kan ha merket det? Eller motsatt – følt deg så urolig eller rastløs at du har beveget deg mye mer enn vanlig

[Velg ett alternativ]

- ○ Ikke i det hele tatt
- ○ Noen dager
- ○ Mer enn halvparten av dagene
- ○ Nesten hver dag

Tanker om at det ville vært bedre om du var død eller om å skade deg selv

[Velg ett alternativ]

- ○ Ikke i det hele tatt
- ○ Noen dager
- ○ Mer enn halvparten av dagene
- ○ Nesten hver dag

Vær oppmerksom på at vi ikke har mulighet til å følge opp deg personlig på bakgrunn av svarene dine i undersøkelsen. Hvis du har det vanskelig eller har tanker om å skade deg selv, er det viktig at du søker hjelp hos helsepersonell eller et av hjelpetilbudene nedenfor.
Trenger du noen å snakke med? Ta kontakt med:

- Mental Helse: 116123
- Kirkens SOS: 22400040

Hvis du har opplevd ett eller flere av de problemene som ble nevnt på forrige side, i hvor stor grad har problemene gjort det vanskelig for deg å utføre arbeidet ditt, ordne med ting hjemme eller å komme overens med andre?

[Velg ett alternativ]

- ○ Ikke vanskelig i det hele tatt
- ○ Litt vanskelig
- ○ Svært vanskelig
- ○ Ekstremt vanskelig
- ○ Ikke aktuelt

I de siste to årene, har du følt deg deprimert eller trist de fleste dagene, selv om du følte deg ok noen ganger?

[Velg ett alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei

Psykiske plager: Angst

Hvor ofte har du vært plaget av de følgende problemene i løpet av de siste to ukene?

Følt deg nervøs, engstelig eller på tuppa

[Velg ett alternativ]

- ○ Ikke i det hele tatt
- ○ Noen dager
- ○ Mer enn halvparten av dagene
- ○ Nesten hver dag

Ikke klart å stoppe eller kontrollere bekymringene dine

[Velg ett alternativ]

- ○ Ikke i det hele tatt
- ○ Noen dager
- ○ Mer enn halvparten av dagene
- ○ Nesten hver dag

Bekymret deg for mye om ulike ting

[Velg ett alternativ]

- ○ Ikke i det hele tatt
- ○ Noen dager
- ○ Mer enn halvparten av dagene
- ○ Nesten hver dag

Hatt vansker med å slappe av

[Velg ett alternativ]

- ○ Ikke i det hele tatt
- ○ Noen dager
- ○ Mer enn halvparten av dagene
- ○ Nesten hver dag

Vært så rastløs at det har vært vanskelig å sitte stille

[Velg ett alternativ]

- ○ Ikke i det hele tatt
- ○ Noen dager
- ○ Mer enn halvparten av dagene
- ○ Nesten hver dag

Blitt lett irritert eller ergret deg over ting

[Velg ett alternativ]

- ○ Ikke i det hele tatt
- ○ Noen dager
- ○ Mer enn halvparten av dagene
- ○ Nesten hver dag

Følt deg redd som om noe forferdelig kunne komme til å skje

[Velg ett alternativ]

- ○ Ikke i det hele tatt
- ○ Noen dager
- ○ Mer enn halvparten av dagene
- ○ Nesten hver dag

Hvis du har opplevd ett eller flere av problemene som nevnes, i hvor stor grad har problemene gjort det vanskelig for deg å utføre arbeidet ditt, ordne med ting hjemme eller å komme overens med andre?

[Velg ett alternativ]

- ○ Ikke vanskelig i det hele tatt
- ○ Litt vanskelig
- ○ Svært vanskelig
- ○ Ekstremt vanskelig
- ○ Ikke aktuelt

Søvn

Følgende spørsmål om søvnen din gjelder hvordan du vanligvis har det nå.

Hvor ofte har du vanskelig for å sovne om kvelden?

[Velg ett alternativ]

- ○ Aldri/sjelden
- ○ Av og til
- ○ 1-2 ganger per uke
- ○ Minst 3 ganger per uke

Hvor ofte har du gjentatte oppvåkninger om natten?

[Velg ett alternativ]

- ○ Aldri/sjelden
- ○ Av og til
- ○ 1-2 ganger per uke
- ○ Minst 3 ganger per uke

Hvor ofte er du trøtt eller søvnig på dagtid?

[Velg ett alternativ]

- ○ Aldri/sjelden
- ○ Av og til
- ○ 1-2 ganger per uke
- ○ Minst 3 ganger per uke

Om du har søvnvansker, hvor lenge har de vart?

[Velg ett alternativ]

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

▼ Hvor mange timer søvn får du vanligvis per natt på hverdager?

Ta et gjennomsnitt.

[Velg ett alternativ]

- ○ Mindre enn 4 timer
- ○ 4 timer
- ○ 4 timer og 15 minutter
- ○ 4 timer og 30 minutter
- ○ 4 timer og 45 minutter
- ○ 5 timer
- ○ 5 timer og 15 minutter
- ○ 5 timer og 30 minutter
- ○ 5 timer og 45 minutter
- ○ 6 timer
- ○ 6 timer og 15 minutter
- ○ 6 timer og 30 minutter
- ○ 6 timer og 45 minutter
- ○ 7 timer
- ○ 7 timer og 15 minutter
- ○ 7 timer og 30 minutter
- ○ 7 timer og 45 minutter
- ○ 8 timer
- ○ 8 timer og 15 minutter
- ○ 8 timer og 30 minutter
- ○ 8 timer og 45 minutter
- ○ 9 timer
- ○ 9 timer og 15 minutter
- ○ 9 timer og 30 minutter

- ○ 9 timer og 45 minutter
- ○ 10 timer
- ○ 10 timer og 15 minutter
- ○ 10 timer og 30 minutter
- ○ 10 timer og 45 minutter
- ○ 11 timer
- ○ 11 timer og 15 minutter
- ○ 11 timer og 30 minutter
- ○ 11 timer og 45 minutter
- ○ 12 timer
- ○ 12 timer og 15 minutter
- ○ 12 timer og 30 minutter
- ○ 12 timer og 45 minutter
- ○ 13 timer
- ○ Mer enn 13 timer

SOSIAL STØTTE OG ENSOMHET

Sosial støtte

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

Regn også med nærmeste familie.

[Velg ett alternativ]

- ○ Ingen
- ○ 1-2
- ○ 3-5
- ○ 6 eller flere

✓ Hvor stor interesse viser andre for det du gjør?

Vil du si at de viser:

[Velg ett alternativ]

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

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

[Velg ett alternativ]

- ○ Svært vanskelig
- ○ Vanskelig
- ○ Verken lett eller vanskelig
- ○ Lett
- ○ Svært lett

Ensomhet

Hvor ofte føler du at du savner noen å være sammen med?

[Velg ett alternativ]

- ○ Aldri
- ○ Sjelden
- ○ Av og til
- ○ Ofte
- ○ Svært ofte

Hvor ofte føler du deg utenfor?

[Velg ett alternativ]

- ○ Aldri
- ○ Sjelden
- ○ Av og til
- ○ Ofte
- ○ Svært ofte

Hvor ofte føler du deg isolert fra andre?

[Velg ett alternativ]

- ○ Aldri
- ○ Sjelden
- ○ Av og til
- ○ Ofte
- ○ Svært ofte

LEVEVANER

Tobakk, snus og e-sigaretter

Hender det at du røyker sigaretter?

Dette inkluderer kun tobakksholdige produkter (fabrikklagede og hjemmerullede), ikke e-sigaretter.

[Velg ett alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei

Hvor ofte røyker du sigaretter?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Hender det at du røyker sigaretter?»

[Velg ett alternativ]

- ○ Daglig
- ○ Av og til

Hvor mange sigaretter røyker du i gjennomsnitt per uke?

Både fabrikklagde og hjemmerullede sigaretter skal regnes med.

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Av og til» er valgt i spørsmålet «Hvor ofte røyker du sigaretter?»

Hvor mange sigaretter røyker du i gjennomsnitt per dag?

Både fabrikklagde og hjemmerullede sigaretter skal regnes med.

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Daglig» er valgt i spørsmålet «Hvor ofte røyker du sigaretter?»

Har du røykt sigaretter tidligere?

Hvis du tidligere har røykt både daglig og av og til, velg «Ja, daglig».

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Nei» er valgt i spørsmålet «Hender det at du røyker sigaretter?»

[Velg ett alternativ]

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

Hender det at du bruker snus?

[Velg ett alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei

Hvor ofte bruker du snus?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Hender det at du bruker snus?»

[Velg ett alternativ]

- ○ Daglig
- ○ Av og til

Har du brukt snus tidligere?

Hvis du tidligere har brukt snus både daglig og av og til, velg «Ja, daglig».

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Nei» er valgt i spørsmålet «Hender det at du bruker snus?»

[Velg ett alternativ]

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

Hender det at du bruker e-sigaretter?

Med e-sigaretter mener vi elektroniske sigaretter eller fordampere som er engangs eller påfyllbare/oppladbare.
Hvis du bruker både e-sigaretter med og uten nikotin, velg alternativet med nikotin.

[Velg ett alternativ]

- ○ Nei
- ○ Ja, av og til, uten nikotin
- ○ Ja, daglig, uten nikotin
- ○ Ja, av og til, med nikotin
- ○ Ja, daglig, med nikotin

Alkohol

Har du noen gang drukket alkohol?

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

[Velg ett alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei

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

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Har du noen gang drukket alkohol?»

[Velg ett alternativ]

- ○ Aldri
- ○ Månedlig eller sjeldnere
- ○ 2–4 ganger i måneden
- ○ 2–3 ganger i uken
- ○ 4 ganger i uken eller mer

Hvor mange alkoholenheter drikker du på en «typisk» dag når du drikker alkohol?

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

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Månedlig eller sjeldnere», «2–4 ganger i måneden», «2–3 ganger i uken» eller «4 ganger i uken eller mer» er valgt i spørsmålet «I løpet av de siste 12 månedene, hvor ofte har du drukket alkohol?»

[Velg ett alternativ]

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

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.

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Månedlig eller sjeldnere», «2–4 ganger i måneden», «2–3 ganger i uken» eller «4 ganger i uken eller mer» er valgt i spørsmålet «I løpet av de siste 12 månedene, hvor ofte har du drukket alkohol?»

[Velg ett alternativ]

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

Omtrent hvor mange dager i uken har du drukket seks alkoholenheter eller mer ved én og samme anledning?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ukentlig» er valgt i spørsmålet «Hvor ofte drikker du seks alkoholenheter eller mer ved én og samme anledning?»

[Velg ett alternativ]

- ○ 1 dag i uken
- ○ 2–3 dager i uken
- ○ 4–5 dager i uken

Omtrent hvor mange dager i måneden har du drukket seks alkoholenheter eller mer ved én og samme anledning?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Månedlig» er valgt i spørsmålet «Hvor ofte drikker du seks alkoholenheter eller mer ved én og samme anledning?»

[Velg ett alternativ]

- ○ 1 dag i måneden
- ○ 2–3 dager i måneden
- ○ Flere enn 3 dager i måneden

Omtrent hvor mange dager i løpet av de siste 12 månedene har du drukket seks alkoholenheter eller mer ved én og samme anledning?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Sjeldnere enn månedlig» er valgt i spørsmålet «Hvor ofte drikker du seks alkoholenheter eller mer ved én og samme anledning?»

[Velg ett alternativ]

- ○ 1 dag i løpet av de siste 12 månedene
- ○ 2–3 dager i løpet av de siste 12 månedene
- ○ Flere enn 3 dager i løpet av de siste 12 månedene

Fysisk aktivitet

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

Velg det alternativet som passer best. Hvis du ikke er i arbeid, velg «Er ikke i arbeid».

[Velg ett alternativ]

- ○ 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 arbeid

☑ Angi bevegelse og kroppslig anstrengelse i din fritid de siste 12 månedene.

Velg ett eller flere alternativer.

[Velg ett eller flere alternativer]

- ☐ Leser, ser på TV/skjerm eller annen stillesittende aktivitet
- ☐ Spaserer, sykler eller beveger deg på annen måte minst 4 timer i uken (inkludert gang eller sykling til arbeidsstedet, søndagsturer etc.)
- ☐ Driver mosjonsidrett, tyngre hagearbeid, snømåking etc. minst 4 timer i uken
- ☐ Trener hardt eller driver konkurranseidrett regelmessig flere ganger i uken

Hvor ofte trener eller mosjonerer du vanligvis på fritiden?

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.

[Velg ett alternativ]

- ○ Aldri
- ○ Sjeldnere enn en gang i uken
- ○ En gang i uken
- ○ 2-3 ganger i uken
- ○ 4-5 ganger i uken
- ○ Omtrent hver dag

Hvor hardt trener eller mosjonerer du?

Ta et gjennomsnitt.

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Sjeldnere enn en gang i uken», «En gang i uken», «2-3 ganger i uken», «4-5 ganger i uken» eller «Omtrent hver dag» er valgt i spørsmålet «Hvor ofte trener eller mosjonerer du vanligvis på fritiden?»

[Velg ett alternativ]

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

Hvor lenge holder du på hver gang?

Ta et gjennomsnitt.

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Sjeldnere enn en gang i uken», «En gang i uken», «2-3 ganger i uken», «4-5 ganger i uken» eller «Omtrent hver dag» er valgt i spørsmålet «Hvor ofte trener eller mosjonerer du vanligvis på fritiden?»

[Velg ett alternativ]

- ○ Mindre enn 15 minutter

- ○ 15 minutter - 29 minutter
- ○ 30 minutter – 1 time
- ○ Mer enn 1 time

Omtrent hvor mange timer sitter du i ro på en vanlig hverdag?

Regn med tiden både på jobb, i skole og på fritiden.
Oppgi antall timer (hele tall):

Kosthold

Nå kommer noen spørsmål om kostholdet ditt. Vi ønsker at du skal ha **de siste 12 månedene** i tankene når du svarer på spørsmålene og forsøke å anslå hvilke svaralternativer som passer best.

▼ Hvor mye frukt og bær spiser du?

Svar i antall porsjoner der én porsjon tilsvarer f.eks. et eple, en banan eller en stor håndfull bær.

[Velg ett alternativ]

- ○ Spiser det sjelden/aldri
- ○ 1-3 porsjoner per måned
- ○ 1 porsjon per uke
- ○ 2-3 porsjoner per uke
- ○ 4-6 porsjoner per uke
- ○ 1 porsjon per dag
- ○ 2 porsjoner per dag
- ○ 3 porsjoner per dag
- ○ Flere enn 3 porsjoner per dag

▼ Hvor mye grønnsaker spiser du?

Svar i antall porsjoner der én porsjon tilsvarer f.eks. en middels stor gulrot eller en liten bolle salat. Regn ikke med poteter.

[Velg ett alternativ]

- ○ Spiser det sjelden/aldri
- ○ 1-3 porsjoner per måned
- ○ 1 porsjon per uke
- ○ 2-3 porsjoner per uke
- ○ 4-6 porsjoner per uke

NETTSKJEMA

- ○ 1 porsjon per dag
- ○ 2 porsjoner per dag
- ○ 3 porsjoner per dag
- ○ Flere enn 3 porsjoner per dag

▼ Hvor ofte spiser du grove kornprodukter?

For eksempel grovbrød*, musli, havregrøt eller fullkornspasta.
***Grovere brød enn vanlig kneippbrød (tilsvarende minst ¾ farget sirkel på «Brød-skala'n»).**

[Velg ett alternativ]

- ○ Spiser det 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
- ○ 2 ganger per dag
- ○ 3 ganger per dag
- ○ Oftere enn 3 ganger per dag

▼ Hvor ofte spiser du fisk som hovedrett til middag eller lunsj?

Ikke regn med fisk som pålegg.

[Velg ett alternativ]

- ○ Spiser det 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 sukkerholdig brus/saft/leskedrikk?

Dette inkluderer også sukkerholdige drikker som for eksempel iste, energidrikk, sportsdrikk og nektar.

[Velg ett alternativ]

- ○ Drikker det 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

☑ Gjelder noe av det følgende for deg/kostholdet ditt?

Velg ett eller flere alternativer. (Maks åtte).

[Velg ett eller flere alternativer]

- ☐ Vegetarisk kosthold
- ☐ Vegansk kosthold
- ☐ «Fleksitariansk» kosthold (spiser mer plantebasert, også til middag)
- ☐ Periodisk faste (f.eks. 5 – 2 diett)
- ☐ Kaloriredusert kosthold (f.eks. Grete Roede)
- ☐ Lavkarbo kosthold
- ☐ Gravid
- ☐ Ammende
- ☐ Ingen av punktene over

Har du tatt kosttilskudd det siste året?

[Velg ett alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei

Hvor ofte har du tatt følgende kosttilskudd det siste året?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Har du tatt kosttilskudd det siste året?»

Flytende tran eller trankapsler

[Velg ett alternativ]

- ○ Sjelden/aldri
- ○ Av og til eller i perioder
- ○ De fleste dager
- ○ Daglig

Annet omega 3-tilskudd

[Velg ett alternativ]

- ○ Sjelden/aldri
- ○ Av og til eller i perioder
- ○ De fleste dager
- ○ Daglig

Multivitamintilskudd (uten mineraler, f.eks. Sanasol og vitaminbjørner)

[Velg ett alternativ]

- ○ Sjelden/aldri
- ○ Av og til eller i perioder
- ○ De fleste dager
- ○ Daglig

Multivitamin- og mineraltilskudd

[Velg ett alternativ]

- ○ Sjelden/aldri
- ○ Av og til eller i perioder
- ○ De fleste dager
- ○ Daglig

Kalsium med eller uten vitamin D

[Velg ett alternativ]

- ○ Sjelden/aldri
- ○ Av og til eller i perioder
- ○ De fleste dager
- ○ Daglig

Vitamin D-tilskudd med eller uten kalsium (utenom tran og multivitamin/-mineraltilskudd)

[Velg ett alternativ]

- ○ Sjelden/aldri
- ○ Av og til eller i perioder
- ○ De fleste dager
- ○ Daglig

Annet jerntilskudd (utenom multivitamin/-mineraltilskudd)

[Velg ett alternativ]

- ○ Sjelden/aldri
- ○ Av og til eller i perioder
- ○ De fleste dager
- ○ Daglig

Annet jodtilskudd (utenom multivitamin/-mineraltilskudd)

[Velg ett alternativ]

- ○ Sjelden/aldri
- ○ Av og til eller i perioder
- ○ De fleste dager
- ○ Daglig

Annet folattilskudd (utenom multivitamin/-mineraltilskudd)

[Velg ett alternativ]

- ○ Sjelden/aldri
- ○ Av og til eller i perioder
- ○ De fleste dager
- ○ Daglig

Tang/tare-tilskudd

[Velg ett alternativ]

- ○ Sjelden/aldri
- ○ Av og til eller i perioder
- ○ De fleste dager
- ○ Daglig

BAKGRUNNSOPPLYSNINGER

▼ Hva er din høyeste fullførte utdanning?

[Velg ett alternativ]

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

☑ Hvilken arbeids- eller livssituasjon er du i?

Velg ett eller flere alternativer.

[Velg ett eller flere alternativer]

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

Hvor mange arbeidsdager totalt var du borte fra jobb på grunn av sykdom/helseproblemer de siste 12 månedene?

Oppgi ca. antall dager (regn både med egenmelding og sykemelding):

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Yrkesaktiv heltid (32 timer eller mer per uke)», «Yrkesaktiv deltid (mindre enn 32 timer per uke)», «Selvstendig næringsdrivende», «Sykemeldt» eller «Vernepliktig» er valgt i spørsmålet «Hvilken arbeids- eller livssituasjon er du i?»

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Yrkesaktiv heltid (32 timer eller mer per uke)», «Yrkesaktiv deltid (mindre enn 32 timer per uke)», «Selvstendig næringsdrivende», «Sykemeldt» eller «Vernepliktig» er valgt i spørsmålet «Hvilken arbeids- eller livssituasjon er du i?»

[Velg ett alternativ]

- ○ Vet ikke / ønsker ikke å svare

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

[Velg ett alternativ]

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

▼ Hvor mange personer bor det i husstanden din?

Regn med deg selv.

[Velg ett alternativ]

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

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

[Velg ett alternativ]

- ○ 0
- ○ 1
- ○ 2
- ○ 3
- ○ 4
- ○ 5 eller flere

☑ Kryss av for hvilke aldersgrupper barna/ungdommene tilhører?

Velg ett eller flere alternativer.

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «1», «2», «3», «4» eller «5 eller flere» er valgt i spørsmålet «Hvor mange barn under 18 år har du omsorg/ansvar for?»

[Velg ett eller flere alternativer]

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

⊘ 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/husholdningen å få pengene til å strekke til i det daglige, med denne inntekten?

[Velg ett alternativ]

- ○ Svært vanskelig

NETTSKJEMA

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

Tillit til helsemyndigheter

Alt i alt, i hvor stor grad er du enig eller uenig i at helsemyndighetene er til å stole på?

Dette spørsmålet gjelder din generelle tillit til helsemyndighetene, uavhengig av temaene i denne undersøkelsen.

[Velg ett alternativ]

- ○ Helt uenig
- ○ Uenig
- ○ Verken enig eller uenig
- ○ Enig
- ○ Helt enig

I løpet av de siste 12 månedene, har du brukt kunstig intelligens (KI) for å få informasjon eller råd om helse?

[Velg ett alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei
- ○ Vet ikke / usikker

I hvor stor grad stoler du på informasjonen eller rådene om helse som du får fra kunstig intelligens?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «I løpet av de siste 12 månedene, har du brukt kunstig intelligens (KI) for å få informasjon eller råd om helse?»

[Velg ett alternativ]

- ○ Ikke i det hele tatt
- ○ I liten grad
- ○ I noen grad
- ○ I stor grad
- ○ I svært stor grad
- ○ Vet ikke

Takk for dine svar så langt! Du har nå gjennomført omtrent 80% av undersøkelsen. Trykk på «**Send og gå videre**» for at dine svar så langt blir registrert, og for å komme til siste del av undersøkelsen.

NETTSKJEMA

’Helse, arbeid og aktiv aldring’

Temamodul A

Deltakeren blir tilfeldig tildelt én av tre temamoduler

De neste spørsmålene handler om arbeid og arbeidsevne, eller om deltakelse og mestring i pensjonisttilværelsen. Noen vil få spørsmål om begge deler.
Du har tidligere svart på hvilken arbeids- eller livssituasjon du er i. For å tilpasse spørsmålene som kommer i denne delen, må vi likevel be deg angi dette på nytt.

Hva gjelder for deg nå?

Med arbeid mener vi her lønnet arbeid, selvstendig næringsvirksomhet, frilans-/oppdragsarbeid eller verneplikt. Regn også med en jobb du er helt eller delvis sykmeldt fra. Uføretrygd og arbeidsavklaringspenger regnes ikke her som førtidspensjon.

[Velg ett alternativ]

- ○ Jeg er i arbeid
- ○ Jeg er alders- eller førtidspensjonist
- ○ Jeg er både i arbeid og alders- eller førtidspensjonist
- ○ Ingen av delene

Har du tidligere hatt lønnet arbeid, drevet egen virksomhet eller hatt frilans-/oppdragsarbeid?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ingen av delene» er valgt i spørsmålet «Hva gjelder for deg nå?»

[Velg ett alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei

Hvor gammel var du da du sist sluttet i arbeid?

Hvis du har hatt flere perioder i arbeid, svar for siste gang du sluttet.
Oppgi alder i hele år.

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Har du tidligere hatt lønnet arbeid, drevet egen virksomhet eller hatt frilans-/oppdragsarbeid?»

Hva er de viktigste grunnene til at du ikke er i arbeid nå?

Velg inntil to alternativer.

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ingen av delene» er valgt i spørsmålet «Hva gjelder for deg nå?»

[Velg ett eller flere alternativer]

- ☐ Arbeidsledig eller arbeidssøkende
- ☐ Helseproblemer, langvarig sykdom eller funksjonsnedsettelse
- ☐ Skole eller utdanning

NETTSKJEMA

- ☐ Omsorg for barn eller andre
- ☐ Hjemmearbeidende uten lønn
- ☐ Andre personlige grunner eller prioriteringer
- ☐ Annen grunn
- ☐ Ønsker ikke å svare

Arbeid, yrkesgruppe og arbeidstid

Hva slags virksomhet arbeider du i?

Velg det alternativet som passer best. Dersom du har flere jobber, svar for den jobben du bruker mest arbeidstid på.

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Jeg er i arbeid» eller «Jeg er både i arbeid og alders- eller førtidspensjonist» er valgt i spørsmålet «Hva gjelder for deg nå?»

[Velg ett alternativ]

- ○ Helse- og sosialtjenester
- ○ Undervisning
- ○ Offentlig administrasjon, forsvar eller trygd
- ○ Varehandel, butikk eller service
- ○ Industri, produksjon, kraft, vann eller avløp
- ○ Bygge- og anleggsvirksomhet
- ○ Transport, lager eller logistikk
- ○ Overnatting, servering eller reiseliv
- ○ Informasjon, kommunikasjon, finans, forsikring eller eiendom
- ○ Faglig, teknisk eller administrativ tjenesteyting
- ○ Kultur, idrett, organisasjoner eller annen tjenesteyting
- ○ Landbruk, skogbruk eller fiske
- ○ Annet
- ○ Vet ikke

▼ Hvor mange timer i uka jobber du vanligvis i hovedjobben din?

Dersom du har flere jobber, svar for den jobben du bruker mest arbeidstid på. Regn med regelmessig overtid og annet ekstraarbeid, også arbeid som gjøres hjemmefra. Rund av til nærmeste hele time.

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Jeg er i arbeid» eller «Jeg er både i arbeid og alders- eller førtidspensjonist» er valgt i spørsmålet «Hva gjelder for deg nå?»

[Velg ett alternativ]

- ○ 0 timer
- ○ 1 time
- ○ 2 timer

NETTSKJEMA

- ○ 3 timer
- ○ 4 timer
- ○ 5 timer
- ○ 6 timer
- ○ 7 timer
- ○ 8 timer
- ○ 9 timer
- ○ 10 timer
- ○ 11 timer
- ○ 12 timer
- ○ 13 timer
- ○ 14 timer
- ○ 15 timer
- ○ 16 timer
- ○ 17 timer
- ○ 18 timer
- ○ 19 timer
- ○ 20 timer
- ○ 21 timer
- ○ 22 timer
- ○ 23 timer
- ○ 24 timer
- ○ 25 timer
- ○ 26 timer
- ○ 27 timer
- ○ 28 timer
- ○ 29 timer
- ○ 30 timer
- ○ 31 timer
- ○ 32 timer
- ○ 33 timer
- ○ 34 timer
- ○ 35 timer
- ○ 36 timer
- ○ 37 timer
- ○ 38 timer
- ○ 39 timer

NETTSKJEMA

- ○ 40 timer
- ○ 41 timer
- ○ 42 timer
- ○ 43 timer
- ○ 44 timer
- ○ 45 timer
- ○ 46 timer
- ○ 47 timer
- ○ 48 timer
- ○ 49 timer
- ○ 50 timer
- ○ 51 timer
- ○ 52 timer
- ○ 53 timer
- ○ 54 timer
- ○ 55 timer
- ○ 56 timer
- ○ 57 timer
- ○ 58 timer
- ○ 59 timer
- ○ 60 timer
- ○ 61 timer
- ○ 62 timer
- ○ 63 timer
- ○ 64 timer
- ○ 65 timer
- ○ 66 timer
- ○ 67 timer
- ○ 68 timer
- ○ 69 timer
- ○ 70 timer
- ○ Mer enn 70 timer
- ○ Varierer mye

NETTSKJEMA

Hvilken tilknytning har du til hovedjobben din?

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Jeg er i arbeid» eller «Jeg er både i arbeid og alders- eller førtidspensjonist» er valgt i spørsmålet «Hva gjelder for deg nå?»

[Velg ett alternativ]

- ○ Fast ansatt
- ○ Midlertidig ansatt
- ○ Selvstendig næringsdrivende
- ○ Frilanser/oppdragstaker
- ○ Innleid gjennom bemanningsforetak
- ○ Vernepliktig
- ○ Annen tilknytning
- ○ Vet ikke

Når på døgnet arbeider du vanligvis i hovedjobben din?

Tenk på den vanlige arbeidstiden din, ikke enkeltstående ekstravakter eller overtid.
Velg ett alternativ.

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Jeg er i arbeid» eller «Jeg er både i arbeid og alders- eller førtidspensjonist» er valgt i spørsmålet «Hva gjelder for deg nå?»

[Velg ett alternativ]

- ○ Bare dagarbeid
- ○ Bare kveldsarbeid
- ○ Bare nattarbeid
- ○ Både dag- og kveldsarbeid
- ○ Både dag- og nattarbeid
- ○ Både kvelds- og nattarbeid
- ○ Dag-, kvelds- og nattarbeid
- ○ Vet ikke

Arbeider du skift eller turnus i hovedjobben din?

Med skift- eller turnusarbeid mener vi at arbeidstidene varierer etter en fastsatt arbeidsplan, for eksempel mellom dag-, kveld-, natt- eller helgevakter.

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Jeg er i arbeid» eller «Jeg er både i arbeid og alders- eller førtidspensjonist» er valgt i spørsmålet «Hva gjelder for deg nå?»

[Velg ett alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei
- ○ Vet ikke

Hvor ofte jobber du vanligvis hjemmefra?

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Jeg er i arbeid» eller «Jeg er både i arbeid og alders- eller førtidspensjonist» er valgt i spørsmålet «Hva gjelder for deg nå?»

[Velg ett alternativ]

- ○ Aldri
- ○ Sjeldnere enn ukentlig
- ○ 1–2 dager i uken
- ○ 3 dager eller mer i uken
- ○ Nesten alltid
- ○ Ikke relevant

Arbeidsevne og helsebegrensninger

▼ Tenk på din arbeidsevne da den var på sitt beste. Dersom den var 10 poeng, hvor mange poeng vil du gi din nåværende arbeidsevne?

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Jeg er i arbeid», «Jeg er både i arbeid og alders- eller førtidspensjonist» eller «Ingen av delene» er valgt i spørsmålet «Hva gjelder for deg nå?»

[Velg ett alternativ]

- ○ 0 - Kan for tiden ikke arbeide i det hele tatt
- ○ 1
- ○ 2
- ○ 3
- ○ 4
- ○ 5
- ○ 6
- ○ 7
- ○ 8
- ○ 9
- ○ 10 - Arbeidsevne på sitt beste
- ○ Ikke relevant

Hvordan vurderer du arbeidsevnen din i forhold til de fysiske kravene i hovedjobben din?

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Jeg er i arbeid» eller «Jeg er både i arbeid og alders- eller førtidspensjonist» er valgt i spørsmålet «Hva gjelder for deg nå?»

[Velg ett alternativ]

- ○ Svært god

- ○ God
- ○ Middels
- ○ Dårlig
- ○ Svært dårlig
- ○ Ikke relevant

Hvordan vurderer du arbeidsevnen din i forhold til de psykiske eller mentale kravene i hovedjobben din?

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Jeg er i arbeid» eller «Jeg er både i arbeid og alders- eller førtidspensjonist» er valgt i spørsmålet «Hva gjelder for deg nå?»

[Velg ett alternativ]

- ○ Svært god
- ○ God
- ○ Middels
- ○ Dårlig
- ○ Svært dårlig
- ○ Ikke relevant

Har helseplager eller funksjonsnedsettelse gjort det vanskeligere for deg å skaffe deg eller beholde arbeid de siste 12 månedene?

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Jeg er i arbeid», «Jeg er både i arbeid og alders- eller førtidspensjonist» eller «Ingen av delene» er valgt i spørsmålet «Hva gjelder for deg nå?»

[Velg ett alternativ]

- ○ Nei
- ○ Ja, i liten grad
- ○ Ja, i noen grad
- ○ Ja, i stor grad
- ○ Ikke relevant

Hva er den viktigste typen helseplage eller funksjonsnedsettelse som begrenser arbeidsevnen eller hverdagsfunksjonen din?

Velg det alternativet som passer best.

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Jeg er i arbeid», «Jeg er både i arbeid og alders- eller førtidspensjonist» eller «Ingen av delene» er valgt i spørsmålet «Hva gjelder for deg nå?»

[Velg ett alternativ]

- ○ Ingen helseplager begrenser arbeidsevnen eller hverdagsfunksjonen min
- ○ Psykiske plager

- ○ Muskel-/skjelettplager
- ○ Andre smerteplager
- ○ Søvnproblemer, utmattelse eller fatigue
- ○ Luftveisplager eller infeksjon
- ○ Annen fysisk sykdom
- ○ Funksjonsnedsettelse
- ○ Annet
- ○ Ønsker ikke å svare

☑ Med tanke på helsen din, hvor sannsynlig er det at du kan være i arbeid eller studier om to år?

Dersom arbeid eller studier ikke er relevant for deg, velg «Ikke relevant».

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Jeg er i arbeid», «Jeg er både i arbeid og alders- eller førtidspensjonist» eller «Ingen av delene» er valgt i spørsmålet «Hva gjelder for deg nå?»

[Velg ett alternativ]

- ○ Svært sannsynlig
- ○ Ganske sannsynlig
- ○ Usikker
- ○ Ganske usannsynlig
- ○ Svært usannsynlig
- ○ Ikke relevant

Sykefravær, sykenærvær og redusert arbeidsutførelse

▼ Hva var ditt lengste sammenhengende fravær fra arbeid på grunn av egen sykdom eller helseplager de siste 12 månedene?

Regn med kalenderdager, også helger og fridager som inngikk i den sammenhengende fraværsperioden.

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Jeg er i arbeid» eller «Jeg er både i arbeid og alders- eller førtidspensjonist» er valgt i spørsmålet «Hva gjelder for deg nå?»

[Velg ett alternativ]

- ○ Ingen fravær
- ○ 1–3 dager
- ○ 4–16 dager
- ○ 17 dager–8 uker
- ○ Mer enn 8 uker
- ○ Husker ikke

Hva var den viktigste årsaken til sykefraværet ditt de siste 12 månedene?

Tenk på hvilken helseplage eller sykdom som samlet sett førte til flest fraværsdager.
Velg det alternativet som passer best.

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «1–3 dager», «4–16 dager», «17 dager–8 uker» eller «Mer enn 8 uker» er valgt i spørsmålet «Hva var ditt lengste sammenhengende fravær fra arbeid på grunn av egen sykdom eller helseplager de siste 12 månedene?»

[Velg ett alternativ]

- ○ Luftveisinfeksjon eller annen infeksjon
- ○ Muskel- eller skjelettplager
- ○ Smerter
- ○ Psykiske plager eller stress
- ○ Søvnproblemer
- ○ Tretthet eller utmattelse
- ○ Mage- eller tarmplager
- ○ Hjerte- og karsykdom
- ○ Kreft
- ○ Nevrologisk sykdom eller plager fra nervesystemet
- ○ Skade eller ulykke
- ○ Svangerskap eller svangerskapsrelaterte plager
- ○ Alkoholbruk
- ○ Annen sykdom eller helseplage
- ○ Annen ikke helserelatert årsak
- ○ Husker ikke
- ○ Ønsker ikke å svare

I hvilken grad mener du at følgende forhold bidro til sykefraværet ditt de siste 12 månedene?

Hvis du har hatt flere fraværsperioder, tenk på sykefraværet ditt samlet sett.

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «1–3 dager», «4–16 dager», «17 dager–8 uker» eller «Mer enn 8 uker» er valgt i spørsmålet «Hva var ditt lengste sammenhengende fravær fra arbeid på grunn av egen sykdom eller helseplager de siste 12 månedene?»

Fysiske eller ergonomiske belastninger i jobben

[Velg ett alternativ]

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

NETTSKJEMA

Psykiske eller følelsesmessige belastninger i jobben

[Velg ett alternativ]

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

Manglende eller utilstrekkelig tilrettelegging på arbeidsplassen

[Velg ett alternativ]

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

Belastninger i privatlivet

[Velg ett alternativ]

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

Selve sykdommen eller helseplagen

[Velg ett alternativ]

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

Alkoholbruk

[Velg ett alternativ]

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

Bruk av andre rusmidler enn alkohol

[Velg ett alternativ]

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

Har du vært helt eller delvis sykmeldt fra arbeid i løpet av de siste 12 månedene?

Regn med sykmelding fra lege eller annen behandler. Ikke regn med fravær der du bare brukte egenmelding.

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Jeg er i arbeid» eller «Jeg er både i arbeid og alders- eller førtidspensjonist» er valgt i spørsmålet «Hva gjelder for deg nå?»

[Velg ett alternativ]

- ○ Nei
- ○ Ja, bare gradert (delvis) sykmelding
- ○ Ja, bare full sykmelding (100 %)
- ○ Ja, både gradert og full sykmelding
- ○ Husker ikke

▼ Hvor mange dager de siste 12 månedene har du gått på jobb selv om du etter egen vurdering burde vært borte på grunn av sykdom eller helseplager?

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Jeg er i arbeid» eller «Jeg er både i arbeid og alders- eller førtidspensjonist» er valgt i spørsmålet «Hva gjelder for deg nå?»

[Velg ett alternativ]

- ○ 0 dager
- ○ 1–3 dager
- ○ 4–10 dager
- ○ 11–20 dager
- ○ Mer enn 20 dager
- ○ Husker ikke

☑ Hva var de viktigste grunnene til at du gikk på jobb selv om du etter egen vurdering burde vært borte på grunn av sykdom eller helseplager?

Hvis dette har skjedd flere ganger, tenk på det som vanligvis var viktigst.
Velg inntil tre alternativer.

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «1–3 dager», «4–10 dager», «11–20 dager» eller «Mer enn 20 dager» er valgt i spørsmålet «Hvor mange dager de siste 12 månedene har du gått på jobb selv om du etter egen vurdering burde vært borte på grunn av sykdom eller helseplager?»

[Velg ett eller flere alternativer]

- ☐ Helseplagene var ikke alvorlige nok til at jeg ble hjemme
- ☐ Jeg hadde viktige arbeidsoppgaver, frister eller møter
- ☐ Det var vanskelig å få andre til å overta arbeidet mitt
- ☐ Jeg ville ikke belaste kolleger

- ☐ Jeg ville ikke svikte brukere, pasienter, elever, kunder eller andre jeg har ansvar for i jobben
- ☐ Jeg var bekymret for økonomiske konsekvenser ved fravær
- ☐ Jeg var bekymret for negative reaksjoner fra leder, arbeidsgiver eller kolleger
- ☐ Jeg var bekymret for konsekvenser for jobben, arbeidsforholdet eller videre karriere
- ☐ Jeg kunne tilpasse arbeidet slik at jeg likevel kunne jobbe
- ☐ Det er vanlig eller forventet på arbeidsplassen å møte på jobb selv om man er syk
- ☐ Annet

▼ I løpet av de siste 12 månedene, hvor mange ganger har du vært mindre effektiv på jobb fordi du drakk alkohol dagen før?

Velg 0 dersom aldri i løpet av de siste 12 månedene.

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Jeg er i arbeid» eller «Jeg er både i arbeid og alders- eller førtidspensjonist» er valgt i spørsmålet «Hva gjelder for deg nå?»

[Velg ett alternativ]

- ○ 0
- ○ 1
- ○ 2
- ○ 3
- ○ 4
- ○ 5
- ○ 6
- ○ 7
- ○ 8
- ○ 9
- ○ 10
- ○ 11
- ○ 12
- ○ 13
- ○ 14
- ○ 15
- ○ 16
- ○ 17
- ○ 18
- ○ 19
- ○ 20
- ○ 21
- ○ 22

- ○ 23
- ○ 24
- ○ 25
- ○ 26
- ○ 27
- ○ 28
- ○ 29
- ○ 30
- ○ 31
- ○ 32
- ○ 33
- ○ 34
- ○ 35
- ○ 36
- ○ 37
- ○ 38
- ○ 39
- ○ 40
- ○ 41
- ○ 42
- ○ 43
- ○ 44
- ○ 45
- ○ 46
- ○ 47
- ○ 48
- ○ 49
- ○ 50
- ○ 51
- ○ 52
- ○ 53
- ○ 54
- ○ 55
- ○ 56
- ○ 57
- ○ 58
- ○ 59

- ○ 60
- ○ 61
- ○ 62
- ○ 63
- ○ 64
- ○ 65
- ○ 66
- ○ 67
- ○ 68
- ○ 69
- ○ 70
- ○ 71
- ○ 72
- ○ 73
- ○ 74
- ○ 75
- ○ 76
- ○ 77
- ○ 78
- ○ 79
- ○ 80
- ○ 81
- ○ 82
- ○ 83
- ○ 84
- ○ 85
- ○ 86
- ○ 87
- ○ 88
- ○ 89
- ○ 90
- ○ 91
- ○ 92
- ○ 93
- ○ 94
- ○ 95
- ○ 96

- ○ 97
- ○ 98
- ○ 99
- ○ 100
- ○ 101
- ○ 102
- ○ 103
- ○ 104
- ○ 105
- ○ 106
- ○ 107
- ○ 108
- ○ 109
- ○ 110
- ○ 111
- ○ 112
- ○ 113
- ○ 114
- ○ 115
- ○ 116
- ○ 117
- ○ 118
- ○ 119
- ○ 120
- ○ 121
- ○ 122
- ○ 123
- ○ 124
- ○ 125
- ○ 126
- ○ 127
- ○ 128
- ○ 129
- ○ 130
- ○ 131
- ○ 132
- ○ 133

NETTSKJEMA

- ○ 134
- ○ 135
- ○ 136
- ○ 137
- ○ 138
- ○ 139
- ○ 140
- ○ 141
- ○ 142
- ○ 143
- ○ 144
- ○ 145
- ○ 146
- ○ 147
- ○ 148
- ○ 149
- ○ 150
- ○ 151
- ○ 152
- ○ 153
- ○ 154
- ○ 155
- ○ 156
- ○ 157
- ○ 158
- ○ 159
- ○ 160
- ○ 161
- ○ 162
- ○ 163
- ○ 164
- ○ 165
- ○ 166
- ○ 167
- ○ 168
- ○ 169
- ○ 170

- ○ 171
- ○ 172
- ○ 173
- ○ 174
- ○ 175
- ○ 176
- ○ 177
- ○ 178
- ○ 179
- ○ 180
- ○ 181
- ○ 182
- ○ 183
- ○ 184
- ○ 185
- ○ 186
- ○ 187
- ○ 188
- ○ 189
- ○ 190
- ○ 191
- ○ 192
- ○ 193
- ○ 194
- ○ 195
- ○ 196
- ○ 197
- ○ 198
- ○ 199
- ○ 200
- ○ 201
- ○ 202
- ○ 203
- ○ 204
- ○ 205
- ○ 206
- ○ 207

NETTSKJEMA

- ○ 208
- ○ 209
- ○ 210
- ○ 211
- ○ 212
- ○ 213
- ○ 214
- ○ 215
- ○ 216
- ○ 217
- ○ 218
- ○ 219
- ○ 220
- ○ 221
- ○ 222
- ○ 223
- ○ 224
- ○ 225
- ○ 226
- ○ 227
- ○ 228
- ○ 229
- ○ 230

Tenk på den eller de dagene da du var mindre effektiv fordi du drakk dagen før, hvor mye fikk du gjort sammenlignet med en vanlig dag på jobb?

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «1», «2», «3», «4», «5», «6», «7», «8», «9», «10», «11», «12», «13», «14», «15», «16», «17», «18», «19», «20», «21», «22», «23», «24», «25», «26», «27», «28», «29», «30», «31», «32», «33», «34», «35», «36», «37», «38», «39», «40», «41», «42», «43», «44», «45», «46», «47», «48», «49», «50», «51», «52», «53», «54», «55», «56», «57», «58», «59», «60», «61», «62», «63», «64», «65», «66», «67», «68», «69», «70», «71», «72», «73», «74», «75», «76», «77», «78», «79», «80», «81», «82», «83», «84», «85», «86», «87», «88», «89», «90», «91», «92», «93», «94», «95», «96», «97», «98», «99», «100», «101», «102», «103», «104», «105», «106», «107», «108», «109», «110», «111», «112», «113», «114», «115», «116», «117», «118», «119», «120», «121», «122», «123», «124», «125», «126», «127», «128», «129», «130», «131», «132», «133», «134», «135», «136», «137», «138», «139», «140», «141», «142», «143», «144», «145», «146», «147», «148», «149», «150», «151», «152», «153», «154», «155», «156», «157», «158», «159», «160», «161», «162», «163», «164», «165», «166», «167», «168», «169», «170», «171», «172», «173», «174», «175», «176», «177», «178», «179», «180», «181», «182», «183», «184», «185», «186», «187», «188», «189», «190», «191», «192», «193», «194», «195», «196», «197», «198», «199», «200», «201», «202», «203», «204», «205», «206», «207», «208», «209», «210», «211», «212», «213», «214», «215», «216», «217», «218», «219», «220», «221», «222», «223», «224», «225», «226», «227», «228», «229» eller «230» er valgt i spørsmålet «I løpet av de siste 12 månedene, hvor mange ganger har du vært mindre effektiv på jobb fordi du drakk alkohol dagen før?»

[Velg ett alternativ]

- ○ Jeg fikk nesten ikke gjort noe av det jeg pleier å gjøre
- ○ Jeg fikk gjort omtrent halvparten av det jeg pleier å gjøre
- ○ Jeg fikk gjort nesten like mye som jeg pleier å gjøre

Hvor ofte har helseplager ført til at du har fått gjort mindre arbeid eller dårligere arbeid enn vanlig de siste 4 ukene?

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Jeg er i arbeid» eller «Jeg er både i arbeid og alders- eller førtidspensjonist» er valgt i spørsmålet «Hva gjelder for deg nå?»

[Velg ett alternativ]

- ○ Aldri
- ○ Sjelden
- ○ Av og til
- ○ Ofte
- ○ Alltid
- ○ Ikke relevant

Tilrettelegging og mulighet for å stå i arbeid

Har du hatt behov for tilrettelegging i arbeidet på grunn av helseplager de siste 12 månedene?

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Jeg er i arbeid» eller «Jeg er både i arbeid og alders- eller førtidspensjonist» er valgt i spørsmålet «Hva gjelder for deg nå?»

[Velg ett alternativ]

- ○ Nei
- ○ Ja, litt
- ○ Ja, en del
- ○ Ja, mye

Fikk du den tilretteleggingen du trengte?

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Ja, litt», «Ja, en del» eller «Ja, mye» er valgt i spørsmålet «Har du hatt behov for tilrettelegging i arbeidet på grunn av helseplager de siste 12 månedene?»

[Velg ett alternativ]

- ○ Ja, fullt ut
- ○ Ja, delvis
- ○ Nei
- ○ Jeg ba ikke om tilrettelegging
- ○ Ikke relevant

Hvor lett eller vanskelig er det i hovedjobben din å få midlertidige tilpasninger i arbeidstid, arbeidsoppgaver eller arbeidsmengde ved behov?

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Jeg er i arbeid» eller «Jeg er både i arbeid og alders- eller førtidspensjonist» er valgt i spørsmålet «Hva gjelder for deg nå?»

[Velg ett alternativ]

- ○ Svært lett
- ○ Ganske lett
- ○ Verken lett eller vanskelig
- ○ Ganske vanskelig
- ○ Svært vanskelig
- ○ Vet ikke

Har manglende tilrettelegging bidratt til noe av det følgende de siste 12 månedene?

Velg alle alternativer som passer. Velg bare «Nei» hvis ingen av de andre alternativene passer.

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Jeg er i arbeid» eller «Jeg er både i arbeid og alders- eller førtidspensjonist» er valgt i spørsmålet «Hva gjelder for deg nå?»

[Velg ett eller flere alternativer]

- ☐ Nei
- ☐ Ja, til sykefravær
- ☐ Ja, til redusert arbeidsevne
- ☐ Ja, til at jeg har jobbet med helseplager selv om jeg burde vært borte
- ☐ Ja, til tanker om å slutte eller bytte jobb
- ☐ Ja, til at jeg har sluttet i arbeid
- ☐ Ikke relevant

Psykososiale og organisatoriske arbeidsbelastninger

Hvor ofte opplever du følgende i hovedjobben din?

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Jeg er i arbeid» eller «Jeg er både i arbeid og alders- eller førtidspensjonist» er valgt i spørsmålet «Hva gjelder for deg nå?»

Jeg har for mye å gjøre sett i forhold til tiden jeg har til rådighet

[Velg ett alternativ]

- ○ Aldri
- ○ Sjeldnere enn månedlig
- ○ Månedlig
- ○ Ukentlig
- ○ Nesten daglig
- ○ Ikke relevant

Arbeidet er preget av uforutsigbarhet som gjør det vanskelig å planlegge arbeidsdagen

[Velg ett alternativ]

- ○ Aldri
- ○ Sjeldnere enn månedlig
- ○ Månedlig
- ○ Ukentlig
- ○ Nesten daglig
- ○ Ikke relevant

Jeg opplever motstridende krav eller forventninger i jobben

[Velg ett alternativ]

- ○ Aldri
- ○ Sjeldnere enn månedlig
- ○ Månedlig
- ○ Ukentlig
- ○ Nesten daglig
- ○ Ikke relevant

Arbeidet innebærer psykiske eller følelsesmessige belastninger

[Velg ett alternativ]

- ○ Aldri
- ○ Sjeldnere enn månedlig
- ○ Månedlig
- ○ Ukentlig
- ○ Nesten daglig
- ○ Ikke relevant

Jobben tar så mye tid eller energi at det går utover privatlivet mitt

[Velg ett alternativ]

- ○ Aldri
- ○ Sjeldnere enn månedlig
- ○ Månedlig
- ○ Ukentlig
- ○ Nesten daglig
- ○ Ikke relevant

Jeg har innflytelse på hvordan jeg organiserer arbeidet mitt

[Velg ett alternativ]

- ○ Aldri
- ○ Sjeldnere enn månedlig
- ○ Månedlig
- ○ Ukentlig
- ○ Nesten daglig
- ○ Ikke relevant

Jeg kan styre tempo og prioriteringer i arbeidet

[Velg ett alternativ]

- ○ Aldri
- ○ Sjeldnere enn månedlig
- ○ Månedlig
- ○ Ukentlig
- ○ Nesten daglig
- ○ Ikke relevant

Jeg opplever at arbeidsoppgaver og ansvar er tydelig avklart

[Velg ett alternativ]

- ○ Aldri
- ○ Sjeldnere enn månedlig
- ○ Månedlig
- ○ Ukentlig
- ○ Nesten daglig
- ○ Ikke relevant

Jeg får god støtte fra nærmeste leder når jeg trenger det

[Velg ett alternativ]

- ○ Aldri
- ○ Sjeldnere enn månedlig
- ○ Månedlig
- ○ Ukentlig
- ○ Nesten daglig
- ○ Ikke relevant

Jeg har gode muligheter for kontakt og kommunikasjon med kolleger

[Velg ett alternativ]

- ○ Aldri
- ○ Sjeldnere enn månedlig
- ○ Månedlig
- ○ Ukentlig
- ○ Nesten daglig
- ○ Ikke relevant

Jeg blir utsatt for krenkende, nedverdigende eller ubehagelig behandling i forbindelse med arbeidet

[Velg ett alternativ]

- ○ Aldri
- ○ Sjeldnere enn månedlig
- ○ Månedlig
- ○ Ukentlig
- ○ Nesten daglig
- ○ Ikke relevant

Jeg blir utsatt for trusler eller vold i forbindelse med arbeidet

[Velg ett alternativ]

- ○ Aldri
- ○ Sjeldnere enn månedlig
- ○ Månedlig
- ○ Ukentlig
- ○ Nesten daglig
- ○ Ikke relevant

Aktiv aldring

De neste spørsmålene handler om deltakelse, mestring og muligheter i hverdagen.

NETTSKJEMA

Hvor ofte deltar du i aktiviteter utenfor hjemmet som er viktige eller meningsfulle for deg?

Dette kan for eksempel være å hjelpe andre, frivillig arbeid, organisasjonsliv, kultur- eller fritidsaktiviteter, kurs, religiøse eller livssynsbaserte aktiviteter, trening, hagearbeid, gjør-det-selv-aktiviteter eller møteplasser.

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Jeg er alders- eller førtidspensjonist» eller «Jeg er både i arbeid og alders- eller førtidspensjonist» er valgt i spørsmålet «Hva gjelder for deg nå?»

[Velg ett alternativ]

- ○ Aldri
- ○ Sjeldnere enn månedlig
- ○ Månedlig
- ○ Ukentlig
- ○ Flere ganger i uken
- ○ Daglig eller nesten daglig

I hvilken grad opplever du at helsen din gjør det mulig for deg å gjøre det du ønsker i hverdagen?

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Jeg er alders- eller førtidspensjonist» eller «Jeg er både i arbeid og alders- eller førtidspensjonist» er valgt i spørsmålet «Hva gjelder for deg nå?»

[Velg ett alternativ]

- ○ I svært liten grad
- ○ I liten grad
- ○ I noen grad
- ○ I stor grad
- ○ I svært stor grad
- ○ Ikke relevant

I hvilken grad har du mulighet til å bidra med dine erfaringer, kunnskap eller ferdigheter på en måte som er meningsfull for deg?

Dette kan være i familie, nærmiljø, frivillig arbeid, organisasjoner, arbeid, utdanning eller andre sammenhenger.

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Jeg er alders- eller førtidspensjonist» eller «Jeg er både i arbeid og alders- eller førtidspensjonist» er valgt i spørsmålet «Hva gjelder for deg nå?»

[Velg ett alternativ]

- ○ I svært liten grad
- ○ I liten grad

- ○ I noen grad
- ○ I stor grad
- ○ I svært stor grad
- ○ Ikke relevant

I hvilken grad ønsker du å delta i aktiviteter som er viktige eller meningsfulle for deg?

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Jeg er alders- eller førtidspensjonist» eller «Jeg er både i arbeid og alders- eller førtidspensjonist» er valgt i spørsmålet «Hva gjelder for deg nå?»

[Velg ett alternativ]

- ○ I svært liten grad
- ○ I liten grad
- ○ I noen grad
- ○ I stor grad
- ○ I svært stor grad
- ○ Ikke relevant

Takk for dine svar! Du har nå svart på alle spørsmålene i Den nasjonale folkehelseundersøkelsen 2026. Trykk på «**Send**» for å avslutte og sende inn svarene dine.
Trenger du noen å snakke med? Ta kontakt med:

- Mental Helse: 116 123
- Kirkens SOS: 22 40 00 40

NETTSKJEMA

’Kropp, livserfaringer og endringer i levevaner’

Temamodul B

Deltakeren blir tilfeldig tildelt én av tre temamoduler

Kjønnsspesifikk helse

Vi ønsker nå å stille noen spørsmål om helseplager som kan være forskjellige for kvinner og menn.

Hvilke spørsmål passer best for deg?

[Velg ett alternativ]

- ○ Spørsmål om kvinnehelse
- ○ Spørsmål om mannshelse
- ○ Ingen av delene

De neste spørsmålene handler om menstruasjon og overgangsalder. Noen av spørsmålene kan oppleves som personlige. Dersom du ikke ønsker å svare kan du velge «Ikke aktuelt» eller «Ønsker ikke å svare» der dette er et svaralternativ.

Hvilket av følgende beskriver best din menstruasjonssituasjon nå for tiden?

Velg det svaralternativet som passer best.

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Spørsmål om kvinnehelse» er valgt i spørsmålet «Hvilke spørsmål passer best for deg?»

[Velg ett alternativ]

- ○ Regelmessig menstruasjon
- ○ Uregelmessig menstruasjon
- ○ Ingen menstruasjon på grunn av graviditet, abort eller amming
- ○ Ingen menstruasjon på grunn av hormonell prevensjon eller annen hormonbehandling
- ○ Ingen menstruasjon fordi jeg har kommet i overgangsalderen
- ○ Ingen menstruasjon fordi livmoren er fjernet eller på grunn av annen medisinsk behandling
- ○ Ingen menstruasjon av annen grunn
- ○ Vet ikke / usikker
- ○ Ikke relevant

De neste spørsmålene handler om menstruasjonen din. Når du svarer, ber vi deg tenke på hvordan du vanligvis opplever menstruasjonen din.

Hvor sterke er menstruasjonssmertene dine på det verste dersom du ikke tar smertestillende?

Oppgi svaret på en skala fra 0–10, der 0 betyr ikke vondt i det hele tatt og 10 betyr verst tenkelig smerte.

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Regelmessig menstruasjon» eller «Uregelmessig menstruasjon» er valgt i spørsmålet «Hvilket av følgende beskriver best din menstruasjonssituasjon nå for tiden?»

Tenk på hvordan du vanligvis har det når du har menstruasjon.

Velg det alternativet som passer best for deg for hvert utsagn.

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Regelmessig menstruasjon» eller «Uregelmessig menstruasjon» er valgt i spørsmålet «Hvilket av følgende beskriver best din menstruasjonssituasjon nå for tiden?»

Opplever du menstruasjonsblødning i mer enn 7 dager per måned?

[Velg ett alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei

Opplever du 3 eller flere dager med kraftig menstruasjonsblødning i løpet av menstruasjonen?

[Velg ett alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei

Er menstruasjonen generelt plagsom for deg på grunn av blødningens mengde?

[Velg ett alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei

Under de kraftigste blødningsdagene, blør du gjennom klærne om natten eller ville du ha blødd gjennom dersom du ikke hadde skiftet menstruasjonsprodukt eller brukt dobbel beskyttelse om natten?

[Velg ett alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei

Er du under de kraftigste blødningsdagene bekymret for å blø gjennom på stol, sofa, osv.?

[Velg ett alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei

På de kraftigste blødningsdagene, unngår du bevisst bestemte aktiviteter, turer eller fritidsplaner fordi du ofte må skifte menstruasjonsprodukt?

[Velg ett alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei

▼ Omtrent hvor mange menstruasjonsprodukter bruker du til sammen i løpet av en hel menstruasjonsperiode?

For eksempel bind, tampong eller menskopp.

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Regelmessig menstruasjon» eller «Uregelmessig menstruasjon» er valgt i spørsmålet «Hvilket av følgende beskriver best din menstruasjonssituasjon nå for tiden?»

[Velg ett alternativ]

- ○ 1-5
- ○ 6-10
- ○ 11-15
- ○ 16-20
- ○ Mer enn 20
- ○ Vet ikke

Hvilket menstruasjonsprodukt bruker du vanligvis mest?

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Regelmessig menstruasjon» eller «Uregelmessig menstruasjon» er valgt i spørsmålet «Hvilket av følgende beskriver best din menstruasjonssituasjon nå for tiden?»

[Velg ett alternativ]

- ○ Bind eller truseinnlegg
- ○ Tampong
- ○ Menskopp
- ○ Menstruasjonstruse
- ○ Bruker flere typer omtrent like mye
- ○ Annet

▼ Hvor mange dager varer menstruasjonsblødningen din vanligvis?

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Regelmessig menstruasjon» eller «Uregelmessig menstruasjon» er valgt i spørsmålet «Hvilket av følgende beskriver best din menstruasjonssituasjon nå for tiden?»

[Velg ett alternativ]

- ○ 1
- ○ 2
- ○ 3
- ○ 4
- ○ 5
- ○ 6
- ○ 7
- ○ 8

NETTSKJEMA

- ○ 9
- ○ 10
- ○ 11
- ○ 12
- ○ 13
- ○ 14
- ○ 15 eller flere
- ○ Vet ikke

Tenk på tiden før og under menstruasjonen. Hvor mange dager er du vanligvis betydelig begrenset i eller ute av stand til å gjøre det du ellers ville gjort på grunn av fysiske eller psykiske plager?

Tenk for eksempel på arbeid, utdanning, husarbeid, omsorgsoppgaver, fysisk aktivitet og sosiale aktiviteter.

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Regelmessig menstruasjon» eller «Uregelmessig menstruasjon» er valgt i spørsmålet «Hvilket av følgende beskriver best din menstruasjonssituasjon nå for tiden?»

[Velg ett alternativ]

- ○ Ingen dager
- ○ 1 dag
- ○ 2 dager
- ○ 3 dager
- ○ 4–6 dager
- ○ 7 dager eller mer

Det neste spørsmålet handler om ulike plager du kan ha hatt de siste fire ukene. Svar uansett hva du tror plagene skyldes.

I løpet av de siste fire ukene, hvor mye har du vært plaget av følgende?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Spørsmål om kvinnehelse» er valgt i spørsmålet «Hvilke spørsmål passer best for deg?»

Søvnproblemer

[Velg ett alternativ]

- ○ Ikke plaget
- ○ Litt plaget
- ○ Moderat plaget
- ○ Mye plaget
- ○ Svært mye plaget

NETTSKJEMA

Nedstemthet, irritabilitet eller humørsvingninger

[Velg ett alternativ]

- ○ Ikke plaget
- ○ Litt plaget
- ○ Moderat plaget
- ○ Mye plaget
- ○ Svært mye plaget

Problemer med hukommelse eller konsentrasjon

[Velg ett alternativ]

- ○ Ikke plaget
- ○ Litt plaget
- ○ Moderat plaget
- ○ Mye plaget
- ○ Svært mye plaget

Tørrhet eller ubehag i skjeden

[Velg ett alternativ]

- ○ Ikke plaget
- ○ Litt plaget
- ○ Moderat plaget
- ○ Mye plaget
- ○ Svært mye plaget

Muskel- eller leddsmerter

[Velg ett alternativ]

- ○ Ikke plaget
- ○ Litt plaget
- ○ Moderat plaget
- ○ Mye plaget
- ○ Svært mye plaget

Ufrivillig urinlekkasje

[Velg ett alternativ]

- ○ Ikke plaget
- ○ Litt plaget
- ○ Moderat plaget
- ○ Mye plaget
- ○ Svært mye plaget

NETTSKJEMA

Hetetokter og nattesvette

[Velg ett alternativ]

- ○ Ikke plaget
- ○ Litt plaget
- ○ Moderat plaget
- ○ Mye plaget
- ○ Svært mye plaget

De neste spørsmålene omhandler overgangsalder. Med overgangsalder mener vi perioden der hormonelle forandringer knyttet til avslutningen av menstruasjonene kan gi ulike plager. Dette kan gjelde både før, under og etter at menstruasjonene opphører.

Har du plager i forbindelse med overgangsalder?

Velg svaralternativet som passer best.

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Spørsmål om kvinnehelse» er valgt i spørsmålet «Hvilke spørsmål passer best for deg?»

[Velg ett alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei
- ○ Jeg har plager, men er usikker på om de er forbundet med overgangsalder
- ○ Vet ikke
- ○ Ikke relevant

I løpet av de siste fire ukene, i hvilken grad har disse plagene påvirket din hverdag?

For eksempel arbeid, utdanning, husarbeid, omsorgsoppgaver, fysisk aktivitet eller sosiale aktiviteter.

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Ja» eller «Jeg har plager, men er usikker på om de er forbundet med overgangsalder» er valgt i spørsmålet «Har du plager i forbindelse med overgangsalder?»

[Velg ett alternativ]

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

☑ Bruker du noe av følgende mot plager i forbindelse med overgangsalderen?

Velg ett eller flere alternativer.

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Har du plager i forbindelse med overgangsalder?»

[Velg ett eller flere alternativer]

- ☐ Systemisk hormonbehandling med østrogen, med eller uten gestagen/progesteron (f.eks. tabletter, plaster, gel eller spray)
- ☐ Lokal østrogenbehandling i skjeden (f.eks. vaginaltabletter/stikkpiller, krem eller vaginalring)
- ☐ Testosteronbehandling
- ☐ Andre reseptbelagte legemidler mot overgangsplager
- ☐ Glidemiddel eller fuktighetsgivende produkter mot tørrhet eller ubehag i skjeden
- ☐ Kosttilskudd, plantebaserte produkter eller naturmidler mot overgangsplager
- ☐ Annen behandling eller andre produkter
- ☐ Har brukt tidligere, men bruker ikke nå
- ☐ Bruker ikke noe mot overgangsplager

☑ I løpet av de siste 12 månedene, hvor mye fravær har du til sammen hatt fra jobb, skole eller studier på grunn av plager knyttet til menstruasjon?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Spørsmål om kvinnehelse» er valgt i spørsmålet «Hvilke spørsmål passer best for deg?»

[Velg ett alternativ]

- ○ Ikke noe fravær
- ○ 1–3 dager
- ○ 4–16 dager
- ○ 17 dager–8 uker
- ○ Mer enn 8 uker
- ○ Ikke i jobb, skole eller studier de siste 12 månedene
- ○ Husker ikke
- ○ Ønsker ikke å svare
- ○ Ikke relevant

I løpet av de siste 12 månedene, hvor mye fravær har du til sammen hatt fra jobb, skole eller studier på grunn av plager knyttet til overgangsalder?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Spørsmål om kvinnehelse» er valgt i spørsmålet «Hvilke spørsmål passer best for deg?»

[Velg ett alternativ]

- ○ Ikke noe fravær
- ○ 1–3 dager
- ○ 4–16 dager
- ○ 17 dager–8 uker
- ○ Mer enn 8 uker
- ○ Ikke i jobb, skole eller studier de siste 12 månedene
- ○ Husker ikke
- ○ Ønsker ikke å svare
- ○ Ikke relevant

De neste spørsmålene handler om vannlating, seksuell helse, fertilitet og prostata. Noen av spørsmålene kan oppleves som personlige. Dersom du ikke ønsker å svare kan du velge «Ikke aktuelt» eller «Ønsker ikke å svare» der dette er et svaralternativ.

Vannlating

I løpet av de siste 30 dager, hvor ofte har du:

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Spørsmål om mannshelse» er valgt i spørsmålet «Hvilke spørsmål passer best for deg?»

Hatt følelsen av at urinblæren ikke er helt tom etter at du har latt vannet?

[Velg ett alternativ]

- ○ Aldri
- ○ Mindre enn 1 av 5 ganger
- ○ Mindre enn halvparten av gangene
- ○ Omtrent halvparten av gangene
- ○ Mer enn halvparten av gangene
- ○ Nesten alltid
- ○ Ønsker ikke å svare

Måttet late vannet igjen mindre enn to timer etter forrige gang?

[Velg ett alternativ]

- ○ Aldri
- ○ Mindre enn 1 av 5 ganger
- ○ Mindre enn halvparten av gangene
- ○ Omtrent halvparten av gangene
- ○ Mer enn halvparten av gangene
- ○ Nesten alltid
- ○ Ønsker ikke å svare

Merket at du stoppet og startet igjen flere ganger under vannlatingen?

[Velg ett alternativ]

- ○ Aldri
- ○ Mindre enn 1 av 5 ganger
- ○ Mindre enn halvparten av gangene
- ○ Omtrent halvparten av gangene
- ○ Mer enn halvparten av gangene
- ○ Nesten alltid
- ○ Ønsker ikke å svare

Hatt vanskeligheter med å utsette vannlatingen?

[Velg ett alternativ]

- ○ Aldri
- ○ Mindre enn 1 av 5 ganger
- ○ Mindre enn halvparten av gangene
- ○ Omtrent halvparten av gangene
- ○ Mer enn halvparten av gangene
- ○ Nesten alltid
- ○ Ønsker ikke å svare

Hatt svak urinstråle?

[Velg ett alternativ]

- ○ Aldri
- ○ Mindre enn 1 av 5 ganger
- ○ Mindre enn halvparten av gangene
- ○ Omtrent halvparten av gangene
- ○ Mer enn halvparten av gangene
- ○ Nesten alltid
- ○ Ønsker ikke å svare

Måttet trykke på eller anstrenge deg for å starte vannlatingen?

[Velg ett alternativ]

- ○ Aldri
- ○ Mindre enn 1 av 5 ganger
- ○ Mindre enn halvparten av gangene
- ○ Omtrent halvparten av gangene
- ○ Mer enn halvparten av gangene
- ○ Nesten alltid
- ○ Ønsker ikke å svare

I løpet av de siste 30 dager, hvor mange ganger har du vanligvis måttet stå opp for å late vannet fra du legger deg om kvelden til du står opp om morgenen?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Spørsmål om mannshelse» er valgt i spørsmålet «Hvilke spørsmål passer best for deg?»

[Velg ett alternativ]

- ○ Ingen
- ○ En gang
- ○ To ganger
- ○ Tre ganger
- ○ Fire ganger
- ○ Fem eller flere ganger
- ○ Ønsker ikke å svare

Hvis du måtte leve resten av livet med vannlatingsplagene (prostat-aproblemene) dine slik de er nå, hvordan ville du da føle deg?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Spørsmål om mannshelse» er valgt i spørsmålet «Hvilke spørsmål passer best for deg?»

[Velg ett alternativ]

- ○ Godt fornøyd
- ○ Fornøyd
- ○ Stort sett fornøyd
- ○ Blandet – omtrent like fornøyd som misfornøyd
- ○ Stort sett misfornøyd
- ○ Trist
- ○ Forferdelig
- ○ Har ikke vannlatingsplager
- ○ Ønsker ikke å svare

Seksuell helse og andre plager

I løpet av de siste fire ukene, hvor mye har du vært plaget av følgende?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Spørsmål om mannshelse» er valgt i spørsmålet «Hvilke spørsmål passer best for deg?»

Ufrivillig urinlekkasje

[Velg ett alternativ]

- ○ Ikke plaget
- ○ Litt plaget
- ○ Moderat plaget
- ○ Mye plaget
- ○ Svært mye plaget
- ○ Ikke aktuelt
- ○ Ønsker ikke å svare

Lite eller manglende seksuell lyst

[Velg ett alternativ]

- ○ Ikke plaget
- ○ Litt plaget
- ○ Moderat plaget
- ○ Mye plaget
- ○ Svært mye plaget
- ○ Ikke aktuelt
- ○ Ønsker ikke å svare

Vansker med å få eller beholde ereksjon

[Velg ett alternativ]

- ○ Ikke plaget
- ○ Litt plaget
- ○ Moderat plaget
- ○ Mye plaget
- ○ Svært mye plaget
- ○ Ikke aktuelt
- ○ Ønsker ikke å svare

At utløsning kommer tidligere enn ønsket

[Velg ett alternativ]

- ○ Ikke plaget
- ○ Litt plaget
- ○ Moderat plaget
- ○ Mye plaget
- ○ Svært mye plaget
- ○ Ikke aktuelt
- ○ Ønsker ikke å svare

Vansker med å få utløsning eller orgasme

[Velg ett alternativ]

- ○ Ikke plaget
- ○ Litt plaget
- ○ Moderat plaget
- ○ Mye plaget
- ○ Svært mye plaget
- ○ Ikke aktuelt
- ○ Ønsker ikke å svare

Smerter eller annet ubehag i penis, testikler eller bekkenområdet, inkludert området rundt prostata

[Velg ett alternativ]

- ○ Ikke plaget
- ○ Litt plaget
- ○ Moderat plaget
- ○ Mye plaget
- ○ Svært mye plaget
- ○ Ikke aktuelt
- ○ Ønsker ikke å svare

Hårtap eller uttynning av håret

[Velg ett alternativ]

- ○ Ikke plaget
- ○ Litt plaget
- ○ Moderat plaget
- ○ Mye plaget
- ○ Svært mye plaget
- ○ Ikke aktuelt
- ○ Ønsker ikke å svare

Barn og fertilitet

Har du noen gang ønsket å få barn eller få flere barn, men opplevd at det ikke har latt seg gjøre?

Velg den viktigste grunnen dersom flere alternativer passer.

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Spørsmål om mannshelse» er valgt i spørsmålet «Hvilke spørsmål passer best for deg?»

[Velg ett alternativ]

- ○ Nei
- ○ Ja, hovedsakelig på grunn av nedsatt fruktbarhet eller andre helseproblemer hos meg
- ○ Ja, hovedsakelig på grunn av nedsatt fruktbarhet eller andre helseproblemer hos en partner
- ○ Ja, på grunn av forhold hos både meg og en partner
- ○ Ja, men årsaken er ukjent
- ○ Ja, hovedsakelig fordi jeg ikke hadde en partner eller en livssituasjon som gjorde det mulig
- ○ Ja, hovedsakelig av andre grunner
- ○ Jeg har ikke ønsket å få barn eller flere barn
- ○ Vet ikke
- ○ Ønsker ikke å svare

PSA-prøve (prostataspesifikt antigen)

Har du i løpet av de siste 12 månedene tatt en PSA-prøve?

En PSA-prøve er en blodprøve som kan brukes ved undersøkelse av prostata. Velg den viktigste grunnen dersom prøven ble tatt av flere grunner.

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Spørsmål om mannshelse» er valgt i spørsmålet «Hvilke spørsmål passer best for deg?»

[Velg ett alternativ]

- ○ Ja, som del av utredning eller oppfølging av symptomer eller kjent prostatasykdom
- ○ Ja, på grunn av kjent økt risiko, for eksempel prostatakreft hos far eller bror eller en påvist genfeil
- ○ Ja, som del av en helsesjekk uten at jeg hadde symptomer
- ○ Ja, av en annen grunn
- ○ Ja, men jeg er usikker på hvorfor
- ○ Nei
- ○ Vet ikke
- ○ Ikke aktuelt for meg
- ○ Ønsker ikke å svare

Behov for hjelp

I løpet av de siste 12 månedene, har du hatt behov for profesjonell hjelp for følgende?

Profesjonell hjelp kan for eksempel være fra fastlege, urolog, sykepleier, psykolog, fertilitetsklinikk eller en annen helsetjeneste.

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Spørsmål om mannshelse» er valgt i spørsmålet «Hvilke spørsmål passer best for deg?»

Vannlatingsplager, urinlekkasje eller andre plager fra urinveier eller prostata

[Velg ett alternativ]

- ○ Ja, og har søkt hjelp
- ○ Ja, men har ikke søkt hjelp
- ○ Nei
- ○ Ikke aktuelt
- ○ Vet ikke
- ○ Ønsker ikke å svare

Seksuelle plager knyttet til lyst, ereksjon, utløsning eller orgasme

[Velg ett alternativ]

- ○ Ja, og har søkt hjelp
- ○ Ja, men har ikke søkt hjelp
- ○ Nei
- ○ Ikke aktuelt
- ○ Vet ikke
- ○ Ønsker ikke å svare

Smerter eller annet ubehag i penis, testikler eller bekkenområdet

[Velg ett alternativ]

- ○ Ja, og har søkt hjelp
- ○ Ja, men har ikke søkt hjelp
- ○ Nei
- ○ Ikke aktuelt
- ○ Vet ikke
- ○ Ønsker ikke å svare

Fertilitetsproblemer eller andre problemer knyttet til det å kunne få barn

[Velg ett alternativ]

- ○ Ja, og har søkt hjelp
- ○ Ja, men har ikke søkt hjelp
- ○ Nei
- ○ Ikke aktuelt
- ○ Vet ikke
- ○ Ønsker ikke å svare

Råd, testing eller behandling knyttet til seksuelt overførbare infeksjoner eller prevensjon

[Velg ett alternativ]

- ○ Ja, og har søkt hjelp
- ○ Ja, men har ikke søkt hjelp
- ○ Nei
- ○ Ikke aktuelt
- ○ Vet ikke
- ○ Ønsker ikke å svare

Hårtap eller uttynning av håret

[Velg ett alternativ]

- ○ Ja, og har søkt hjelp
- ○ Ja, men har ikke søkt hjelp
- ○ Nei
- ○ Ikke aktuelt
- ○ Vet ikke
- ○ Ønsker ikke å svare

☑ Hvis du svarte at du hadde behov for profesjonell hjelp på ett eller flere av områdene over, men ikke søkte hjelp: Hva var de viktigste grunnene til at du ikke søkte hjelp?

Tenk på det problemet der du hadde størst behov for hjelp. Velg inntil tre alternativer.

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Spørsmål om mannshelse» er valgt i spørsmålet «Hvilke spørsmål passer best for deg?»

[Velg ett eller flere alternativer]

- ☐ Ikke aktuelt – jeg hadde ikke behov for hjelp så jeg lot være å søke
- ☐ Jeg tenkte at problemet ikke var alvorlig nok, eller at det ville gå over av seg selv
- ☐ Jeg ønsket å håndtere problemet selv

- ☐ Jeg syntes det var vanskelig eller flaut å snakke om problemet
- ☐ Jeg visste ikke hvor jeg skulle henvende meg
- ☐ Jeg var redd for undersøkelse, behandling eller for å få vite at noe var alvorlig galt
- ☐ Jeg trodde ikke at jeg ville bli tatt på alvor eller få hjelp som nyttet
- ☐ Jeg hadde tidligere erfart å ikke få hjelp
- ☐ Det var vanskelig å få time
- ☐ Jeg hadde ikke tid
- ☐ Jeg hadde ikke råd
- ☐ Transportproblemer
- ☐ Manglende tilrettelegging eller universell utforming
- ☐ Språklige utfordringer
- ☐ Jeg var redd for å bli ydmyket, latterliggjort eller krenket
- ☐ Annet
- ☐ Vet ikke
- ☐ Ønsker ikke å svare

Vold

De neste spørsmålene handler om vold og tanker om selvskading og selvmord.

☑ Har du noen gang blitt sparket, slått, banket opp eller på annen måte blitt fysisk skadet av en annen person?

Flere valg mulig.

[Velg ett eller flere alternativer]

- ☐ Nei, aldri
- ☐ Ja, før jeg var 18 år
- ☐ Ja, som voksen
- ☐ De siste 12 månedene
- ☐ Ønsker ikke å svare

☑ Hvor ofte har dette skjedd i løpet av de siste 12 månedene:

Dette elementet vises kun dersom alternativet «De siste 12 månedene» er valgt i spørsmålet «Har du noen gang blitt sparket, slått, banket opp eller på annen måte blitt fysisk skadet av en annen person?»

[Velg ett alternativ]

- ○ Én gang
- ○ 2-4 ganger
- ○ 5-50 ganger
- ○ Mer enn 50 ganger

☑ Har en av foreldrene dine, en kjæreste/partner eller familiemedlem gjentatte ganger latterliggjort deg, ydmyket deg eller fortalt deg at du ikke er noen ting verdt?

Flere valg mulig.

[Velg ett eller flere alternativer]

- ☐ Nei, aldri
- ☐ Ja, før jeg var 18 år
- ☐ Ja, som voksen
- ☐ De siste 12 månedene
- ☐ Ønsker ikke å svare

Hvor ofte har dette skjedd i løpet av de siste 12 månedene:

Dette elementet vises kun dersom alternativet «De siste 12 månedene» er valgt i spørsmålet «Har en av foreldrene dine, en kjæreste/partner eller familiemedlem gjentatte ganger latterliggjort deg, ydmyket deg eller fortalt deg at du ikke er noen ting verdt?»

[Velg ett alternativ]

- ○ Én gang
- ○ 2-4 ganger
- ○ 5-50 ganger
- ○ Mer enn 50 ganger

☑ Har du noen gang opplevd at noen ved bruk av fysisk makt eller trusler har tvunget deg til å ha samleie eller oral sex eller anal sex mot din vilje?

Inkluder også dersom noen har utnyttet en situasjon der du ikke kunne forsvare deg, for eksempel at du sov eller var bevisstløs/beruset.
Flere valg mulig.

[Velg ett eller flere alternativer]

- ☐ Nei, aldri
- ☐ Ja, før jeg var 18 år
- ☐ Ja, som voksen
- ☐ De siste 12 månedene
- ☐ Ønsker ikke å svare

Hvor ofte har dette skjedd i løpet av de siste 12 månedene:

Dette elementet vises kun dersom alternativet «De siste 12 månedene» er valgt i spørsmålet «Har du noen gang opplevd at noen ved bruk av fysisk makt eller trusler har tvunget deg til å ha samleie eller oral sex eller anal sex mot din vilje?»

[Velg ett alternativ]

- ○ Én gang
- ○ 2-4 ganger
- ○ 5-50 ganger
- ○ Mer enn 50 ganger

Har du noen gang skadet deg selv med vilje på en eller annen måte (uten hensikt om å ta ditt eget liv)?

Flere valg mulig.

[Velg ett eller flere alternativer]

- ☐ Nei, aldri
- ☐ Ja, før jeg var 18 år
- ☐ Ja, som voksen
- ☐ De siste 12 månedene
- ☐ Ønsker ikke å svare

Hvor ofte har dette skjedd i løpet av de siste 12 månedene:

Dette elementet vises kun dersom alternativet «De siste 12 månedene» er valgt i spørsmålet «Har du noen gang skadet deg selv med vilje på en eller annen måte (uten hensikt om å ta ditt eget liv)?»

[Velg ett alternativ]

- ○ Én gang
- ○ 2-4 ganger
- ○ 5-50 ganger
- ○ Mer enn 50 ganger

Har du sagt til noen andre at du har skadet deg selv?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «De siste 12 månedene» er valgt i spørsmålet «Har du noen gang skadet deg selv med vilje på en eller annen måte (uten hensikt om å ta ditt eget liv)?»

[Velg ett alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei

☑ Har du noen gang seriøst tenkt på å skade deg selv med vilje (uten hensikt om å ta ditt eget liv), men ikke faktisk gjort dette?

Flere valg mulig.

[Velg ett eller flere alternativer]

- ☐ Nei, aldri
- ☐ Ja, før jeg var 18 år
- ☐ Ja, som voksen
- ☐ De siste 12 månedene
- ☐ Ønsker ikke å svare

☑ Hvor ofte har dette skjedd i løpet av de siste 12 månedene:

Dette elementet vises kun dersom alternativet «De siste 12 månedene» er valgt i spørsmålet «Har du noen gang seriøst tenkt på å skade deg selv med vilje (uten hensikt om å ta ditt eget liv), men ikke faktisk gjort dette?»

[Velg ett alternativ]

- ○ Én gang
- ○ 2-4 ganger
- ○ 5-50 ganger
- ○ Mer enn 50 ganger

☑ Har du sagt til noen andre at du har tenkt på å skade deg selv?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «De siste 12 månedene» er valgt i spørsmålet «Har du noen gang seriøst tenkt på å skade deg selv med vilje (uten hensikt om å ta ditt eget liv), men ikke faktisk gjort dette?»

[Velg ett alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei

☑ Har du noen gang forsøkt å ta ditt eget liv, ved å ta en overdose piller eller på en annen måte?

Flere valg mulig.

[Velg ett eller flere alternativer]

- ☐ Nei, aldri
- ☐ Ja, før jeg var 18 år
- ☐ Ja, som voksen
- ☐ De siste 12 månedene
- ☐ Ønsker ikke å svare

Har du sagt til noen andre at du har forsøkt å ta ditt eget liv?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «De siste 12 månedene» er valgt i spørsmålet «Har du noen gang forsøkt å ta ditt eget liv, ved å ta en overdose piller eller på en annen måte?»

[Velg ett alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei

Har du noen gang seriøst tenkt på å ta ditt eget liv, men ikke faktisk forsøkt å gjøre det?

Flere valg mulig.

[Velg ett eller flere alternativer]

- ☐ Nei, aldri
- ☐ Ja, før jeg var 18 år
- ☐ Ja, som voksen
- ☐ De siste 12 månedene
- ☐ Ønsker ikke å svare

Har du sagt til noen andre at du har tenkt på å ta ditt eget liv?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «De siste 12 månedene» er valgt i spørsmålet «Har du noen gang seriøst tenkt på å ta ditt eget liv, men ikke faktisk forsøkt å gjøre det?»

[Velg ett alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei

Helsekompetanse

Å forstå, tolke og bruke helseinformasjon

På en skala fra veldig vanskelig til veldig lett, hvor lett vil du si det er å:

Bruke egnede søkeord for å finne informasjonen du leter etter på nett?

[Velg ett alternativ]

- ○ Veldig vanskelig
- ○ Vanskelig
- ○ Lett
- ○ Veldig lett

Besøke flere internettsider for å se om de gir tilsvarende informasjon om et tema?

[Velg ett alternativ]

- ○ Veldig vanskelig
- ○ Vanskelig
- ○ Lett
- ○ Veldig lett

Forstå informasjon om anbefalte helseundersøkelser? Eksempel: måle blodsukkeret, måle blodtrykket

[Velg ett alternativ]

- ○ Veldig vanskelig
- ○ Vanskelig
- ○ Lett
- ○ Veldig lett

Bruke informasjon som legen din gir deg, til å ta avgjørelser om egen sykdom?

[Velg ett alternativ]

- ○ Veldig vanskelig
- ○ Vanskelig
- ○ Lett
- ○ Veldig lett

Påvirke de levekårene som har med helsen og trivselen din å gjøre? Eksempler på levekår kan være boforhold, nærmiljø, økonomi, sosiale relasjoner, jobbsituasjon

[Velg ett alternativ]

- ○ Veldig vanskelig
- ○ Vanskelig
- ○ Lett
- ○ Veldig lett

Vurdere hvilke vaksiner du eller familien din trenger?

[Velg ett alternativ]

- ○ Veldig vanskelig
- ○ Vanskelig
- ○ Lett
- ○ Veldig lett

Forstå informasjon på matemballasje?

[Velg ett alternativ]

- ○ Veldig vanskelig
- ○ Vanskelig
- ○ Lett
- ○ Veldig lett

Forstå informasjon om hva som bør gjøres i en medisinsk akuttsituasjon?

[Velg ett alternativ]

- ○ Veldig vanskelig
- ○ Vanskelig
- ○ Lett
- ○ Veldig lett

Vurdere om informasjonen er gitt for å selge produkter eller tjenester?

[Velg ett alternativ]

- ○ Veldig vanskelig
- ○ Vanskelig
- ○ Lett
- ○ Veldig lett

Avgjøre hvordan du kan unngå sykdom på bakgrunn av råd fra familie eller venner?

[Velg ett alternativ]

- ○ Veldig vanskelig
- ○ Vanskelig
- ○ Lett
- ○ Veldig lett

Vurdere fordeler og ulemper ved ulike mulige behandlinger?

[Velg ett alternativ]

- ○ Veldig vanskelig
- ○ Vanskelig
- ○ Lett
- ○ Veldig lett

Vurdere hvordan nabolaget ditt påvirker helsen og trivselen din?

[Velg ett alternativ]

- ○ Veldig vanskelig
- ○ Vanskelig
- ○ Lett
- ○ Veldig lett

Levevaneendringer

De neste spørsmålene handler om endringer i levevaner. Først spør vi om endringer de siste 12 månedene. Deretter spør vi om planer for de neste 6 månedene.
Endringer de siste 12 månedene

Har du i løpet av de siste 12 månedene forsøkt å gjøre følgende endringer?

Velg det alternativet som best beskriver situasjonen din nå. Vennligst svar på alle radene.

Bli mer fysisk aktiv

[Velg ett alternativ]

- ○ Nei, har ikke forsøkt
- ○ Ja, men endringen har ikke vart
- ○ Ja, og endringen varer fortsatt

Spise sunnere

[Velg ett alternativ]

- ○ Nei, har ikke forsøkt
- ○ Ja, men endringen har ikke vart
- ○ Ja, og endringen varer fortsatt

Forbedre søvnvanene dine

[Velg ett alternativ]

- ○ Nei, har ikke forsøkt
- ○ Ja, men endringen har ikke vart
- ○ Ja, og endringen varer fortsatt

Har du i løpet av de siste 12 månedene forsøkt å gjøre følgende endringer?

Dersom du har redusert eller sluttet i løpet av de siste 12 månedene og endringen fortsatt varer, velger du «Ja, og endringen varer fortsatt». Velg «Ikke aktuelt for meg» dersom du ikke hadde den aktuelle levevanen i denne perioden.

Drikke mindre alkohol

[Velg ett alternativ]

- ○ Nei, har ikke forsøkt
- ○ Ja, men endringen har ikke vart
- ○ Ja, og endringen varer fortsatt
- ○ Ikke aktuelt for meg

NETTSKJEMA

Redusere eller slutte å røyke sigaretter

[Velg ett alternativ]

- ○ Nei, har ikke forsøkt
- ○ Ja, men endringen har ikke vart
- ○ Ja, og endringen varer fortsatt
- ○ Ikke aktuelt for meg

Redusere eller slutte å bruke snus

[Velg ett alternativ]

- ○ Nei, har ikke forsøkt
- ○ Ja, men endringen har ikke vart
- ○ Ja, og endringen varer fortsatt
- ○ Ikke aktuelt for meg

Planer for de neste 6 månedene

⁝⁝ Planlegger du å gjøre følgende endringer i løpet av de neste 6 månedene?

Vennligst svar på alle radene.

Bli mer fysisk aktiv

[Velg ett alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei

Spise sunnere

[Velg ett alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei

Forbedre søvnvanene dine

[Velg ett alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei

NETTSKJEMA

Planlegger du å gjøre følgende endringer i løpet av de neste 6 månedene?

Velg «Ikke aktuelt for meg» dersom du ikke drikker alkohol, røyker sigaretter eller bruker snus.

Drikke mindre alkohol

[Velg ett alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei
- ○ Ikke aktuelt for meg

Redusere eller slutte å røyke sigaretter

[Velg ett alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei
- ○ Ikke aktuelt for meg

Redusere eller slutte å bruke snus

[Velg ett alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei
- ○ Ikke aktuelt for meg

Takk for dine svar! Du har nå svart på alle spørsmålene i Den nasjonale folkehelseundersøkelsen 2026. Trykk på «**Send**» for å avslutte og sende inn svarene dine.
Trenger du noen å snakke med? Ta kontakt med:

- Mental Helse: 116 123
- Kirkens SOS: 22 40 00 40

NETTSKJEMA

NETTSKJEMA

’Seksuell helse’

Temamodul C

Deltakeren blir tilfeldig tildelt én av tre temamoduler

Denne delen inneholder spørsmål om seksuell helse, inkludert seksuelle erfaringer, vaner og opplevelser i møte med helsetjenesten. Noen spørsmål kan oppleves som personlige, men svarene er viktige for å forstå helsebehov og å gjøre helsetjenestene bedre. Ta den tiden du trenger. Du kan hoppe over spørsmål du ikke ønsker å svare på.

Kjønn og seksuell tiltrekning

Hvilken kjønnsidentitet har du?

[Velg ett alternativ]

- ○ Mann
- ○ Kvinne
- ○ Transperson
- ○ Ikke-binær
- ○ Interkjønn
- ○ Usikker/søkende
- ○ Annen kjønnsidentitet
- ○ Ønsker ikke å svare

Hva regner du som din seksuelle orientering?

[Velg ett alternativ]

- ○ Heterofil
- ○ Lesbisk/homofil
- ○ Bifil
- ○ Panfil (tiltrukket av personer uavhengig av kjønn)
- ○ Aseksuell (ikke tiltrukket av andre)
- ○ Usikker/søkende
- ○ Annen seksuell orientering
- ○ Ønsker ikke å svare

Seksuell tilfredshet

Dette spørsmålet handler om din samlede tilfredshet med sexlivet ditt. Med sexlivet menes dine seksuelle tanker, følelser, handlinger eller relasjoner.

Alt i alt - hvor fornøyd er du med sexlivet ditt?

[Velg ett alternativ]

- ○ Misfornøyd
- ○ Litt misfornøyd
- ○ Verken fornøyd eller misfornøyd

- ○ Ganske fornøyd
- ○ Veldig fornøyd
- ○ Vet ikke
- ○ Ønsker ikke å svare

Seksuelle erfaringer og bruk av prevensjon

De neste spørsmålene handler om seksuelle erfaringer og bruk av prevensjon. Med «seksuell erfaring» mener vi all type kontakt med en annen person som du opplevde som seksuell. Det kan være kyssing, berøring, samleie eller andre former for sex. Tenk tilbake på alle personene du har hatt seksuelle erfaringer med, enten det dreier seg om tilfeldige eller enkeltstående møter, faste partnere eller ektefelle.
I spørsmål der vi bruker ordet «sex», mener vi vaginalsex, analsex eller oralsex.

Har du noen gang hatt seksuell erfaring med en annen person?

Med seksuell erfaring mener vi kontakt med en annen person som du opplevde som seksuell, for eksempel kyssing, berøring, vaginalsex, analsex eller oralsex.

[Velg ett alternativ]

- ○ Ja, jeg har hatt vaginalsex, analsex eller oralsex
- ○ Ja, men jeg har ikke hatt vaginalsex, analsex eller oralsex
- ○ Nei
- ○ Ønsker ikke å svare

Hvilket av disse utsagnene beskriver dine seksuelle erfaringer best?

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Ja, jeg har hatt vaginalsex, analsex eller oralsex», «Ja, men jeg har ikke hatt vaginalsex, analsex eller oralsex» eller «Ønsker ikke å svare» er valgt i spørsmålet «Har du noen gang hatt seksuell erfaring med en annen person?»

[Velg ett alternativ]

- ○ Jeg har seksuell erfaring kun med menn, aldri med kvinner
- ○ Jeg har hovedsakelig seksuell erfaring med menn, men også minst én gang med en kvinne
- ○ Jeg har seksuell erfaring med både menn og kvinner
- ○ Jeg har hovedsakelig seksuell erfaring med kvinner, men også minst én gang med en mann
- ○ Jeg har seksuell erfaring kun med kvinner, aldri med menn
- ○ Jeg har kun seksuell erfaring med personer som bruker andre kjønnsbetegnelser enn mann eller kvinne
- ○ Ønsker ikke å svare

Har du (også) seksuell erfaring med personer som bruker en annen kjønnsbetegnelse enn «mann» eller «kvinne» om seg selv?

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Ja, jeg har hatt vaginalsex, analsex eller oralsex», «Ja, men jeg har ikke hatt vaginalsex, analsex eller oralsex» eller «Ønsker ikke å svare» er valgt i spørsmålet «Har du noen gang hatt seksuell erfaring med en annen person?»

[Velg ett alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei
- ○ Ønsker ikke å svare

▼ Hvor gammel var du første gang du hadde sex med en annen person?

Med sex mener vi her vaginalsex, analsex eller oralsex. Hvis du ikke husker nøyaktig, oppgi alderen så godt du kan.

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Ja, jeg har hatt vaginalsex, analsex eller oralsex» eller «Ønsker ikke å svare» er valgt i spørsmålet «Har du noen gang hatt seksuell erfaring med en annen person?»

[Velg ett alternativ]

- ○ 10 år eller yngre
- ○ 11 år
- ○ 12 år
- ○ 13 år
- ○ 14 år
- ○ 15 år
- ○ 16 år
- ○ 17 år
- ○ 18 år
- ○ 19 år
- ○ 20 år
- ○ 21 år
- ○ 22 år
- ○ 23 år
- ○ 24 år
- ○ 25 år
- ○ 26 år
- ○ 27 år
- ○ 28 år
- ○ 29 år
- ○ 30 år eller eldre
- ○ Husker ikke
- ○ Ønsker ikke å svare

▼ I løpet av de siste 12 månedene, hvor mange personer har du hatt sex med?

Med sex mener vi her vaginalsex, analsex eller oralsex.

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Ja, jeg har hatt vaginalsex, analsex eller oralsex» eller «Ønsker ikke å svare» er valgt i spørsmålet «Har du noen gang hatt seksuell erfaring med en annen person?»

[Velg ett alternativ]

- ○ Ingen
- ○ 1
- ○ 2
- ○ 3
- ○ 4
- ○ 5
- ○ 6
- ○ 7
- ○ 8
- ○ 9
- ○ 10
- ○ 11
- ○ 12
- ○ 13
- ○ 14
- ○ 15
- ○ 16
- ○ 17
- ○ 18
- ○ 19
- ○ 20
- ○ 21
- ○ 22
- ○ 23
- ○ 24
- ○ 25
- ○ 26
- ○ 27
- ○ 28
- ○ 29

- ○ 30
- ○ 31
- ○ 32
- ○ 33
- ○ 34
- ○ 35
- ○ 36
- ○ 37
- ○ 38
- ○ 39
- ○ 40
- ○ 41
- ○ 42
- ○ 43
- ○ 44
- ○ 45
- ○ 46
- ○ 47
- ○ 48
- ○ 49
- ○ 50
- ○ 51
- ○ 52
- ○ 53
- ○ 54
- ○ 55
- ○ 56
- ○ 57
- ○ 58
- ○ 59
- ○ 60
- ○ 61
- ○ 62
- ○ 63
- ○ 64
- ○ 65
- ○ 66

- ○ 67
- ○ 68
- ○ 69
- ○ 70
- ○ 71
- ○ 72
- ○ 73
- ○ 74
- ○ 75
- ○ 76
- ○ 77
- ○ 78
- ○ 79
- ○ 80
- ○ 81
- ○ 82
- ○ 83
- ○ 84
- ○ 85
- ○ 86
- ○ 87
- ○ 88
- ○ 89
- ○ 90
- ○ 91
- ○ 92
- ○ 93
- ○ 94
- ○ 95
- ○ 96
- ○ 97
- ○ 98
- ○ 99
- ○ 100
- ○ Mer enn 100
- ○ Ønsker ikke å svare

NETTSKJEMA

Hvor mange ganger har du hatt sex med en annen person i løpet av den siste måneden?

Med sex mener vi her vaginalsex, analsex eller oralsex.

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Ja, jeg har hatt vaginalsex, analsex eller oralsex» eller «Ønsker ikke å svare» er valgt i spørsmålet «Har du noen gang hatt seksuell erfaring med en annen person?»

[Velg ett alternativ]

- ○ Ingen ganger
- ○ En gang siste måned
- ○ 2 eller 3 ganger siste måned
- ○ En gang i uken
- ○ 2 eller 3 ganger i uken
- ○ 4–6 ganger i uken
- ○ En gang om dagen
- ○ Oftere enn en gang om dagen
- ○ Ønsker ikke å svare

Ble det brukt kondom sist gang du hadde sex med en annen person?

Med sex mener vi her vaginalsex, analsex eller oralsex.

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Ja, jeg har hatt vaginalsex, analsex eller oralsex» eller «Ønsker ikke å svare» er valgt i spørsmålet «Har du noen gang hatt seksuell erfaring med en annen person?»

[Velg ett alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei
- ○ Usikker / vet ikke
- ○ Ønsker ikke å svare

Hva var grunnen til at det ikke ble brukt kondom sist gang du hadde sex med en annen person?

Kryss av for alle grunnene som hadde betydning denne gangen.

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Nei» er valgt i spørsmålet «Ble det brukt kondom sist gang du hadde sex med en annen person?»

[Velg ett eller flere alternativer]

- ☐ Jeg stolte på personen
- ☐ Vi brukte annen prevensjon
- ☐ Jeg eller partneren min ønsket å bli gravid

- ☐ Jeg vurderte at graviditet ikke var mulig
- ☐ Jeg eller partneren min var allerede gravid
- ☐ Jeg vurderte risikoen for seksuelt overførbare infeksjoner som lav
- ☐ Jeg vurderte at kondom ikke var relevant for den typen sex vi hadde
- ☐ Jeg/vi tenkte ikke på å bruke kondom
- ☐ Kondom var ikke tilgjengelig
- ☐ Jeg eller partneren min opplever mindre seksuell nytelse med kondom
- ☐ Jeg eller partneren min opplever ubehag eller vansker med å bruke kondom
- ☐ Den andre personen ønsket ikke å bruke kondom
- ☐ Jeg syntes det var ubehagelig eller flaut å foreslå kondom
- ☐ Jeg opplevde press eller kunne ikke påvirke om kondom ble brukt
- ☐ Jeg eller partneren min var påvirket av alkohol eller andre rusmidler
- ☐ Jeg brukte PrEP (hivforebyggende medisin)
- ☐ Annen årsak
- ☐ Husker ikke / vet ikke
- ☐ Ønsker ikke å svare

☑ Utenom kondom, hvilken prevensjon eller beskyttelse ble brukt i forbindelse med siste gang du hadde sex med en annen person?

Kryss av for alle alternativene som gjelder. Ta også med prevensjon som var på plass fra før, for eksempel spiral eller sterilisering.
Hvis ingen av metodene ble brukt, velg «Ingen annen prevensjon eller beskyttelse».

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Ja, jeg har hatt vaginalsex, analsex eller oralsex» eller «Ønsker ikke å svare» er valgt i spørsmålet «Har du noen gang hatt seksuell erfaring med en annen person?»

[Velg ett eller flere alternativer]

- ☐ Hormonell prevensjon (p-piller, p-stav, p-ring, p-plaster eller p-sprøyte)
- ☐ Hormonspiral
- ☐ Kobberspiral
- ☐ Avbrutt samleie
- ☐ «Syklustracking» / «sikre perioder»
- ☐ Nødprevensjon (angrepille)
- ☐ Sterilisering
- ☐ PrEP (hivforebyggende medisin)
- ☐ Annen prevensjon eller beskyttelse
- ☐ Ingen annen prevensjon eller beskyttelse
- ☐ Usikker / vet ikke
- ☐ Ønsker ikke å svare

☑ Var personen du hadde sex med sist, en fast eller ikke-fast partner?

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Ja, jeg har hatt vaginalsex, analsex eller oralsex» eller «Ønsker ikke å svare» er valgt i spørsmålet «Har du noen gang hatt seksuell erfaring med en annen person?»

[Velg ett alternativ]

- ○ Fast partner
- ○ Ikke-fast partner
- ○ Ønsker ikke å svare

▼ Hvor mange personer har du hatt vaginalt eller analt samleie med uten kondom i løpet av de siste 12 månedene?

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Ja, jeg har hatt vaginalsex, analsex eller oralsex» eller «Ønsker ikke å svare» er valgt i spørsmålet «Har du noen gang hatt seksuell erfaring med en annen person?»

[Velg ett alternativ]

- ○ Ingen
- ○ 1 person
- ○ 2 personer
- ○ 3 personer
- ○ 4 personer
- ○ 5 personer
- ○ 6 personer
- ○ 7 personer
- ○ 8 personer
- ○ 9 personer
- ○ 10 personer
- ○ 11–20 personer
- ○ 21–30 personer
- ○ 31–40 personer
- ○ 41–50 personer
- ○ Mer enn 50 personer
- ○ Har ikke hatt vaginalt eller analt samleie de siste 12 månedene
- ○ Ønsker ikke å svare

Seksuelt funksjonsnivå og hjelp fra helsepersonell

De neste spørsmålene handler om hvor du får informasjon om seksuell helse, seksuell funksjon og eventuelle erfaringer med helsetjenesten.

☑ Hvilke informasjonskilder bruker du vanligvis når du trenger informasjon eller råd om seksuell helse?

Kryss av for de du vanligvis bruker, flere kryss mulig.

[Velg ett eller flere alternativer]

- ☐ Partner
- ☐ Venner
- ☐ Familie
- ☐ Helsetjenesten (fastlege, helsesykepleier, sexolog, psykolog e.l.)
- ☐ Hjelpetelefon / chat-tjenester besvart av en person
- ☐ Selvhjelpsgrupper
- ☐ Skriftlige kilder (bøker, brosjyrer, bibliotek)
- ☐ Offentlige informasjonskanaler (f.eks. Helsenorge)
- ☐ Internett generelt (nettsider, søkemotorer)
- ☐ Porno
- ☐ Sosiale medier
- ☐ Kunstig intelligens (f.eks. ChatGPT)
- ☐ Annet
- ☐ Har ikke søkt hjelp eller råd
- ☐ Ønsker ikke å svare

☑ Har du eller partneren din noen gang brukt legemidler (for eksempel Viagra, Cialis, Levitra) for å få/eller holde på ereksjon, eller øke seksuell lyst?

[Velg ett alternativ]

- ○ Ja, med resept fra lege
- ○ Ja, reseptfritt middel kjøpt på apotek
- ○ Ja, middel bestilt på internett eller fått fra en bekjent
- ○ Nei
- ○ Vet ikke / husker ikke
- ○ Ønsker ikke å svare

☑ I løpet av de siste 12 månedene, har sykdom, helseproblemer eller funksjonsnedsettelse hos deg selv påvirket din seksuelle aktivitet eller seksuelle nytelse på noen måte?

[Velg ett alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei
- ○ Ønsker ikke å svare

☑ Hva var dette knyttet til?

Flere kryss mulig.

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «I løpet av de siste 12 månedene, har sykdom, helseproblemer eller funksjonsnedsettelse hos deg selv påvirket din seksuelle aktivitet eller seksuelle nytelse på noen måte?»

[Velg ett eller flere alternativer]

- ☐ Fysiske plager
- ☐ Psykiske plager
- ☐ Varig funksjonsnedsettelse
- ☐ Medfødt funksjonsnedsettelse

☑ I løpet av de siste 12 månedene, har du opplevd noe av det følgende i en periode på 3 måneder eller lenger?

Flere kryss mulig.

[Velg ett eller flere alternativer]

- ☐ Manglet interesse for å ha sex
- ☐ Manglet seksuell nytelse
- ☐ Følt meg engstelig under sex
- ☐ Hatt fysiske smerter som følge av sex (før, under eller etter)
- ☐ Ikke følt spenning eller opphisselse under sex
- ☐ Ikke nådd klimaks (opplevd orgasme), eller brukt lang tid på å nå klimaks til tross for at jeg følte meg spent/opphisset
- ☐ Nådd klimaks (opplevd orgasme) raskere enn jeg ønsket
- ☐ Hatt ubehagelig tørrhet i vagina/skjeden
- ☐ Hatt problemer med å få eller opprettholde ereksjon
- ☐ Andre plager enn de som er nevnt
- ☐ Jeg har ikke opplevd noen plager
- ☐ Ønsker ikke å svare

Hvor belastende har dette vært for deg?

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Manglet interesse for å ha sex», «Manglet seksuell nytelse», «Følt meg engstelig under sex», «Hatt fysiske smerter som følge av sex (før, under eller etter)», «Ikke følt spenning eller opphisselse under sex», «Ikke nådd klimaks (opplevd orgasme), eller brukt lang tid på å nå klimaks til tross for at jeg følte meg spent/opphisset», «Nådd klimaks (opplevd orgasme) raskere enn jeg ønsket», «Hatt ubehagelig tørrhet i vagina/skjeden», «Hatt problemer med å få eller opprettholde ereksjon» eller «Andre plager enn de som er nevnt» er valgt i spørsmålet «I løpet av de siste 12 månedene, har du opplevd noe av det følgende i en periode på 3 måneder eller lenger?»

[Velg ett alternativ]

- ○ Ikke belastende i det hele tatt

- ○ Litt belastende
- ○ Ganske belastende
- ○ Svært belastende
- ○ Ønsker ikke å svare

Har du i løpet av de siste 12 månedene snakket med helsepersonell (for eksempel lege, psykolog, sykepleier, fysioterapeut, sexolog, eller jordmor) om seksuelle spørsmål eller problemer?

[Velg ett alternativ]

- ○ Ja, jeg tok initiativ til samtalen
- ○ Ja, helsepersonellet tok initiativ til samtalen
- ○ Nei
- ○ Vet ikke
- ○ Ønsker ikke å svare

Hvordan opplevde du samtalen med helsepersonellet?

Hvis du har hatt flere slike samtaler de siste 12 månedene, tenk på den siste.

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Ja, jeg tok initiativ til samtalen» eller «Ja, helsepersonellet tok initiativ til samtalen» er valgt i spørsmålet «Har du i løpet av de siste 12 månedene snakket med helsepersonell (for eksempel lege, psykolog, sykepleier, fysioterapeut, sexolog, eller jordmor) om seksuelle spørsmål eller problemer?»

Jeg følte meg trygg i samtalen

[Velg ett alternativ]

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

Jeg følte meg møtt med respekt

[Velg ett alternativ]

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

Jeg opplevde at helsepersonellet lyttet til meg

[Velg ett alternativ]

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

Jeg følte meg tatt på alvor

[Velg ett alternativ]

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

Jeg opplevde at det var rom for å snakke åpent

[Velg ett alternativ]

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

Hva er hovedgrunnen til at du ikke har snakket med helseperson-ell om seksuelle spørsmål eller problemer de siste 12 månedene?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Nei» er valgt i spørsmålet «Har du i løpet av de siste 12 månedene snakket med helsepersonell (for eksempel lege, psykolog, sykepleier, fysioterapeut, sex-olog, eller jordmor) om seksuelle spørsmål eller problemer?»

[Velg ett alternativ]

- ○ Jeg hadde ikke behov for helsehjelp
- ○ Jeg ønsket ikke å ta det opp med helsepersonell
- ○ Jeg trodde ikke helsepersonell kunne hjelpe
- ○ Det føltes ubehagelig eller flaut å ta det opp, eller jeg var bekymret for taushetsplikten
- ○ Jeg fikk ikke tatt det opp / det ble ikke noe av
- ○ Jeg har tidligere søkt hjelp, men hadde en negativ erfaring eller følte meg ikke tatt på alvor
- ○ Jeg visste ikke hvor jeg kunne få hjelp
- ○ Det finnes ikke et relevant tilbud der jeg bor
- ○ Hjelpen ville blitt for dyr
- ○ Annen årsak
- ○ Ønsker ikke å svare

Opplevde du at du fikk den hjelpen du hadde behov for?

Hvis du har hatt flere slike samtaler de siste 12 månedene, tenk på den siste.

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Ja, jeg tok initiativ til samtalen» eller «Ja, helsepersonellet tok initiativ til samtalen» er valgt i spørsmålet «Har du i løpet av de siste 12 månedene snakket med helsepersonell (for eksempel lege, psykolog, sykepleier, fysioterapeut, sexolog, eller jordmor) om seksuelle spørsmål eller problemer?»

[Velg ett alternativ]

- ○ Ja, i stor grad
- ○ Ja, i noen grad
- ○ Bare i liten grad
- ○ Nei, ikke i det hele tatt
- ○ Hadde ikke behov for hjelp
- ○ Ønsker ikke å svare

Hva var de viktigste grunnene til at du ikke opplevde å få den hjelpen du hadde behov for?

Flere kryss mulig.

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Ja, i noen grad», «Bare i liten grad» eller «Nei, ikke i det hele tatt» er valgt i spørsmålet «Opplevde du at du fikk den hjelpen du hadde behov for?»

[Velg ett eller flere alternativer]

- ☐ Jeg fikk ikke nok informasjon eller råd
- ☐ Jeg fikk ikke tilbud om behandling eller oppfølging som dekket mine behov
- ☐ Helsepersonellet hadde ikke tilstrekkelig kunnskap om temaet
- ☐ Jeg fikk ikke henvisning til annen tjeneste eller spesialist
- ☐ Ventetiden var for lang
- ☐ Det var vanskelig å få time eller videre oppfølging
- ☐ Hjelpen var ikke tilpasset min situasjon eller mine behov
- ☐ Annet

Takk for dine svar! Du har nå svart på alle spørsmålene i Den nasjonale folkehelseundersøkelsen 2026. Trykk på «**Send**» for å avslutte og sende inn svarene dine.
Trenger du noen å snakke med? Ta kontakt med:

- Mental Helse: 116123
- Kirkens SOS: 22400040