NETTSKJEMA

Den nasjonale folkehelseundersøkinga 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

NETTSKJEMA

’Vil du delta?’

Samtykke

Den nasjonale folkehelseundersøkinga
Vi gjennomfører denne undersøkinga for å få meir kunnskap om helsa i befolkninga, levevanar og andre forhold som kan påverke helsa vår.
Vi bruker informasjonen du deler til å utvikle betre folkehelsepolitikk, støtte folkehelsearbeid regionalt og nasjonalt og gje ny kunnskap gjennom forsking.
Det er heilt frivillig å delta, og du kan be om å få opplysningane dine sletta når som helst. Om du vel å delta, svarer du på eit spørjeskjema om helse, livserfaringar, aldring og seksuell helse.
Vi koplar svara dine med opplysningar frå register. Opplysningane dine blir lagra utan tidsavgrensing. Folkehelseinstituttet (FHI) lagrar fødselsnummeret ditt og får tilgang til kontaktinformasjonen din, og vi bruker opplysningane i tråd med reglar om personvern.
Du kan lese meir om korleis vi bruker opplysningane dine lenger ned på denne sida.

Samtykker du til å delta i undersøkinga?

[Vel eit alternativ]

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

Ditt fødselsnummer (11 siffer):

Fylles ut automatisk for innloggede via ID-porten.

Når du trykker på knappen «**Send og gå vidare**», nedst på denne sida, har du samtykt til å delta. Du vil då bli vidaresendt til undersøkinga.
Viss du ikkje har tid til å svare på undersøkinga akkurat no, ber vi deg vente med å samtykke til du har tid til å fylle ut skjemaet samanhengande.
Trykk på «**Send**»-knappen nedst på denne sida, for å levere svaret ditt. Om du har kryssa av for «Nei, eg ønsker ikkje å delta», vil du ikkje få påminningar frå oss i samband med denne undersøkinga.
Meir om Den nasjonale folkehelseundersøkinga

Kvifor får du spørsmål om å delta?

Du er tilfeldig trekt frå Folkeregisteret. Vi har henta kontaktinformasjonen din frå Kontakt- og reservasjonsregisteret (KRR), med heimel i helseregisterlova § 14.

Kva inneber det for deg å delta?

Spørsmåla handlar om helsa di, livserfaringar, aldring og seksuell helse. FHI får tilgang til namnet ditt og kontaktinformasjonen din for å kontakte deg, og lagrar fødselsnummeret ditt.
Om du samtykker til å delta, kan forskingsprosjekt, fylke og andre få tilgang til svara dine. Svara dine kan også koplast med informasjon frå ulike register, som helseregister, register hos Statistisk sentralbyrå (SSB) og andre helseundersøkingar. Dette gjev betre kunnskap om helse og levevanar i befolkninga. Vi leverer berre ut opplysningane etter at namn og fødselsnummer er fjerna og ingen kan kjenne deg igjen i det som blir publisert.
Du får ikkje individuell tilbakemelding på svara dine, men du kan sjå korleis resultata frå undersøkingane blir brukte på nettsidene våre: https://www.fhi.no/hs/nhus/
Du kan bli kontakta igjen seinare og spurd om å delta i nye undersøkingar eller andre former for datainnsamling. Det er heilt frivillig om du vil bli med eller ikkje.

Rettane dine

Så lenge FHI behandlar personopplysningar om deg, har du rett til:

- Å be om innsyn i kva opplysningar vi har om deg
- Å be om at opplysningane blir retta eller sletta
- Å protestere mot korleis vi bruker opplysningane dine

Om du kontaktar oss om rettane dine, vil vi svare deg innan éin månad.
Du kan også klage til Datatilsynet om du meiner vi behandlar opplysningane dine feil.

Kvifor kan vi behandle opplysningane dine?

Vi behandlar opplysningane dine for å bidra til kunnskap som er nyttig for samfunnet. Vi følger reglar om personvern. Det rettslege grunnlaget er GDPR artikkel 6 nr. 1 bokstav e og artikkel 9 nr. 2 bokstav j. Forskrift om befolkningsbaserte helseundersøkingar gir òg grunnlag for behandlinga.

Kven er ansvarleg for Den nasjonale folkehelseundersøkinga?

Det er Folkehelseinstituttet (FHI) som er behandlingsansvarleg for Den nasjonale folkehelseundersøkinga (NHUS).
Utdjupande om personvern - Korleis oppbevarer og bruker vi opplysningane dine

Korleis blir opplysningane dine lagra og brukte?

FHI lagrar opplysningane på ein trygg måte:

- I éin database får vi tilgang til namnet ditt og kontaktinformasjonen din gjennom ei kopling vi har til Kontakt- og reservasjonsregisteret. I denne databasen lagrar vi også fødselsnummeret ditt.
- I ein annan database blir svara dine frå spørjeskjemaet lagra.

Tilgangen til databasane er strengt regulert. Berre eit fåtal tilsette i FHI har tilgang til begge databasane, og desse har teieplikt.

Vidare bruk av svara dine

Når forskarar eller andre får tilgang til svara dine, blir namn og fødselsnummer fjerna. Opplysningane kan likevel vere indirekte identifiserande.
Når svara dine skal koplast med register, til dømes helseregister, bruker vi ein koplingsnøkkel. Då blir fødselsnummeret ditt erstatta med ein deltakar-ID. Dei som får utlevert opplysningar, ser berre denne ID-en.

Kor lenge lagrar vi opplysningane dine?

Formålet med Den nasjonale folkehelseundersøkinga er å følge utviklinga i helse og levekår over tid. Derfor lagrar vi opplysningane dine utan tidsavgrensing. Dette gjer det mogleg å bruke opplysningane dine i framtidig forsking og i planlegging av tiltak for betre folkehelse.

Innsamling via Nettskjema

Vi bruker ei teneste frå Universitetet i Oslo (UiO) som heiter Nettskjema og Tenester for sensitive data (TSD), for å samle inn samtykket ditt og spørjeskjemasvar. FHI har ein databehandlaravtale med UiO for å sikre at opplysningane dine blir lagra trygt.

Kontaktinformasjon

Om du har spørsmål eller vil utøve rettane dine, ta kontakt med:

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

Viss du har spørsmål om rettane dine, kan du også ta kontakt med personvernombodet til FHI.

- Personvernombodet ved FHI: personvernombud@fhi.no

NETTSKJEMA

’Den nasjonale folkehelseundersøkinga 2026’

Grunnmodul

Eigenvurdert helse

Korleis vurderer du alt i alt di eiga helse?

Vil du seie at ho er:

[Vel eit alternativ]

- ○ Svært god
- ○ God
- ○ Verken god eller dårleg
- ○ Dårleg
- ○ Svært dårleg

Korleis vurderer du tannhelsa di?

Vil du seie at den er:

[Vel eit alternativ]

- ○ Svært god
- ○ God
- ○ Verken god eller dårleg
- ○ Dårleg
- ○ Svært dårleg

Livskvalitet

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

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

Sjukdom, smerte og medisinar

Har du nokre langvarige sjukdomar eller helseproblem?

Vi tenker også på sjukdommar eller problem som er sesongprega, eller som kjem og går. Vilkåret er at den/dei har vart, eller er venta å vara i minst seks månader.

[Vel eit alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei

NETTSKJEMA

Korleis påverkar desse helseproblema kvardagen din?

Dette elementet vises berre dersom alternativet «Ja» er valt i spørsmålet «Har du nokre langvarige sjukdomar eller helseproblem?»

[Vel eit alternativ]

- ○ I stor grad
- ○ I nokon grad
- ○ I lita grad
- ○ Ikkje i det heile

Har du i dagleglivet vanskar med noko av det følgande?

Å sjå klart, sjølv med bruk av briller eller linser

[Vel eit alternativ]

- ○ Ingen vanskar
- ○ Nokre vanskar
- ○ Store vanskar
- ○ Klarer det ikkje i det heile

Å høyre, sjølv med bruk av høyreapparat

[Vel eit alternativ]

- ○ Ingen vanskar
- ○ Nokre vanskar
- ○ Store vanskar
- ○ Klarer det ikkje i det heile

Å gå, til dømes i trapper

[Vel eit alternativ]

- ○ Ingen vanskar
- ○ Nokre vanskar
- ○ Store vanskar
- ○ Klarer det ikkje i det heile

Å konsentrere deg eller hugse ting

[Vel eit alternativ]

- ○ Ingen vanskar
- ○ Nokre vanskar
- ○ Store vanskar
- ○ Klarer det ikkje i det heile

Å kle av og på deg sjølv

[Vel eit alternativ]

- ○ Ingen vanskar
- ○ Nokre vanskar
- ○ Store vanskar
- ○ Klarer det ikkje i det heile

Å vaske deg utan hjelp

[Vel eit alternativ]

- ○ Ingen vanskar
- ○ Nokre vanskar
- ○ Store vanskar
- ○ Klarer det ikkje i det heile

Har du langvarige eller stadig tilbakevendande smerter som har vart i 3 månader eller meir?

[Vel eit alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei

Har du nokon gong hatt ein eller fleire av følgande sjukdommar/plagar:

Pollenallergi, høysnue, allergisk utslett eller matallergi (ikkje matintoleranse eller allergisk astma)?

[Vel eit alternativ]

- ○ Nei
- ○ Ja, har hatt det siste 12 månadene
- ○ Ja, har hatt det før, men ikkje siste året
- ○ Usikker / veit ikkje

Astma, også allergisk astma?

[Vel eit alternativ]

- ○ Nei
- ○ Ja, har hatt det siste 12 månadene
- ○ Ja, har hatt det før, men ikkje siste året
- ○ Usikker / veit ikkje

Kronisk bronkitt, kols eller emfysem

[Vel eit alternativ]

- ○ Nei
- ○ Ja, har hatt det siste 12 månadene
- ○ Ja, har hatt det før, men ikkje siste året
- ○ Usikker / veit ikkje

Høgt blodtrykk/ hypertensjon?

[Vel eit alternativ]

- ○ Nei
- ○ Ja, har hatt det siste 12 månadene
- ○ Ja, har hatt det før, men ikkje siste året
- ○ Usikker / veit ikkje

Diabetes?

[Vel eit alternativ]

- ○ Nei
- ○ Ja, har hatt det siste 12 månadene
- ○ Ja, har hatt det før, men ikkje siste året
- ○ Usikker / veit ikkje

Ver venleg og spesifiser kva type diabetes du har, eller har hatt?

Vel eitt eller fleire alternativ.

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «Ja, har hatt det siste 12 månadene» eller «Ja, har hatt det før, men ikkje siste året» er valt i spørsmålet «Diabetes?»

[Vel eit eller fleire alternativ]

- ☐ Diabetes type 1
- ☐ Diabetes type 2
- ☐ Svangerskapsdiabetes
- ☐ Anna diabetes
- ☐ Veit ikkje

Har du i vaksen alder hatt brot i handledd, underarm, overarm eller lårhals?

[Vel eit alternativ]

- ○ Ja, éin gong
- ○ Ja, fleire gonger
- ○ Nei

Kor gammal var du sist gong du fekk brot?

Oppgje heile tal.

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «Ja, éin gong» eller «Ja, fleire gonger» er valt i spørsmålet «Har du i vaksen alder hatt brot i handledd, underarm, overarm eller lårhals?»

Har du i vaksen alder hatt langvarige plager (3 månader eller meir) med musklar/skjelett?

Som til dømes ryggplager eller revmatisme.

[Vel eit alternativ]

- ○ Ja, har no
- ○ Ja, har hatt før, men ikkje no
- ○ Nei

Kor ofte har du brukt følgande medisinar dei siste 4 vekene?

Roande medisin

[Vel eit alternativ]

- ○ Dagleg
- ○ 4-6 dagar i veka
- ○ 1-3 dagar i veka
- ○ Sjeldnare enn kvar veke
- ○ Ikkje brukt siste 4 veker
- ○ Ikkje relevant for meg

Medisin for angst og depresjon

[Vel eit alternativ]

- ○ Dagleg
- ○ 4-6 dagar i veka
- ○ 1-3 dagar i veka
- ○ Sjeldnare enn kvar veke
- ○ Ikkje brukt siste 4 veker
- ○ Ikkje relevant for meg

Sovemiddel utan resept

[Vel eit alternativ]

- ○ Dagleg
- ○ 4-6 dagar i veka
- ○ 1-3 dagar i veka
- ○ Sjeldnare enn kvar veke
- ○ Ikkje brukt siste 4 veker
- ○ Ikkje relevant for meg

Sovemiddel på resept

[Vel eit alternativ]

- ○ Dagleg
- ○ 4-6 dagar i veka
- ○ 1-3 dagar i veka
- ○ Sjeldnare enn kvar veke
- ○ Ikkje brukt siste 4 veker
- ○ Ikkje relevant for meg

Smertestillande utan resept

[Vel eit alternativ]

- ○ Dagleg
- ○ 4-6 dagar i veka
- ○ 1-3 dagar i veka
- ○ Sjeldnare enn kvar veke
- ○ Ikkje brukt siste 4 veker
- ○ Ikkje relevant for meg

Smertestillande på resept

[Vel eit alternativ]

- ○ Dagleg
- ○ 4-6 dagar i veka
- ○ 1-3 dagar i veka
- ○ Sjeldnare enn kvar veke
- ○ Ikkje brukt siste 4 veker
- ○ Ikkje relevant for meg

Kolesterolsenkande medisinar

[Vel eit alternativ]

- ○ Dagleg
- ○ 4-6 dagar i veka
- ○ 1-3 dagar i veka
- ○ Sjeldnare enn kvar veke
- ○ Ikkje brukt siste 4 veker
- ○ Ikkje relevant for meg

Medisinar mot høgt blodtrykk

[Vel eit alternativ]

- ○ Dagleg
- ○ 4-6 dagar i veka
- ○ 1-3 dagar i veka
- ○ Sjeldnare enn kvar veke
- ○ Ikkje brukt siste 4 veker
- ○ Ikkje relevant for meg

Medisin mot allergi

[Vel eit alternativ]

- ○ Dagleg
- ○ 4-6 dagar i veka
- ○ 1-3 dagar i veka
- ○ Sjeldnare enn kvar veke
- ○ Ikkje brukt siste 4 veker
- ○ Ikkje relevant for meg

Nesespray mot tett nase (til dømes Otrivin eller Zymelin)

[Vel eit alternativ]

- ○ Dagleg
- ○ 4-6 dagar i veka
- ○ 1-3 dagar i veka
- ○ Sjeldnare enn kvar veke
- ○ Ikkje brukt siste 4 veker
- ○ Ikkje relevant for meg

Medisinar mot halsbrann/sure oppstøytar utan resept

[Vel eit alternativ]

- ○ Dagleg
- ○ 4-6 dagar i veka
- ○ 1-3 dagar i veka
- ○ Sjeldnare enn kvar veke
- ○ Ikkje brukt siste 4 veker
- ○ Ikkje relevant for meg

Avføringsmiddel utan resept

[Vel eit alternativ]

- ○ Dagleg
- ○ 4-6 dagar i veka
- ○ 1-3 dagar i veka
- ○ Sjeldnare enn kvar veke
- ○ Ikkje brukt siste 4 veker
- ○ Ikkje relevant for meg

Nikotinlegemiddel (til dømes nikotinplaster, tyggegummi eller sugetablettar)

[Vel eit alternativ]

- ○ Dagleg
- ○ 4-6 dagar i veka
- ○ 1-3 dagar i veka
- ○ Sjeldnare enn kvar veke
- ○ Ikkje brukt siste 4 veker
- ○ Ikkje relevant for meg

Vektreduserande legemiddel

[Vel eit alternativ]

- ○ Dagleg
- ○ 4-6 dagar i veka
- ○ 1-3 dagar i veka
- ○ Sjeldnare enn kvar veke
- ○ Ikkje brukt siste 4 veker
- ○ Ikkje relevant for meg

Kroppshøgd og vekt

Kor høg er du utan sko?

Oppgje i cm.

Kor mykje veg du utan klede og sko?

Oppgje i heile kg. (Om du er gravid, oppgje vekt før graviditet).

Gjeld noko av det følgande for deg no om dagen?

[Vel eit alternativ]

- ○ Prøver å gå ned i vekt
- ○ Prøver å halde vekta stabil
- ○ Prøver å legge på meg
- ○ Gjer ikkje noko spesielt for å regulere vekta

Korleis har vekta di vore dei siste 12 månadene?

[Vel eit alternativ]

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

Kva trur du er den viktigaste årsaka, eller dei viktigaste årsakene, til vektnedgangen din?

Vel eitt eller fleire alternativ.

Dette elementet vises berre dersom alternativet «Gått ned minst 3 kg» er valt i spørsmålet «Korleis har vekta di vore dei siste 12 månadene?»

[Vel eit eller fleire alternativ]

- ☐ Har aktivt prøvd å redusere vekta
- ☐ Sjukdom/smerter/medisin
- ☐ Dårleg matlyst av andre årsaker
- ☐ Manglar overskot til å lage mat

- ☐ Har endra levevanar, men ikkje for å gå ned i vekt
- ☐ Har brukt vektreduserande legemiddel
- ☐ Har inga forklaring
- ☐ Veit ikkje

Psykiske plager: Depresjon

Kor ofte har du vore plaga av eitt eller fleire av dei følgande problema dei siste to vekene?

Lita interesse for eller glede av å gjera ting

[Vel eit alternativ]

- ○ Ikkje i det heile teke
- ○ Nokre dagar
- ○ Meir enn halvparten av dagane
- ○ Nesten kvar dag

Følt deg nedfor, deprimert eller fylt av håpløyse

[Vel eit alternativ]

- ○ Ikkje i det heile teke
- ○ Nokre dagar
- ○ Meir enn halvparten av dagane
- ○ Nesten kvar dag

Vanskar med å sovne, sove utan avbrot eller sove for mykje

[Vel eit alternativ]

- ○ Ikkje i det heile teke
- ○ Nokre dagar
- ○ Meir enn halvparten av dagane
- ○ Nesten kvar dag

Følt deg trøytt eller energilaus

[Vel eit alternativ]

- ○ Ikkje i det heile teke
- ○ Nokre dagar
- ○ Meir enn halvparten av dagane
- ○ Nesten kvar dag

Dårleg matlyst eller å eta for mykje

[Vel eit alternativ]

- ○ Ikkje i det heile teke
- ○ Nokre dagar
- ○ Meir enn halvparten av dagane
- ○ Nesten kvar dag

Vært misfornøgd med deg sjølv eller kjent deg mislykka, eller følt at du har svikta deg sjølv eller familien din

[Vel eit alternativ]

- ○ Ikkje i det heile teke
- ○ Nokre dagar
- ○ Meir enn halvparten av dagane
- ○ Nesten kvar dag

Vanskar med å konsentrera deg om ting, slik som å lesa avisa eller sjå på tv

[Vel eit alternativ]

- ○ Ikkje i det heile teke
- ○ Nokre dagar
- ○ Meir enn halvparten av dagane
- ○ Nesten kvar dag

Bevega deg eller snakka så langsamt at andre kan ha merka det? Eller motsett – kjent deg så uroleg eller rastlaus at du har bevega deg mykje meir enn vanleg

[Vel eit alternativ]

- ○ Ikkje i det heile teke
- ○ Nokre dagar
- ○ Meir enn halvparten av dagane
- ○ Nesten kvar dag

Tankar om at det ville vore betre om du var død eller om å skada deg sjølv

[Vel eit alternativ]

- ○ Ikkje i det heile teke
- ○ Nokre dagar
- ○ Meir enn halvparten av dagane
- ○ Nesten kvar dag

Ver merksam på at vi ikkje har høve til å følge opp deg personleg på bakgrunn av svara dine i undersøkinga. Om du har det vanskeleg eller har tankar om å skade deg sjølv, er det viktig at du søker hjelp hos helsepersonell eller eit av hjelpetilboda nedanfor.
Treng du nokon å snakka med? Ta kontakt med:

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

Om du har opplevd eitt eller fleire av dei problema som blir nemnde på førre side, i kor stor grad har problema gjort det vanskeleg for deg å utføre arbeidet ditt, ordne med ting heime eller å kome overeins med andre?

[Vel eit alternativ]

- ○ Ikkje vanskeleg i det heile tatt
- ○ Litt vanskeleg
- ○ Svært vanskeleg
- ○ Ekstremt vanskeleg
- ○ Ikkje aktuelt

Dei siste to åra, har du følt deg deprimert eller trist dei fleste dagane, sjølv om du følte deg ok nokre gonger?

[Vel eit alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei

Psykiske plager: Angst

Kor ofte har du vore plaga av dei følgande problema dei siste to vekene?

Følt deg nervøs, engsteleg eller på tuppa

[Vel eit alternativ]

- ○ Ikkje i det heile teke
- ○ Nokre dagar
- ○ Meir enn halvparten av dagane
- ○ Nesten kvar dag

Ikkje klart å stoppa eller kontrollera bekymringane dine

[Vel eit alternativ]

- ○ Ikkje i det heile teke
- ○ Nokre dagar
- ○ Meir enn halvparten av dagane
- ○ Nesten kvar dag

Bekymra deg for mykje om ulike ting

[Vel eit alternativ]

- ○ Ikkje i det heile teke
- ○ Nokre dagar
- ○ Meir enn halvparten av dagane
- ○ Nesten kvar dag

Hatt vanskar med å slappa av

[Vel eit alternativ]

- ○ Ikkje i det heile teke
- ○ Nokre dagar
- ○ Meir enn halvparten av dagane
- ○ Nesten kvar dag

Vært så rastlause at det har vore vanskeleg å sitja stille

[Vel eit alternativ]

- ○ Ikkje i det heile teke
- ○ Nokre dagar
- ○ Meir enn halvparten av dagane
- ○ Nesten kvar dag

Vorte lett irritert eller ergra deg over ting

[Vel eit alternativ]

- ○ Ikkje i det heile teke
- ○ Nokre dagar
- ○ Meir enn halvparten av dagane
- ○ Nesten kvar dag

Følt deg redd som om noko forferdeleg kunne komma til å skje

[Vel eit alternativ]

- ○ Ikkje i det heile teke
- ○ Nokre dagar
- ○ Meir enn halvparten av dagane
- ○ Nesten kvar dag

Om du har opplevd eitt eller fleire av dei problema som blir nemnde, i kor stor grad har problema gjort det vanskeleg for deg å utføre arbeidet ditt, ordne med ting heime eller å kome overeins med andre?

[Vel eit alternativ]

- ○ Ikkje vanskeleg i det heile tatt
- ○ Litt vanskeleg
- ○ Svært vanskeleg
- ○ Ekstremt vanskeleg
- ○ Ikkje aktuelt

Søvn

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

Kor ofte har du vanskeleg for å sovne om kvelden?

[Vel eit alternativ]

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

Kor ofte har du gjentekne oppvakningar om natta?

[Vel eit alternativ]

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

Kor ofte er du trøytt eller søvnig på dagtid?

[Vel eit alternativ]

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

Om du har søvnvanskar, kor lenge har dei vart?

[Vel eit alternativ]

- ○ Mindre enn 1 månad
- ○ 1-2 månader
- ○ 3-6 månader
- ○ 7-12 månader
- ○ Meir enn 1 år
- ○ Eg har ikkje søvnvanskar

▼ Kor mange timar søvn får du vanlegvis per natt på kvardagar?

Ta eit gjennomsnitt.

[Vel eit alternativ]

- ○ Mindre enn 4 timar
- ○ 4 timar
- ○ 4 timar og 15 minutt
- ○ 4 timar og 30 minutt
- ○ 4 timar og 45 minutt
- ○ 5 timar
- ○ 5 timar og 15 minutt
- ○ 5 timar og 30 minutt
- ○ 5 timar og 45 minutt
- ○ 6 timar
- ○ 6 timar og 15 minutt
- ○ 6 timar og 30 minutt
- ○ 6 timar og 45 minutt
- ○ 7 timar
- ○ 7 timar og 15 minutt
- ○ 7 timar og 30 minutt
- ○ 7 timar og 45 minutt
- ○ 8 timar
- ○ 8 timar og 15 minutt
- ○ 8 timar og 30 minutt
- ○ 8 timar og 45 minutt
- ○ 9 timar
- ○ 9 timar og 15 minutt
- ○ 9 timar og 30 minutt

- ○ 9 timar og 45 minutt
- ○ 10 timar
- ○ 10 timar og 15 minutt
- ○ 10 timar og 30 minutt
- ○ 10 timar og 45 minutt
- ○ 11 timar
- ○ 11 timar og 15 minutt
- ○ 11 timar og 30 minutt
- ○ 11 timar og 45 minutt
- ○ 12 timar
- ○ 12 timar og 15 minutt
- ○ 12 timar og 30 minutt
- ○ 12 timar og 45 minutt
- ○ 13 timar
- ○ Meir enn 13 timar

SOSIAL STØTTE OG EINSAMHEIT

Sosial støtte

✓ Kor mange personar står deg så nær at du kan rekne med dei om du har store personlege problem?

Rekn også med næraste familie.

[Vel eit alternativ]

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

✓ Kor stor interesse viser andre for det du gjer?

Vil du seia at dei viser:

[Vel eit alternativ]

- ○ Ingen interesse
- ○ Lita interesse
- ○ Verken stor eller lita interesse
- ○ Noko interesse
- ○ Stor interesse

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

[Vel eit alternativ]

- ○ Svært vanskeleg
- ○ Vanskeleg
- ○ Verken lett eller vanskeleg
- ○ Lett
- ○ Svært lett

Einsemd

Kor ofte kjenner du at du saknar nokon å vere saman med?

[Vel eit alternativ]

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

Kor ofte kjenner du deg utanfor?

[Vel eit alternativ]

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

Kor ofte kjenner du deg isolert frå andre?

[Vel eit alternativ]

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

LEVEVANER

NETTSKJEMA

Tobakk, snus og e-sigarettar

Hender det at du røyker sigarettar?

Dette inkluderer berre tobakkshaldige produkt (fabrikklaga og heimerulla), ikkje e-sigarettar.

[Vel eit alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei

Kor ofte røyker du sigarettar?

Dette elementet vises berre dersom alternativet «Ja» er valt i spørsmålet «Hender det at du røyker sigarettar?»

[Vel eit alternativ]

- ○ Dagleg
- ○ Av og til

Kor mange sigarettar røyker du i gjennomsnitt per veke?

Både fabrikklaga og heimerulla sigarettar skal reknast med.

Dette elementet vises berre dersom alternativet «Av og til» er valt i spørsmålet «Kor ofte røyker du sigarettar?»

Kor mange sigarettar røyker du i gjennomsnitt per dag?

Både fabrikklaga og heimerulla sigarettar skal reknast med.

Dette elementet vises berre dersom alternativet «Dagleg» er valt i spørsmålet «Kor ofte røyker du sigarettar?»

Har du røykt sigarettar tidlegare?

Om du tidlegare har røykt både dagleg og av og til, vel «Ja, dagleg».

Dette elementet vises berre dersom alternativet «Nei» er valt i spørsmålet «Hender det at du røyker sigarettar?»

[Vel eit alternativ]

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

Hender det at du bruker snus?

[Vel eit alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei

Kor ofte bruker du snus?

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

[Vel eit alternativ]

- ○ Dagleg
- ○ Av og til

Har du brukt snus tidlegare?

Om du tidlegare har brukt snus både dagleg og av og til, vel «Ja, dagleg».

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

[Vel eit alternativ]

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

Hender det at du bruker e-sigarettar?

Med e-sigarettar meiner vi elektroniske sigarettar eller fordamparar som er engongs eller påfyllberre/oppladbare. Om du bruker både e-sigarettar med og utan nikotin, vel alternativet med nikotin.

[Vel eit alternativ]

- ○ Nei
- ○ Ja, av og til, utan nikotin
- ○ Ja, dagleg, utan nikotin
- ○ Ja, av og til, med nikotin
- ○ Ja, dagleg, med nikotin

Alkohol

Har du nokon gong drukke alkohol?

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

[Vel eit alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei

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

Dette elementet vises berre dersom alternativet «Ja» er valt i spørsmålet «Har du nokon gong drukke alkohol?»

[Vel eit alternativ]

- ○ Aldri
- ○ Månadleg eller sjeldnare
- ○ 2-4 gonger i månaden
- ○ 2-3 gonger i veka
- ○ 4 gonger i veka eller meir

Kor mange alkoholeiningar tek du på ein «typisk» dag når du drikk alkohol?

Éi eining alkohol svarer til éi lita flaske øl, eit glas vin eller éin drink.

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «Månadleg eller sjeldnare», «2-4 gonger i månaden», «2-3 gonger i veka» eller «4 gonger i veka eller meir» er valt i spørsmålet «I løpet av dei siste 12 månadene, kor ofte har du drukke alkohol?»

[Vel eit alternativ]

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

Kor ofte drikk du seks alkoholeiningar eller meir ved ei og same anledning?

Éi eining alkohol svarer til éi lita flaske øl, eit glas vin eller éin drink.

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «Månadleg eller sjeldnare», «2-4 gonger i månaden», «2-3 gonger i veka» eller «4 gonger i veka eller meir» er valt i spørsmålet «I løpet av dei siste 12 månadene, kor ofte har du drukke alkohol?»

[Vel eit alternativ]

- ○ Aldri
- ○ Sjeldnare enn månadleg
- ○ Månadleg
- ○ Vekentleg
- ○ Dagleg eller nesten dagleg

Omtrent kor mange dagar i veka har du drukke seks alkoholeiningar eller meir ved éin og same høve?

Dette elementet vises berre dersom alternativet «Vekentleg» er valt i spørsmålet «Kor ofte drikk du seks alkoholeiningar eller meir ved ei og same anledning?»

[Vel eit alternativ]

- ○ 1 dag i veka
- ○ 2–3 dagar i veka
- ○ 4–5 dagar i veka

Omtrent kor mange dagar i månaden har du drukke seks alkoholeiningar eller meir ved éin og same høve?

Dette elementet vises berre dersom alternativet «Månadleg» er valt i spørsmålet «Kor ofte drikk du seks alkoholeiningar eller meir ved ei og same anledning?»

[Vel eit alternativ]

- ○ 1 dag i månaden
- ○ 2–3 dagar i månaden
- ○ Fleire enn 3 dagar i månaden

Omtrent kor mange dagar dei siste 12 månadene har du drukke seks alkoholeiningar eller meir ved éin og same høve?

Dette elementet vises berre dersom alternativet «Sjeldnare enn månadleg» er valt i spørsmålet «Kor ofte drikk du seks alkoholeiningar eller meir ved ei og same anledning?»

[Vel eit alternativ]

- ○ 1 dag dei siste 12 månadene
- ○ 2–3 dagar dei siste 12 månadene
- ○ Fleire enn 3 dagar dei siste 12 månadene

Fysisk aktivitet

Viss du er i løna eller ulønt arbeid, korleis vil du skildre arbeidet ditt?

Vel det alternativet som passar best for deg.
Dersom du ikkje er i arbeid, vel «Er ikkje i arbeid».

[Vel eit alternativ]

- ○ For det meste stillesitjande arbeid (t.d. skrivebordsarbeid, montering)
- ○ Arbeid som krev at du går mykje (t.d. ekspeditørarbeid, lett industriarbeid, undervisning)
- ○ Arbeid der du går og lyfter mykje (t.d. pleiar, bygningsarbeidar)
- ○ Tungt kroppsarbeid
- ○ Er ikkje i arbeid

☑ Angi rørsle og kroppsleg anstrenging i fritida di dei siste 12 månadene.

Vel eitt eller fleire alternativ.

[Vel eit eller fleire alternativ]

- ☐ Les, ser på TV/skjerm eller anna stillesitjande aktivitet
- ☐ Spaserer, syklar eller rører deg på annan måte minst 4 timar i veka (inkludert gonge eller sykling til arbeidsstaden, søndagsturar osv.)
- ☐ Driv mosjonsidrett, tyngre hagearbeid, snømoking osv. minst 4 timar i veka
- ☐ Trenar hardt eller driv konkurranseidrett jamleg fleire gonger i veka

Kor ofte trenar eller mosjonerer du vanlegvis på fritida?

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

[Vel eit alternativ]

- ○ Aldri
- ○ Sjeldnare enn ein gong i veka
- ○ Ein gong i veka
- ○ 2-3 gonger i veka
- ○ 4-5 gonger i veka
- ○ Omtrent kvar dag

Kor hardt trenar eller mosjonerer du?

Ta eit gjennomsnitt.

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «Sjeldnare enn ein gong i veka», «Ein gong i veka», «2-3 gonger i veka», «4-5 gonger i veka» eller «Omtrent kvar dag» er valt i spørsmålet «Kor ofte trenar eller mosjonerer du vanlegvis på fritida?»

[Vel eit alternativ]

- ○ Tek det med ro utan å bli andpusten og/eller sveitt
- ○ Tek det så hardt at eg blir andpusten eller sveitt
- ○ Tek meg nesten heilt ut

Kor lenge held du på kvar gong?

Ta eit gjennomsnitt.

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «Sjeldnare enn ein gong i veka», «Ein gong i veka», «2-3 gonger i veka», «4-5 gonger i veka» eller «Omtrent kvar dag» er valt i spørsmålet «Kor ofte trenar eller mosjonerer du vanlegvis på fritida?»

[Vel eit alternativ]

- ○ Mindre enn 15 minutt
- ○ 15 minutt - 29 minutt
- ○ 30 minutt – 1 time
- ○ Meir enn 1 time

Om lag kor mange timar sit du i ro på ein vanleg kvardag?

Rekn med tida både på jobb, på skulen og i fritida.
Oppgi talet på timar (heile tal).

Kosthald

No kjem nokre spørsmål om kosthaldet ditt. Vi ber deg tenkje på dei siste 12 månadene når du svarar, og prøve å anslå kva for svaralternativ som passar best.

▼ Kor mykje frukt og bær et du?

Svar i talet på porsjonar der éin porsjon svarer t.d. til eit eple, ein banan eller ei stor neve bær.

[Vel eit alternativ]

- ○ Et det sjeldan/aldri
- ○ 1-3 porsjonar per månad
- ○ 1 porsjon per veke
- ○ 2-3 porsjonar per veke
- ○ 4-6 porsjonar per veke
- ○ 1 porsjon per dag
- ○ 2 porsjonar per dag
- ○ 3 porsjonar per dag
- ○ Fleire enn 3 porsjonar per dag

▼ Kor mykje grønsaker et du?

Svar i talet på porsjonar der éin porsjon svarer t.d. til ei middels stor gulrot eller ein liten bolle salat.
Regn ikkje med poteter.

[Vel eit alternativ]

- ○ Et det sjeldan/aldri
- ○ 1-3 porsjonar per månad
- ○ 1 porsjon per veke
- ○ 2-3 porsjonar per veke

- ○ 4-6 porsjonar per veke
- ○ 1 porsjon per dag
- ○ 2 porsjonar per dag
- ○ 3 porsjonar per dag
- ○ Fleire enn 3 porsjonar per dag

▼ Kor ofte et du grove kornprodukt?

Til dømes grovbrød*, mysli, havregraut eller fullkornspasta.
Grovare brød enn vanleg kneippbrød (tilsvarande minst ¾ farga sirkel på «Brød-skala'n»).

[Vel eit alternativ]

- ○ Et det sjeldan/aldri
- ○ 1-3 gonger per månad
- ○ 1 gong per veke
- ○ 2-3 gonger per veke
- ○ 4-6 gonger per veke
- ○ 1 gong per dag
- ○ 2 gonger per dag
- ○ 3 gonger per dag
- ○ Oftare enn 3 gonger per dag

▼ Kor ofte et du fisk som hovudrett til middag eller lunsj?

Ikkje rekn med fisk som pålegg.

[Vel eit alternativ]

- ○ Et det sjeldan/aldri
- ○ 1-3 gonger per månad
- ○ 1 gong per veke
- ○ 2-3 gonger per veke
- ○ 4-6 gonger per veke
- ○ 1 gong per dag
- ○ Fleire gonger per dag

NETTSKJEMA

▼ Kor ofte drikk du sukkerhaldig brus/saft/leskedrikk?

Dette inkluderer òg sukkerhaldige drikkar som til dømes iste, energidrikk, sportsdrikk og nektar.

[Vel eit alternativ]

- ○ Drikk det sjeldan/aldri
- ○ 1-3 gonger per månad
- ○ 1 gong per veke
- ○ 2-3 gonger per veke
- ○ 4-6 gonger per veke
- ○ 1 gong per dag
- ○ Fleire gonger per dag

☑ Gjeld noko av dette for deg/kosthaldet ditt?

Vel eitt eller fleire alternativ. (Maks åtte).

[Vel eit eller fleire alternativ]

- ☐ Vegetarisk kosthald
- ☐ Vegansk kosthald
- ☐ «Fleksitariansk» kosthald (et meir plantebasert, òg til middag)
- ☐ Periodisk faste (t.d. 5 – 2 diett)
- ☐ Kaloriredusert kosthald (t.d. Grete Roede)
- ☐ Lågkarbo kosthald
- ☐ Gravid
- ☐ Ammar
- ☐ Ingen av punkta over

Har du teke kosttilskot det siste året?

[Vel eit alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei

Kor ofte har du teke følgande kosttilskot det siste året?

Dette elementet vises berre dersom alternativet «Ja» er valt i spørsmålet «Har du teke kosttilskot det siste året?»

Flytande tran eller trankapslar

[Vel eit alternativ]

- ○ Sjeldan/aldri
- ○ Av og til eller i periodar
- ○ Dei fleste dagar
- ○ Dagleg

Anna omega 3-tilskot

[Vel eit alternativ]

- ○ Sjeldan/aldri
- ○ Av og til eller i periodar
- ○ Dei fleste dagar
- ○ Dagleg

Multivitamintilskot (utan mineral, t.d. Sanasol og vitaminbjørnar)

[Vel eit alternativ]

- ○ Sjeldan/aldri
- ○ Av og til eller i periodar
- ○ Dei fleste dagar
- ○ Dagleg

Multivitamin- og mineralkosttilskot

[Vel eit alternativ]

- ○ Sjeldan/aldri
- ○ Av og til eller i periodar
- ○ Dei fleste dagar
- ○ Dagleg

Kalsium med eller utan vitamin D

[Vel eit alternativ]

- ○ Sjeldan/aldri
- ○ Av og til eller i periodar
- ○ Dei fleste dagar
- ○ Dagleg

Vitamin D-tilskot med eller utan kalsium (utanom tran og multivitamin/-mineraltilskot)

[Vel eit alternativ]

- ○ Sjeldan/aldri
- ○ Av og til eller i periodar
- ○ Dei fleste dagar
- ○ Dagleg

Anna jerntilskot (utanom multivitamin/-mineraltilskot)

[Vel eit alternativ]

- ○ Sjeldan/aldri
- ○ Av og til eller i periodar
- ○ Dei fleste dagar
- ○ Dagleg

Anna jodtilskot (utanom multivitamin/-mineraltilskot)

[Vel eit alternativ]

- ○ Sjeldan/aldri
- ○ Av og til eller i periodar
- ○ Dei fleste dagar
- ○ Dagleg

Anna folattilskot (utanom multivitamin/-mineraltilskot)

[Vel eit alternativ]

- ○ Sjeldan/aldri
- ○ Av og til eller i periodar
- ○ Dei fleste dagar
- ○ Dagleg

Tang/tare-tilskot

[Vel eit alternativ]

- ○ Sjeldan/aldri
- ○ Av og til eller i periodar
- ○ Dei fleste dagar
- ○ Dagleg

BAKGRUNNSOPPLYSNINGAR

▼ Kva er di høgste fullførte utdanning?

[Vel eit alternativ]

- ○ Grunnskule eller tilsvarande (t.d. framhaldsskule, folkehøgskule)
- ○ Vidaregåande skule eller tilsvarande (t.d. yrkesskule, gymnas)
- ○ Fagskule
- ○ Høgskule/universitet, årsstudium eller tilsvarande (mindre enn 2 år)
- ○ Høgskule/universitet, bachelorgrad, cand.mag. eller tilsvarande (2-4 år)
- ○ Høgskule/universitet, mastergrad, hovudfag eller tilsvarande (meir enn 4 år)
- ○ Ingen fullført utdanning

☑ Kva arbeids- eller livssituasjon er du i?

Vel eitt eller fleire alternativ.

[Vel eit eller fleire alternativ]

- ☐ Yrkesaktiv heiltid (32 timar eller meir per veke)
- ☐ Yrkesaktiv deltid (mindre enn 32 timar per veke)
- ☐ Sjølvstendig næringsdrivande
- ☐ Sjukemeld
- ☐ Arbeidslaus
- ☐ Uføretrygda/mottar arbeidsavklaringspengar
- ☐ Mottar sosialstønad
- ☐ Alders- eller førtidspensjonist
- ☐ Skuleelev eller student
- ☐ Vernepliktig
- ☐ Heimearbeidande (utan løn)

Kor mange arbeidsdagar totalt var du borte frå jobb på grunn av sjukdom/helseproblem dei siste 12 månadene?

Oppgi ca. talet på dagar (regn både med eigenmelding og sjukmelding):

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «Yrkesaktiv heiltid (32 timar eller meir per veke)», «Yrkesaktiv deltid (mindre enn 32 timar per veke)», «Sjølvstendig næringsdrivande», «Sjukemeld» eller «Vernepliktig» er valt i spørsmålet «Kva arbeids- eller livssituasjon er du i?»

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «Yrkesaktiv heiltid (32 timar eller meir per veke)», «Yrkesaktiv deltid (mindre enn 32 timar per veke)», «Sjølvstendig næringsdrivande», «Sjukemeld» eller «Vernepliktig» er valt i spørsmålet «Kva arbeids- eller livssituasjon er du i?»

[Vel eit alternativ]

- ○ Veit ikkje / ønsker ikkje å svare

☑ Er du gift, sambuar, einsleg eller har du kjærast?

[Vel eit alternativ]

- ○ Gift/registrert partnar
- ○ Sambuar
- ○ Har kjærast (som du ikkje bur saman med)
- ○ Einsleg
- ○ Enke/enkemann

▼ Kor mange personar bur det i hushaldet ditt?

Rekn med deg sjølv.

[Vel eit alternativ]

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

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

[Vel eit alternativ]

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

☑ Kryss av for kva aldersgrupper barna/ungdomane høyrer til?

Vel eitt eller fleire alternativ.

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «1», «2», «3», «4» eller «5 eller fleire» er valt i spørsmålet «Kor mange barn under 18 år har du omsorg/ansvar for?»

[Vel eit eller fleire alternativ]

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

⊘ Dersom du bur åleine, tenk på den samla inntekta di. Dersom du bur saman med andre, tenk på den samla inntekta til alle i hushaldet. Kor lett eller vanskeleg er det for deg/hushaldet å få pengane til å strekke til i det daglege, med denne inntekta?

[Vel eit alternativ]

- ○ Svært vanskeleg

- ○ Vanskeleg
- ○ Forholdsvis vanskeleg
- ○ Forholdsvis lett
- ○ Lett
- ○ Svært lett
- ○ Veit ikkje

Tillit til helsestyresmakter

Alt i alt, i kor stor grad er du einig eller ueinig i at helsemyndigheitene er til å stole på?

Dette spørsmålet gjeld di generelle tillit til helsemyndigheitene, uavhengig av tema i denne undersøkinga.

[Vel eit alternativ]

- ○ Heilt ueinig
- ○ Ueinig
- ○ Verken einig eller ueinig
- ○ Einig
- ○ Heilt einig

Dei siste 12 månadene, har du brukt kunstig intelligens (KI) for å få informasjon eller råd om helse?

[Vel eit alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei
- ○ Veit ikkje / usikker

I kor stor grad stoler du på informasjonen eller råda om helse som du får frå kunstig intelligens?

Dette elementet vises berre dersom alternativet «Ja» er valt i spørsmålet «Dei siste 12 månadene, har du brukt kunstig intelligens (KI) for å få informasjon eller råd om helse?»

[Vel eit alternativ]

- ○ Ikkje i det heile
- ○ I lita grad
- ○ Til ei viss grad
- ○ I stor grad
- ○ I svært stor grad
- ○ Veit ikkje

Takk for svara dine så langt! Du har no gjennomført omtrent 80% av undersøkinga. Trykk på **"Send og gå vidare"** for at svara dine så langt blir registrerte, og for å komma til siste del av undersøkinga.

NETTSKJEMA

’Helse, arbeid og aktiv aldring’

Temamodul A

Deltakaren blir tilfeldig tildelt éin av tre temamodular

Dei neste spørsmåla handlar om arbeid og arbeidsevne, eller om deltaking og meistring i pensjonisttilværet. Nokre får spørsmål om begge delar.
Du har tidlegare svart på spørsmål om arbeids- og livssituasjonen din. For at vi skal kunne tilpasse spørsmåla i denne delen, må du svare på dette ein gong til.

Kva gjeld for deg no?

Med arbeid meiner vi her lønt arbeid, sjølvstendig næringsverksemd, frilans-/oppdragsarbeid eller verneplikt. Regn også med ein jobb du er heilt eller delvis sjukmeld frå. Uføretrygd og arbeidsavklaringspengar blir ikkje rekna her som førtidspensjon.

[Vel eit alternativ]

- ○ Eg er i arbeid
- ○ Eg er alders- eller førtidspensjonist
- ○ Eg er både i arbeid og alders- eller førtidspensjonist
- ○ Ingen av delane

Har du tidlegare hatt lønt arbeid, drive eiga verksemd eller hatt frilans-/oppdragsarbeid?

Dette elementet vises berre dersom alternativet «Ingen av delane» er valt i spørsmålet «Kva gjeld for deg no?»

[Vel eit alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei

Kor gammal var du då du sist slutta i arbeid?

Om du har hatt fleire periodar i arbeid, svar for siste gong du slutta.
Oppgi alder i heile år.

Dette elementet vises berre dersom alternativet «Ja» er valt i spørsmålet «Har du tidlegare hatt lønt arbeid, drive eiga verksemd eller hatt frilans-/oppdragsarbeid?»

Kva er dei viktigaste grunnane til at du ikkje er i arbeid no?

Vel inntil to alternativ.

Dette elementet vises berre dersom alternativet «Ingen av delane» er valt i spørsmålet «Kva gjeld for deg no?»

[Vel eit eller fleire alternativ]

- ☐ Arbeidslaus eller arbeidssøkjande
- ☐ Helseproblem, langvarig sjukdom eller funksjonsnedsetjing
- ☐ Skule eller utdanning

NETTSKJEMA

- ☐ Omsorg for barn eller andre
- ☐ Heimearbeidande utan løn
- ☐ Andre personlege grunnar eller prioriteringar
- ☐ Annan grunn
- ☐ Ønsker ikkje å svare

Arbeid, yrkesgruppe og arbeidstid

Kva slags verksemd arbeider du i?

Vel det alternativet som passar best. Dersom du har fleire jobbar, svar for den jobben du bruker mest arbeidstid på.

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «Eg er i arbeid» eller «Eg er både i arbeid og alders- eller førtidspensjonist» er valt i spørsmålet «Kva gjeld for deg no?»

[Vel eit alternativ]

- ○ Helse- og sosialtenester
- ○ Undervisning
- ○ Offentleg administrasjon, forsvar eller trygd
- ○ Varehandel, butikk eller service
- ○ Industri, produksjon, kraft, vatn eller avløp
- ○ Bygge- og anleggsverksemd
- ○ Transport, lager eller logistikk
- ○ Overnatting, servering eller reiseliv
- ○ Informasjon, kommunikasjon, finans, forsikring eller eigedom
- ○ Fagleg, teknisk eller administrativ tenesteyting
- ○ Kultur, idrett, organisasjonar eller anna tenesteyting
- ○ Landbruk, skogbruk eller fiske
- ○ Anna
- ○ Veit ikkje

▼ Kor mange timar i veka arbeider du vanlegvis i hovudjobben din?

Dersom du har fleire jobbar, svar for den jobben du bruker mest arbeidstid på. Regn med regelmessig overtid og anna ekstraarbeid, også arbeid som blir gjort heimanfrå. Rund av til næraste heile time.

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «Eg er i arbeid» eller «Eg er både i arbeid og alders- eller førtidspensjonist» er valt i spørsmålet «Kva gjeld for deg no?»

[Vel eit alternativ]

- ○ 0 timar
- ○ 1 time
- ○ 2 timar

NETTSKJEMA

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

NETTSKJEMA

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

NETTSKJEMA

Kva tilknyting har du til hovudjobben din?

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «Eg er i arbeid» eller «Eg er både i arbeid og alders- eller førtidspensjonist» er valt i spørsmålet «Kva gjeld for deg no?»

[Vel eit alternativ]

- ○ Fast tilsett
- ○ Mellombels tilsett
- ○ Sjølvstendig næringsdrivande
- ○ Frilansar/oppdragstakar
- ○ Innleigd gjennom bemanningsføretak
- ○ Vernepliktig
- ○ Anna tilknyting
- ○ Veit ikkje

Når på døgnet arbeider du vanlegvis i hovudjobben din?

Tenk på den vanlege arbeidstida din, ikkje enkeltståande ekstravakter eller overtid.
Vel eitt alternativ.

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «Eg er i arbeid» eller «Eg er både i arbeid og alders- eller førtidspensjonist» er valt i spørsmålet «Kva gjeld for deg no?»

[Vel eit alternativ]

- ○ Berre dagarbeid
- ○ Berre kveldsarbeid
- ○ Berre nattarbeid
- ○ Både dag- og kveldsarbeid
- ○ Både dag- og nattarbeid
- ○ Både kvelds- og nattarbeid
- ○ Dag-, kvelds- og nattarbeid
- ○ Veit ikkje

Arbeider du skift eller turnus i hovudjobben din?

Med skift- eller turnusarbeid meiner vi at arbeidstidene varierer etter ein fastsett arbeidsplan, til dømes mellom dag-, kvelds-, natt- eller helgevakter.

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «Eg er i arbeid» eller «Eg er både i arbeid og alders- eller førtidspensjonist» er valt i spørsmålet «Kva gjeld for deg no?»

[Vel eit alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei
- ○ Veit ikkje

Kor ofte arbeider du vanlegvis heimanfrå?

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «Eg er i arbeid» eller «Eg er både i arbeid og alders- eller førtidspensjonist» er valt i spørsmålet «Kva gjeld for deg no?»

[Vel eit alternativ]

- ○ Aldri
- ○ Sjeldnare enn kvar veke
- ○ 1–2 dagar i veka
- ○ 3 dagar eller meir i veka
- ○ Nesten alltid
- ○ Ikkje relevant

Arbeidsevne og helseavgrensingar

▼ Tenk på arbeidsevna di då ho var på sitt beste. Dersom ho var 10 poeng, kor mange poeng vil du gi den noverande arbeidsevna di?

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «Eg er i arbeid», «Eg er både i arbeid og alders- eller førtidspensjonist» eller «Ingen av delane» er valt i spørsmålet «Kva gjeld for deg no?»

[Vel eit alternativ]

- ○ 0 - Kan for tida ikkje arbeida i det heile
- ○ 1
- ○ 2
- ○ 3
- ○ 4
- ○ 5
- ○ 6
- ○ 7
- ○ 8
- ○ 9
- ○ 10 - Arbeidsevne på sitt beste
- ○ Ikkje relevant

Korleis vurderer du arbeidsevna di i forhold til dei fysiske krava i hovudjobben din?

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «Eg er i arbeid» eller «Eg er både i arbeid og alders- eller førtidspensjonist» er valt i spørsmålet «Kva gjeld for deg no?»

[Vel eit alternativ]

- ○ Svært god
- ○ God

- ○ Middels
- ○ Dårleg
- ○ Svært dårleg
- ○ Ikkje relevant

Korleis vurderer du arbeidsevna di i forhold til dei psykiske eller mentale krava i hovudjobben din?

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «Eg er i arbeid» eller «Eg er både i arbeid og alders- eller førtidspensjonist» er valt i spørsmålet «Kva gjeld for deg no?»

[Vel eit alternativ]

- ○ Svært god
- ○ God
- ○ Middels
- ○ Dårleg
- ○ Svært dårleg
- ○ Ikkje relevant

Har helseplager eller funksjonsnedsetting gjort det vanskelegare for deg å skaffe deg eller behalde arbeid dei siste 12 månadene?

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «Eg er i arbeid», «Eg er både i arbeid og alders- eller førtidspensjonist» eller «Ingen av delane» er valt i spørsmålet «Kva gjeld for deg no?»

[Vel eit alternativ]

- ○ Nei
- ○ Ja, i lita grad
- ○ Ja, til ei viss grad
- ○ Ja, i stor grad
- ○ Ikkje relevant

Kva er den viktigaste typen helseplage eller funksjonsnedsetjing som avgrensar arbeidsevna eller kvardagsfunksjonen din?

Vel det alternativet som passar best.

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «Eg er i arbeid», «Eg er både i arbeid og alders- eller førtidspensjonist» eller «Ingen av delane» er valt i spørsmålet «Kva gjeld for deg no?»

[Vel eit alternativ]

- ○ Ingen helseplager avgrensar arbeidsevna eller kvardagsfunksjonen min
- ○ Psykiske plager
- ○ Muskel-/skjelettplager
- ○ Andre smerteplager

- ○ Søvnproblem, utmatting eller fatigue
- ○ Luftvegsplager eller infeksjon
- ○ Anna fysisk sjukdom
- ○ Funksjonsnedsetjing
- ○ Anna
- ○ Ønsker ikkje å svare

☑ Med tanke på helsa di, kor sannsynleg er det at du kan vere i arbeid eller studiar om to år?

Dersom arbeid eller studiar ikkje er relevant for deg, vel «Ikkje relevant».

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «Eg er i arbeid», «Eg er både i arbeid og alders- eller førtidspensjonist» eller «Ingen av delane» er valt i spørsmålet «Kva gjeld for deg no?»

[Vel eit alternativ]

- ○ Svært sannsynleg
- ○ Ganske sannsynleg
- ○ Usikker
- ○ Ganske usannsynleg
- ○ Svært usannsynleg
- ○ Ikkje relevant

Sjukefråvær, sjukenærvær og redusert arbeidsutføring

▼ Kva var ditt lengste samanhengande fråvær frå arbeid på grunn av eigen sjukdom eller helseplager dei siste 12 månadene?

Rekn med kalenderdagar, også helgar og fridagar som inngjekk i den samanhengande fråværsperioden.

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «Eg er i arbeid» eller «Eg er både i arbeid og alders- eller førtidspensjonist» er valt i spørsmålet «Kva gjeld for deg no?»

[Vel eit alternativ]

- ○ Ingen fråvær
- ○ 1–3 dagar
- ○ 4–16 dagar
- ○ 17 dagar–8 veker
- ○ Meir enn 8 veker
- ○ Hugsar ikkje

Kva var den viktigaste årsaka til sjukefråværet ditt dei siste 12 månadene?

Tenk på kva helseplage eller sjukdom som samla sett førte til flest fråværsdagar. Vel det alternativet som passar best.

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «1–3 dagar», «4–16 dagar», «17 dagar–8 veker» eller «Meir enn 8 veker» er valt i spørsmålet «Kva var ditt lengste samanhengande fråvær frå arbeid på grunn av eigen sjukdom eller helseplager dei siste 12 månadene?»

[Vel eit alternativ]

- ○ Luftvegsinfeksjon eller annan infeksjon
- ○ Muskel- eller skjelettplager
- ○ Smertar
- ○ Psykiske plager eller stress
- ○ Søvnproblem
- ○ Trøyttleik eller utmatting
- ○ Mage- eller tarmplager
- ○ Hjarte- og karsjukdom
- ○ Kreft
- ○ Nevrologisk sjukdom eller plager frå nervesystemet
- ○ Skade eller ulykke
- ○ Svangerskap eller svangerskapsrelaterte plager
- ○ Alkoholbruk
- ○ Anna sjukdom eller helseplage
- ○ Anna ikkje helserelatert årsak
- ○ Hugsar ikkje
- ○ Ønsker ikkje å svare

I kva grad meiner du at følgande forhold bidrog til sjukefråværet ditt dei siste 12 månadene?

Om du har hatt fleire fråværsperiodar, tenk på sjukefråværet ditt samla sett.

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «1–3 dagar», «4–16 dagar», «17 dagar–8 veker» eller «Meir enn 8 veker» er valt i spørsmålet «Kva var ditt lengste samanhengande fråvær frå arbeid på grunn av eigen sjukdom eller helseplager dei siste 12 månadene?»

Fysiske eller ergonomiske belastningar i jobben

[Vel eit alternativ]

- ○ Ikkje i det heile
- ○ I lita grad
- ○ Til ei viss grad
- ○ I stor grad

Psykiske eller kjenslemessige belastningar i jobben

[Vel eit alternativ]

- ○ Ikkje i det heile
- ○ I lita grad
- ○ Til ei viss grad
- ○ I stor grad

Manglande eller utilstrekkeleg tilrettelegging på arbeidsplassen

[Vel eit alternativ]

- ○ Ikkje i det heile
- ○ I lita grad
- ○ Til ei viss grad
- ○ I stor grad

Belastningar i privatlivet

[Vel eit alternativ]

- ○ Ikkje i det heile
- ○ I lita grad
- ○ Til ei viss grad
- ○ I stor grad

Sjølve sjukdommen eller helseplaga

[Vel eit alternativ]

- ○ Ikkje i det heile
- ○ I lita grad
- ○ Til ei viss grad
- ○ I stor grad

Alkoholbruk

[Vel eit alternativ]

- ○ Ikkje i det heile
- ○ I lita grad
- ○ Til ei viss grad
- ○ I stor grad

Bruk av andre rusmiddel enn alkohol

[Vel eit alternativ]

- ○ Ikkje i det heile
- ○ I lita grad
- ○ Til ei viss grad
- ○ I stor grad

☑ Har du vore heilt eller delvis sjukmeld frå arbeid dei siste 12 månadene?

Regn med sjukmelding frå lege eller annan behandlar. Ikkje regn med fråvær der du berre brukte eigenmelding.

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «Eg er i arbeid» eller «Eg er både i arbeid og alders- eller førtidspensjonist» er valt i spørsmålet «Kva gjeld for deg no?»

[Vel eit alternativ]

- ○ Nei
- ○ Ja, berre gradert (delvis) sjukmelding
- ○ Ja, berre full sjukmelding (100 %)
- ○ Ja, både gradert og full sjukmelding
- ○ Hugsar ikkje

▼ Kor mange dagar dei siste 12 månadene har du gått på jobb sjølv om du etter eiga vurdering burde vore borte på grunn av sjukdom eller helseplager?

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «Eg er i arbeid» eller «Eg er både i arbeid og alders- eller førtidspensjonist» er valt i spørsmålet «Kva gjeld for deg no?»

[Vel eit alternativ]

- ○ 0 dagar
- ○ 1–3 dagar
- ○ 4–10 dagar
- ○ 11–20 dagar
- ○ Meir enn 20 dagar
- ○ Hugsar ikkje

☑ Kva var dei viktigaste grunnane til at du gjekk på jobb sjølv om du etter eiga vurdering burde vore borte på grunn av sjukdom eller helseplager?

Dersom dette har skjedd fleire gonger, tenk på det som vanlegvis var viktigast. Vel inntil tre alternativ.

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «1–3 dagar», «4–10 dagar», «11–20 dagar» eller «Meir enn 20 dagar» er valt i spørsmålet «Kor mange dagar dei siste 12 månadene har du gått på jobb sjølv om du etter eiga vurdering burde vore borte på grunn av sjukdom eller helseplager?»

[Vel eit eller fleire alternativ]

- ☐ Helseplagene var ikkje alvorlege nok til at eg vart heime
- ☐ Eg hadde viktige arbeidsoppgåver, fristar eller møte
- ☐ Det var vanskeleg å få andre til å overta arbeidet mitt
- ☐ Eg ville ikkje belasta kollegaer

- ☐ Eg ville ikkje svikte brukarar, pasientar, elevar, kundar eller andre eg har ansvar for i jobben
- ☐ Eg var bekymra for økonomiske konsekvensar ved fråvær
- ☐ Eg var bekymra for negative reaksjonar frå leiar, arbeidsgivar eller kollegaer
- ☐ Eg var bekymra for konsekvensar for jobben, arbeidsforholdet eller vidare karriere
- ☐ Eg kunne tilpasse arbeidet slik at eg likevel kunne jobbe
- ☐ Det er vanleg eller venta på arbeidsplassen å møte på jobb sjølv om ein er sjuk
- ☐ Anna

▼ Dei siste 12 månadene, kor mange gonger har du vore mindre effektiv på jobb fordi du drakk alkohol dagen før?

Vel 0 dersom aldri dei siste 12 månadene.

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «Eg er i arbeid» eller «Eg er både i arbeid og alders- eller førtidspensjonist» er valt i spørsmålet «Kva gjeld for deg no?»

[Vel eit 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 dei dagane då du var mindre effektiv fordi du drakk dagen før, kor mykje fekk du gjort samanlikna med ein vanleg dag på jobb?

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «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 valt i spørsmålet «Dei siste 12 månadene, kor mange gonger har du vore mindre effektiv på jobb fordi du drakk alkohol dagen før?»

[Vel eit alternativ]

- ○ Eg fekk nesten ikkje gjort noko av det eg pleiar å gjera
- ○ Eg fekk gjort omtrent halvparten av det eg pleiar å gjera
- ○ Eg fekk gjort nesten like mykje som eg pleier å gjera

Kor ofte har helseplager ført til at du har fått gjort mindre arbeid eller dårlegare arbeid enn vanleg dei siste 4 vekene?

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «Eg er i arbeid» eller «Eg er både i arbeid og alders- eller førtidspensjonist» er valt i spørsmålet «Kva gjeld for deg no?»

[Vel eit alternativ]

- ○ Aldri
- ○ Sjeldan
- ○ Av og til
- ○ Ofte
- ○ Alltid
- ○ Ikkje relevant

Tilrettelegging og moglegheit for å stå i arbeid

Har du hatt behov for tilrettelegging i arbeidet på grunn av helseplager dei siste 12 månadene?

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «Eg er i arbeid» eller «Eg er både i arbeid og alders- eller førtidspensjonist» er valt i spørsmålet «Kva gjeld for deg no?»

[Vel eit alternativ]

- ○ Nei
- ○ Ja, litt
- ○ Ja, ein del
- ○ Ja, mykje

Fekk du den tilrettelegginga du trong?

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «Ja, litt», «Ja, ein del» eller «Ja, mykje» er valt i spørsmålet «Har du hatt behov for tilrettelegging i arbeidet på grunn av helseplager dei siste 12 månadene?»

[Vel eit alternativ]

- ○ Ja, fullt ut
- ○ Ja, delvis
- ○ Nei
- ○ Eg bad ikkje om tilrettelegging
- ○ Ikkje relevant

Kor lett eller vanskeleg er det i hovudjobben din å få mellombelse tilpassingar i arbeidstid, arbeidsoppgåver eller arbeidsmengd ved behov?

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «Eg er i arbeid» eller «Eg er både i arbeid og alders- eller førtidspensjonist» er valt i spørsmålet «Kva gjeld for deg no?»

[Vel eit alternativ]

- ○ Svært lett
- ○ Ganske lett
- ○ Verken lett eller vanskeleg
- ○ Ganske vanskeleg
- ○ Svært vanskeleg
- ○ Veit ikkje

Har manglande tilrettelegging bidrege til noko av det følgande dei siste 12 månadene?

Vel alle alternativ som passar. Vel berre «Nei» om ingen av dei andre alternativa passar.

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «Eg er i arbeid» eller «Eg er både i arbeid og alders- eller førtidspensjonist» er valt i spørsmålet «Kva gjeld for deg no?»

[Vel eit eller fleire alternativ]

- ☐ Nei
- ☐ Ja, til sjukefråvær
- ☐ Ja, til redusert arbeidsevne
- ☐ Ja, til at eg har jobba med helseplager sjølv om eg burde vore borte
- ☐ Ja, til tankar om å slutte eller byte jobb
- ☐ Ja, til at eg har slutta i arbeid
- ☐ Ikkje relevant

Psykososiale og organisatoriske arbeidsbelastningar

Kor ofte opplever du følgande i hovudjobben din?

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «Eg er i arbeid» eller «Eg er både i arbeid og alders- eller førtidspensjonist» er valt i spørsmålet «Kva gjeld for deg no?»

Eg har for mykje å gjera sett i forhold til tida eg har til rådvelde

[Vel eit alternativ]

- ○ Aldri
- ○ Sjeldnare enn månadleg
- ○ Månadleg
- ○ Vekentleg
- ○ Nesten dagleg
- ○ Ikkje relevant

Arbeidet er uføreseieleg, noko som gjer det vanskeleg å planlegge arbeidsdagen

[Vel eit alternativ]

- ○ Aldri
- ○ Sjeldnare enn månadleg
- ○ Månadleg
- ○ Vekentleg
- ○ Nesten dagleg
- ○ Ikkje relevant

Eg opplever motstridande krav eller forventningar i jobben

[Vel eit alternativ]

- ○ Aldri
- ○ Sjeldnare enn månadleg
- ○ Månadleg
- ○ Vekentleg
- ○ Nesten dagleg
- ○ Ikkje relevant

Arbeidet inneber psykiske eller kjenslemessige belastningar

[Vel eit alternativ]

- ○ Aldri
- ○ Sjeldnare enn månadleg
- ○ Månadleg
- ○ Vekentleg
- ○ Nesten dagleg
- ○ Ikkje relevant

Jobben tek så mykje tid eller energi at det går utover privatlivet mitt

[Vel eit alternativ]

- ○ Aldri
- ○ Sjeldnare enn månadleg
- ○ Månadleg
- ○ Vekentleg
- ○ Nesten dagleg
- ○ Ikkje relevant

Eg har innverknad på korleis eg organiserer arbeidet mitt

[Vel eit alternativ]

- ○ Aldri
- ○ Sjeldnare enn månadleg
- ○ Månadleg
- ○ Vekentleg
- ○ Nesten dagleg
- ○ Ikkje relevant

Eg kan styra tempo og prioriteringar i arbeidet

[Vel eit alternativ]

- ○ Aldri
- ○ Sjeldnare enn månadleg
- ○ Månadleg
- ○ Vekentleg
- ○ Nesten dagleg
- ○ Ikkje relevant

Eg opplever at arbeidsoppgåver og ansvar er tydeleg avklarte

[Vel eit alternativ]

- ○ Aldri
- ○ Sjeldnare enn månadleg
- ○ Månadleg
- ○ Vekentleg
- ○ Nesten dagleg
- ○ Ikkje relevant

Eg får god støtte frå næraste leiar når eg treng det

[Vel eit alternativ]

- ○ Aldri
- ○ Sjeldnare enn månadleg
- ○ Månadleg
- ○ Vekentleg
- ○ Nesten dagleg
- ○ Ikkje relevant

Eg har gode moglegheiter for kontakt og kommunikasjon med kollegaer

[Vel eit alternativ]

- ○ Aldri
- ○ Sjeldnare enn månadleg
- ○ Månadleg
- ○ Vekentleg
- ○ Nesten dagleg
- ○ Ikkje relevant

Eg blir utsett for krenkjande, nedverdigande eller ubehageleg behandling i samband med arbeidet

[Vel eit alternativ]

- ○ Aldri
- ○ Sjeldnare enn månadleg
- ○ Månadleg
- ○ Vekentleg
- ○ Nesten dagleg
- ○ Ikkje relevant

Eg blir utsett for truslar eller vald i samband med arbeidet

[Vel eit alternativ]

- ○ Aldri
- ○ Sjeldnare enn månadleg
- ○ Månadleg
- ○ Vekentleg
- ○ Nesten dagleg
- ○ Ikkje relevant

Aktiv aldring

Dei neste spørsmåla handlar om deltaking, meistring og moglegheiter i kvardagen.

Kor ofte deltek du i aktivitetar utanfor heimen som er viktige eller meiningsfulle for deg?

Dette kan til dømes vere å hjelpa andre, frivillig arbeid, organisasjonsliv, kultur- eller fritidsaktivitetar, kurs, religiøse eller livssynsbaserte aktivitetar, trening, hagearbeid, gjer-det-sjølv-aktivitetar eller møteplassar.

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «Eg er alders- eller førtidspensjonist» eller «Eg er både i arbeid og alders- eller førtidspensjonist» er valt i spørsmålet «Kva gjeld for deg no?»

[Vel eit alternativ]

- ○ Aldri
- ○ Sjeldnare enn månadleg
- ○ Månadleg
- ○ Vekentleg
- ○ Fleire gonger i veka
- ○ Dagleg eller nesten dagleg

I kva grad opplever du at helsa di gjer det mogleg for deg å gjera det du ønsker i kvardagen?

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «Eg er alders- eller førtidspensjonist» eller «Eg er både i arbeid og alders- eller førtidspensjonist» er valt i spørsmålet «Kva gjeld for deg no?»

[Vel eit alternativ]

- ○ I svært lita grad
- ○ I lita grad
- ○ Til ei viss grad
- ○ I stor grad
- ○ I svært stor grad
- ○ Ikkje relevant

I kva grad har du høve til å bidra med erfaringane dine, kunnskap eller ferdigheiter på ein måte som er meiningsfull for deg?

Dette kan vera i familie, nærmiljø, frivillig arbeid, organisasjonar, arbeid, utdanning eller andre samanhengar.

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «Eg er alders- eller førtidspensjonist» eller «Eg er både i arbeid og alders- eller førtidspensjonist» er valt i spørsmålet «Kva gjeld for deg no?»

[Vel eit alternativ]

- ○ I svært lita grad
- ○ I lita grad
- ○ Til ei viss grad
- ○ I stor grad
- ○ I svært stor grad
- ○ Ikkje relevant

I kva grad ønsker du å delta i aktivitetar som er viktige eller meiningsfulle for deg?

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «Eg er alders- eller førtidspensjonist» eller «Eg er både i arbeid og alders- eller førtidspensjonist» er valt i spørsmålet «Kva gjeld for deg no?»

[Vel eit alternativ]

- ○ I svært lita grad
- ○ I lita grad
- ○ Til ei viss grad
- ○ I stor grad
- ○ I svært stor grad
- ○ Ikkje relevant

Takk for svara dine! Du har no svart på alle spørsmåla i Den nasjonale folkehelseundersøkinga 2026. Trykk på «**Send**» for å avslutte og sende inn svara dine.
Treng du nokon å snakka med? Ta kontakt med:

- Mental Helse: 116123
- Kirkens SOS: 22400040

NETTSKJEMA

’Kropp, livserfaringar og endringar i levevanar’

Temamodul B

Deltakaren blir tilfeldig tildelt éin av tre temamodular

Kjønnsspesifikk helse

Vi ønsker no å stille nokre spørsmål om helseplager som kan vere ulike for kvinner og menn.

Kva spørsmål passar best for deg?

[Vel eit alternativ]

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

Dei neste spørsmåla handlar om menstruasjon og overgangsalder. Nokre av spørsmåla kan opplevast som personlege. Dersom du ikkje ønsker å svare kan du velje «Ikkje aktuelt» eller «Ønsker ikkje å svare» der dette er eit svaralternativ.

Kva for eit av følgande beskriv best menstruasjonssituasjon din no for tida?

Vel det svaralternativet som passar best.

Dette elementet vises berre dersom alternativet «Spørsmål om kvinnehelse» er valt i spørsmålet «Kva spørsmål passar best for deg?»

[Vel eit alternativ]

- ○ Regelmessig menstruasjon
- ○ Uregelmessig menstruasjon
- ○ Ingen menstruasjon på grunn av graviditet, abort eller amming
- ○ Ingen menstruasjon på grunn av hormonell prevensjon eller anna hormonbehandling
- ○ Ingen menstruasjon fordi eg har kome i overgangsalderen
- ○ Ingen menstruasjon fordi livmora er fjerna eller på grunn av anna medisinsk behandling
- ○ Ingen menstruasjon av annan grunn
- ○ Veit ikkje / usikker
- ○ Ikkje relevant

Dei neste spørsmåla handlar om menstruasjonen din. Når du svarer, ber vi deg tenke på korleis du vanlegvis opplever menstruasjonen din.

Kor sterke er menstruasjonssmertene dine på det verste dersom du ikkje tek smertestillande?

Oppgi svaret på ein skala frå 0–10, der 0 betyr ikkje vondt i det heile og 10 betyr verst tenkeleg smerte.

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «Regelmessig menstruasjon» eller «Uregelmessig menstruasjon» er valt i spørsmålet «Kva for eit av følgande beskriv best menstruasjonssituasjon din no for tida?»

Tenk på korleis du vanlegvis har det når du har menstruasjon.

Vel det alternativet som passar best for deg for kvar utsegn.

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «Regelmessig menstruasjon» eller «Uregelmessig menstruasjon» er valt i spørsmålet «Kva for eit av følgande beskriv best menstruasjonssituasjon din no for tida?»

Opplever du menstruasjonsbløding i meir enn 7 dagar per månad?

[Vel eit alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei

Opplever du 3 eller fleire dagar med kraftig menstruasjonsbløding i løpet av menstruasjonen?

[Vel eit alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei

Er menstruasjonen generelt plagsam for deg på grunn av mengda til blødinga?

[Vel eit alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei

Under dei kraftigaste blødingsdagane, blør du gjennom kleda om natta eller ville du ha blødd gjennom dersom du ikkje hadde skifta menstruasjonsprodukt eller brukt dobbelt vern om natta?

[Vel eit alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei

Er du under dei kraftigaste blødingsdagane bekymra for å blø gjennom på stol, sofa, osb.?

[Vel eit alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei

På dei kraftigaste blødingsdagane, unngår du medvite visse aktivitetar, turar eller fritidsplanar fordi du ofte må skifte menstruasjonsprodukt?

[Vel eit alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei

▼ Omtrent kor mange menstruasjonsprodukt bruker du til saman i løpet av ein heil menstruasjonsperiode?

Til dømes bind, tampong eller menskopp.

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «Regelmessig menstruasjon» eller «Uregelmessig menstruasjon» er valt i spørsmålet «Kva for eit av følgande beskriv best menstruasjonssituasjon din no for tida?»

[Vel eit alternativ]

- ○ 1-5
- ○ 6-10
- ○ 11-15
- ○ 16-20
- ○ Meir enn 20
- ○ Veit ikkje

Kva slags menstruasjonsprodukt bruker du vanlegvis mest?

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «Regelmessig menstruasjon» eller «Uregelmessig menstruasjon» er valt i spørsmålet «Kva for eit av følgande beskriv best menstruasjonssituasjon din no for tida?»

[Vel eit alternativ]

- ○ Bind eller truseinnlegg
- ○ Tampong
- ○ Menskopp
- ○ Menstruasjonstruse
- ○ Bruker fleire typar omtrent like mykje
- ○ Anna

▼ Kor mange dagar varer menstruasjonsblødinga di vanlegvis?

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «Regelmessig menstruasjon» eller «Uregelmessig menstruasjon» er valt i spørsmålet «Kva for eit av følgande beskriv best menstruasjonssituasjon din no for tida?»

[Vel eit alternativ]

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

NETTSKJEMA

- ○ 9
- ○ 10
- ○ 11
- ○ 12
- ○ 13
- ○ 14
- ○ 15 eller fleire
- ○ Veit ikkje

Tenk på tida før og under menstruasjonen. Kor mange dagar er du vanlegvis monaleg avgrensa i eller ute av stand til å gjere det du elles ville gjort på grunn av fysiske eller psykiske plager?

Tenk til dømes på arbeid, utdanning, husarbeid, omsorgsoppgåver, fysisk aktivitet og sosiale aktivitetar.

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «Regelmessig menstruasjon» eller «Uregelmessig menstruasjon» er valt i spørsmålet «Kva for eit av følgande beskriv best menstruasjonssituasjon din no for tida?»

[Vel eit alternativ]

- ○ Ingen dagar
- ○ 1 dag
- ○ 2 dagar
- ○ 3 dagar
- ○ 4–6 dagar
- ○ 7 dagar eller meir

Det neste spørsmålet handlar om ulike plager du kan ha hatt dei siste fire vekene. Svar same kva du trur plagene kjem av.

Dei siste fire vekene, kor mykje har du vore plaga av følgande?

Dette elementet vises berre dersom alternativet «Spørsmål om kvinnehelse» er valt i spørsmålet «Kva spørsmål passar best for deg?»

Søvnproblem

[Vel eit alternativ]

- ○ Ikkje plaga
- ○ Litt plaga
- ○ Moderat plaga
- ○ Mykje plaga
- ○ Svært mykje plaga

Nedstemtheit, irritabilitet eller humørsvingingar

[Vel eit alternativ]

- ○ Ikkje plaga
- ○ Litt plaga
- ○ Moderat plaga
- ○ Mykje plaga
- ○ Svært mykje plaga

Problem med minne eller konsentrasjon

[Vel eit alternativ]

- ○ Ikkje plaga
- ○ Litt plaga
- ○ Moderat plaga
- ○ Mykje plaga
- ○ Svært mykje plaga

Tørrheit eller ubehag i skjeden

[Vel eit alternativ]

- ○ Ikkje plaga
- ○ Litt plaga
- ○ Moderat plaga
- ○ Mykje plaga
- ○ Svært mykje plaga

Muskel- eller leddsmerter

[Vel eit alternativ]

- ○ Ikkje plaga
- ○ Litt plaga
- ○ Moderat plaga
- ○ Mykje plaga
- ○ Svært mykje plaga

Ufrivillig urinlekkasje

[Vel eit alternativ]

- ○ Ikkje plaga
- ○ Litt plaga
- ○ Moderat plaga
- ○ Mykje plaga
- ○ Svært mykje plaga

NETTSKJEMA

Hetetokt og nattesveitte

[Vel eit alternativ]

- ○ Ikkje plaga
- ○ Litt plaga
- ○ Moderat plaga
- ○ Mykje plaga
- ○ Svært mykje plaga

Dei neste spørsmåla omhandlar overgangsalder. Med overgangsalder meiner me perioden der hormonelle forandringar knytte til avslutninga av menstruasjonane kan gi ulike plager. Dette kan gjelde både før, under og etter at menstruasjonane stansar.

Har du plager i samband med overgangsalder?

Vel svaralternativet som passar best.

Dette elementet vises berre dersom alternativet «Spørsmål om kvinnehelse» er valt i spørsmålet «Kva spørsmål passar best for deg?»

[Vel eit alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei
- ○ Eg har plager, men er usikker på om dei er knytte til overgangsalder
- ○ Veit ikkje
- ○ Ikkje relevant

Dei siste fire vekene, i kva grad har desse plagene påverka kvardagen din?

Til dømes arbeid, utdanning, husarbeid, omsorgsoppgåver, fysisk aktivitet eller sosiale aktivitetar?

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «Ja» eller «Eg har plager, men er usikker på om dei er knytte til overgangsalder» er valt i spørsmålet «Har du plager i samband med overgangsalder?»

[Vel eit alternativ]

- ○ Ikkje i det heile
- ○ I lita grad
- ○ Til ei viss grad
- ○ I stor grad
- ○ I svært stor grad

☑ Bruker du noko av følgande mot plager i samband med overgangsalderen?

Vel eitt eller fleire alternativ.

Dette elementet vises berre dersom alternativet «Ja» er valt i spørsmålet «Har du plager i samband med overgangsalder?»

[Vel eit eller fleire alternativ]

- ☐ Systemisk hormonbehandling med østrogen, med eller utan gestagen/progesteron (t.d. tablettar, plaster, gel eller spray)
- ☐ Lokal østrogenbehandling i skjeden (t.d. vaginaltablettar/stikkpiller, krem eller vaginalring)
- ☐ Testosteronbehandling
- ☐ Andre reseptbelagde legemiddel mot overgangsplager
- ☐ Glidemiddel eller fuktgivande produkt mot tørrheit eller ubehag i skjeden
- ☐ Kosttilskot, plantebaserte produkt eller naturmiddel mot overgangsplager
- ☐ Anna behandling eller andre produkt
- ☐ Har brukt tidlegare, men bruker ikkje no
- ☐ Bruker ikkje noko mot overgangsplager

Dei siste 12 månadene, kor mykje fråvær har du til saman hatt frå jobb, skule eller studiar på grunn av plager knytte til menstruasjon?

Dette elementet vises berre dersom alternativet «Spørsmål om kvinnehelse» er valt i spørsmålet «Kva spørsmål passar best for deg?»

[Vel eit alternativ]

- ○ Ikkje noko fråvær
- ○ 1–3 dagar
- ○ 4–16 dagar
- ○ 17 dagar–8 veker
- ○ Meir enn 8 veker
- ○ Ikkje i jobb, skule eller studiar dei siste 12 månadene
- ○ Hugsar ikkje
- ○ Ønsker ikkje å svare
- ○ Ikkje relevant

Dei siste 12 månadene, kor mykje fråvær har du til saman hatt frå jobb, skule eller studiar på grunn av plager knytte til overgangsalder?

Dette elementet vises berre dersom alternativet «Spørsmål om kvinnehelse» er valt i spørsmålet «Kva spørsmål passar best for deg?»

[Vel eit alternativ]

- ○ Ikkje noko fråvær

- ○ 1–3 dagar
- ○ 4–16 dagar
- ○ 17 dagar–8 veker
- ○ Meir enn 8 veker
- ○ Ikkje i jobb, skule eller studiar dei siste 12 månadene
- ○ Hugsar ikkje
- ○ Ønsker ikkje å svare
- ○ Ikkje relevant

Dei neste spørsmåla handlar om vasslating, seksuell helse, fertilitet og prostata. Nokre av spørsmåla kan opplevast som personlege. Dersom du ikkje ønsker å svare, kan du velja «Ikkje aktuelt» eller «Ønsker ikkje å svare» der dette er eit svaralternativ.

Vasslating

Dei siste 30 dagane, kor ofte har du:

Dette elementet vises berre dersom alternativet «Spørsmål om mannshelse» er valt i spørsmålet «Kva spørsmål passar best for deg?»

Hatt kjensla av at urinblæra ikkje er heilt tom etter at du har late vatnet?

[Vel eit alternativ]

- ○ Aldri
- ○ Mindre enn 1 av 5 gonger
- ○ Mindre enn halvparten av gongane
- ○ Omtrent halvparten av gongane
- ○ Meir enn halvparten av gongane
- ○ Nesten alltid
- ○ Ønsker ikkje å svare

Måtte late vatnet igjen mindre enn to timar etter førre gong?

[Vel eit alternativ]

- ○ Aldri
- ○ Mindre enn 1 av 5 gonger
- ○ Mindre enn halvparten av gongane
- ○ Omtrent halvparten av gongane
- ○ Meir enn halvparten av gongane
- ○ Nesten alltid
- ○ Ønsker ikkje å svare

Merka at du stoppa og starta igjen fleire gonger under vasslatinga?

[Vel eit alternativ]

- ○ Aldri
- ○ Mindre enn 1 av 5 gonger
- ○ Mindre enn halvparten av gongane
- ○ Omtrent halvparten av gongane
- ○ Meir enn halvparten av gongane
- ○ Nesten alltid
- ○ Ønsker ikkje å svare

Hatt vanskar med å utsetje vasslatinga?

[Vel eit alternativ]

- ○ Aldri
- ○ Mindre enn 1 av 5 gonger
- ○ Mindre enn halvparten av gongane
- ○ Omtrent halvparten av gongane
- ○ Meir enn halvparten av gongane
- ○ Nesten alltid
- ○ Ønsker ikkje å svare

Hatt svak urinstråle?

[Vel eit alternativ]

- ○ Aldri
- ○ Mindre enn 1 av 5 gonger
- ○ Mindre enn halvparten av gongane
- ○ Omtrent halvparten av gongane
- ○ Meir enn halvparten av gongane
- ○ Nesten alltid
- ○ Ønsker ikkje å svare

Måtta trykkje på eller anstrengje deg for å starte vasslatinga?

[Vel eit alternativ]

- ○ Aldri
- ○ Mindre enn 1 av 5 gonger
- ○ Mindre enn halvparten av gongane
- ○ Omtrent halvparten av gongane
- ○ Meir enn halvparten av gongane
- ○ Nesten alltid
- ○ Ønsker ikkje å svare

Dei siste 30 dagane, kor mange gonger har du vanlegvis måtte stå opp for å late vatnet frå du legg deg om kvelden til du står opp om morgonen?

Dette elementet vises berre dersom alternativet «Spørsmål om mannshelse» er valt i spørsmålet «Kva spørsmål passar best for deg?»

[Vel eit alternativ]

- ○ Ingen
- ○ Ein gong
- ○ To gonger
- ○ Tre gonger
- ○ Fire gonger
- ○ Fem eller fleire gonger
- ○ Ønsker ikkje å svare

Om du måtte leve resten av livet med vasslatingsplagene (prostat-aproblema) dine slik dei er no, korleis ville du då kjenne deg?

Dette elementet vises berre dersom alternativet «Spørsmål om mannshelse» er valt i spørsmålet «Kva spørsmål passar best for deg?»

[Vel eit alternativ]

- ○ Godt nøgd
- ○ Nøgd
- ○ Stort sett nøgd
- ○ Blanda – omtrent like nøgd som misnøgd
- ○ Stort sett misnøgd
- ○ Trist
- ○ Forferdeleg
- ○ Har ikkje vasslatingsplager
- ○ Ønsker ikkje å svare

Seksuell helse og andre plager

Dei siste fire vekene, kor mykje har du vore plaga av følgande?

Dette elementet vises berre dersom alternativet «Spørsmål om mannshelse» er valt i spørsmålet «Kva spørsmål passar best for deg?»

Ufrivillig urinlekkasje

[Vel eit alternativ]

- ○ Ikkje plaga
- ○ Litt plaga
- ○ Moderat plaga
- ○ Mykje plaga
- ○ Svært mykje plaga
- ○ Ikkje aktuelt
- ○ Ønsker ikkje å svare

Lite eller manglande seksuell lyst

[Vel eit alternativ]

- ○ Ikkje plaga
- ○ Litt plaga
- ○ Moderat plaga
- ○ Mykje plaga
- ○ Svært mykje plaga
- ○ Ikkje aktuelt
- ○ Ønsker ikkje å svare

Vanskar med å få eller behalde ereksjon

[Vel eit alternativ]

- ○ Ikkje plaga
- ○ Litt plaga
- ○ Moderat plaga
- ○ Mykje plaga
- ○ Svært mykje plaga
- ○ Ikkje aktuelt
- ○ Ønsker ikkje å svare

At utløysing kjem tidlegare enn ønskt

[Vel eit alternativ]

- ○ Ikkje plaga
- ○ Litt plaga
- ○ Moderat plaga
- ○ Mykje plaga
- ○ Svært mykje plaga
- ○ Ikkje aktuelt
- ○ Ønsker ikkje å svare

Vanskar med å få utløysing eller orgasme

[Vel eit alternativ]

- ○ Ikkje plaga
- ○ Litt plaga
- ○ Moderat plaga
- ○ Mykje plaga
- ○ Svært mykje plaga
- ○ Ikkje aktuelt
- ○ Ønsker ikkje å svare

Smerter eller anna ubehag i penis, testiklar eller bekkenområdet, inkludert området rundt prostata

[Vel eit alternativ]

- ○ Ikkje plaga
- ○ Litt plaga
- ○ Moderat plaga
- ○ Mykje plaga
- ○ Svært mykje plaga
- ○ Ikkje aktuelt
- ○ Ønsker ikkje å svare

Hårtap eller uttynning av håret

[Vel eit alternativ]

- ○ Ikkje plaga
- ○ Litt plaga
- ○ Moderat plaga
- ○ Mykje plaga
- ○ Svært mykje plaga
- ○ Ikkje aktuelt
- ○ Ønsker ikkje å svare

Barn og fertilitet

⊘ Har du nokon gong ønskt å få barn eller få fleire barn, men opplevd at det ikkje har late seg gjere?

Vel den viktigaste grunnen dersom fleire alternativ passar.

Dette elementet vises berre dersom alternativet «Spørsmål om mannshelse» er valt i spørsmålet «Kva spørsmål passar best for deg?»

[Vel eit alternativ]

- ○ Nei
- ○ Ja, hovudsakleg på grunn av nedsett fruktbarheit eller andre helseproblem hos meg
- ○ Ja, hovudsakleg på grunn av nedsett fruktbarheit eller andre helseproblem hos ein partnar
- ○ Ja, på grunn av forhold hos både meg og ein partnar
- ○ Ja, men årsaka er ukjend
- ○ Ja, hovudsakleg fordi eg ikkje hadde ein partnar eller ein livssituasjon som gjorde det mogleg
- ○ Ja, hovudsakleg av andre grunnar
- ○ Eg har ikkje ønskt å få barn eller fleire barn
- ○ Veit ikkje
- ○ Ønsker ikkje å svare

PSA-prøve (prostataspesifikt antigen)

Har du dei siste 12 månadene teke ei PSA-prøve?

Ei PSA-prøve er ei blodprøve som kan brukast ved undersøking av prostata. Vel den viktigaste grunnen dersom prøva vart teken av fleire grunnar.

Dette elementet vises berre dersom alternativet «Spørsmål om mannshelse» er valt i spørsmålet «Kva spørsmål passar best for deg?»

[Vel eit alternativ]

- ○ Ja, som del av utgreiing eller oppfølging av symptom eller kjend prostatasjukdom
- ○ Ja, på grunn av kjent auka risiko, til dømes prostatakreft hos far eller bror eller ein påvist genfeil
- ○ Ja, som del av ein helsesjekk utan at eg hadde symptom
- ○ Ja, av ein annan grunn
- ○ Ja, men eg er usikker på kvifor
- ○ Nei
- ○ Veit ikkje
- ○ Ikkje aktuelt for meg
- ○ Ønsker ikkje å svare

Behov for hjelp

Dei siste 12 månadene, har du hatt behov for profesjonell hjelp for følgande?

Profesjonell hjelp kan til dømes vere frå fastlege, urolog, sjukepleiar, psykolog, fertilitetsklinikk eller ei anna helseteneste.

Dette elementet vises berre dersom alternativet «Spørsmål om mannshelse» er valt i spørsmålet «Kva spørsmål passar best for deg?»

Vasslatingsplager, urinlekkasje eller andre plager frå urinvegar eller prostata

[Vel eit alternativ]

- ○ Ja, og har søkt hjelp
- ○ Ja, men har ikkje søkt hjelp
- ○ Nei
- ○ Ikkje aktuelt
- ○ Veit ikkje
- ○ Ønsker ikkje å svare

Seksuelle plager knytte til lyst, ereksjon, utløysing eller orgasme

[Vel eit alternativ]

- ○ Ja, og har søkt hjelp
- ○ Ja, men har ikkje søkt hjelp
- ○ Nei
- ○ Ikkje aktuelt
- ○ Veit ikkje
- ○ Ønsker ikkje å svare

Smerter eller anna ubehag i penis, testiklar eller bekkenområdet

[Vel eit alternativ]

- ○ Ja, og har søkt hjelp
- ○ Ja, men har ikkje søkt hjelp
- ○ Nei
- ○ Ikkje aktuelt
- ○ Veit ikkje
- ○ Ønsker ikkje å svare

Fertilitetsproblem eller andre problem knytte til det å kunne få barn

[Vel eit alternativ]

- ○ Ja, og har søkt hjelp
- ○ Ja, men har ikkje søkt hjelp
- ○ Nei
- ○ Ikkje aktuelt
- ○ Veit ikkje
- ○ Ønsker ikkje å svare

Råd, testing eller behandling knytt til seksuelt overførbare infeksjonar eller prevensjon

[Vel eit alternativ]

- ○ Ja, og har søkt hjelp
- ○ Ja, men har ikkje søkt hjelp
- ○ Nei
- ○ Ikkje aktuelt
- ○ Veit ikkje
- ○ Ønsker ikkje å svare

Hårtap eller uttynning av håret

[Vel eit alternativ]

- ○ Ja, og har søkt hjelp
- ○ Ja, men har ikkje søkt hjelp
- ○ Nei
- ○ Ikkje aktuelt
- ○ Veit ikkje
- ○ Ønsker ikkje å svare

☑ Om du svarte at du hadde behov for profesjonell hjelp på eitt eller fleire av områda over, men ikkje søkte hjelp: Kva var dei viktigaste grunnane til at du ikkje søkte hjelp?

Tenk på det problemet der du hadde størst behov for hjelp. Vel inntil tre alternativ.

Dette elementet vises berre dersom alternativet «Spørsmål om mannshelse» er valt i spørsmålet «Kva spørsmål passar best for deg?»

[Vel eit eller fleire alternativ]

- ☐ Ikkje aktuelt, eg hadde ikkje behov for hjelp så eg lét vere å søke
- ☐ Eg tenkte at problemet ikkje var alvorleg nok, eller at det ville gå over av seg sjølv
- ☐ Eg ønskte å handtere problemet sjølv
- ☐ Eg syntest det var vanskeleg eller flaut å snakke om problemet
- ☐ Eg visste ikkje kvar eg skulle gå
- ☐ Eg var redd for undersøking, behandling eller for å få vite at noko var alvorleg gale
- ☐ Eg trudde ikkje at eg ville bli teken på alvor eller få hjelp som nytta
- ☐ Eg hadde tidlegare erfart å ikkje få hjelp
- ☐ Det var vanskeleg å få time
- ☐ Eg hadde ikkje tid
- ☐ Eg hadde ikkje råd
- ☐ Transportproblem

- ☐ Manglande tilrettelegging eller universell utforming
- ☐ Språklege utfordringar
- ☐ Eg var redd for å bli audmjuka, latterleggjort eller krenkt
- ☐ Anna
- ☐ Veit ikkje
- ☐ Ønsker ikkje å svare

Vald

Dei neste spørsmåla handlar om vald og tankar om sjølvskading og sjølvmord.

☑ Har du nokon gong vorte sparka, slått, banka opp eller på annan måte vorte fysisk skadd av ein annan person?

Fleire val moglege.

[Vel eit eller fleire alternativ]

- ☐ Nei, aldri
- ☐ Ja, før eg var 18 år
- ☐ Ja, som vaksen
- ☐ Dei siste 12 månadene
- ☐ Ønsker ikkje å svare

☑ Kor ofte har dette skjedd dei siste 12 månadene:

Dette elementet vises berre dersom alternativet «Dei siste 12 månadene» er valt i spørsmålet «Har du nokon gong vorte sparka, slått, banka opp eller på annan måte vorte fysisk skadd av ein annan person?»

[Vel eit alternativ]

- ○ Éin gong
- ○ 2-4 gonger
- ○ 5-50 gonger
- ○ Meir enn 50 gonger

☑ Har ein av foreldra dine, ein kjærast/partnar eller familiemedlem fleire gonger latterleggjort deg, audmjuka deg eller fortalt deg at du ikkje er nokon ting verd?

Fleire val moglege.

[Vel eit eller fleire alternativ]

- ☐ Nei, aldri
- ☐ Ja, før eg var 18 år

- ☐ Ja, som vaksen
- ☐ Dei siste 12 månadene
- ☐ Ønsker ikkje å svare

Kor ofte har dette skjedd dei siste 12 månadene:

Dette elementet vises berre dersom alternativet «Dei siste 12 månadene» er valt i spørsmålet «Har ein av foreldra dine, ein kjærast/partnar eller familiemedlem fleire gonger latterleggjort deg, audmjuka deg eller fortalt deg at du ikkje er nokon ting verd?»

[Vel eit alternativ]

- ○ Éin gong
- ○ 2-4 gonger
- ○ 5-50 gonger
- ○ Meir enn 50 gonger

Har du nokon gong opplevd at nokon ved bruk av fysisk makt eller truslar har tvinga deg til å ha samleie eller oral sex eller anal sex mot din vilje?

Inkluder også dersom nokon har utnytta ein situasjon der du ikkje kunne forsvare deg, til dømes at du sov eller var medvitslaus/rusa.
Fleire val moglege.

[Vel eit eller fleire alternativ]

- ☐ Nei, aldri
- ☐ Ja, før eg var 18 år
- ☐ Ja, som vaksen
- ☐ Dei siste 12 månadene
- ☐ Ønsker ikkje å svare

Kor ofte har dette skjedd dei siste 12 månadene:

Dette elementet vises berre dersom alternativet «Dei siste 12 månadene» er valt i spørsmålet «Har du nokon gong opplevd at nokon ved bruk av fysisk makt eller truslar har tvinga deg til å ha samleie eller oral sex eller anal sex mot din vilje?»

[Vel eit alternativ]

- ○ Éin gong
- ○ 2-4 gonger
- ○ 5-50 gonger
- ○ Meir enn 50 gonger

☑ Har du nokon gong skadd deg sjølv med vilje på ein eller annan måte (utan intensjon om å ta ditt eige liv)?

Fleire val moglege.

[Vel eit eller fleire alternativ]

- ☐ Nei, aldri
- ☐ Ja, før eg var 18 år
- ☐ Ja, som vaksen
- ☐ Dei siste 12 månadene
- ☐ Ønsker ikkje å svare

Kor ofte har dette skjedd dei siste 12 månadene:

Dette elementet vises berre dersom alternativet «Dei siste 12 månadene» er valt i spørsmålet «Har du nokon gong skadd deg sjølv med vilje på ein eller annan måte (utan intensjon om å ta ditt eige liv)?»

[Vel eit alternativ]

- ○ Éin gong
- ○ 2-4 gonger
- ○ 5-50 gonger
- ○ Meir enn 50 gonger

Har du sagt til nokon andre at du har skadd deg sjølv?

Dette elementet vises berre dersom alternativet «Dei siste 12 månadene» er valt i spørsmålet «Har du nokon gong skadd deg sjølv med vilje på ein eller annan måte (utan intensjon om å ta ditt eige liv)?»

[Vel eit alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei

☑ Har du nokon gong seriøst tenkt på å skade deg sjølv med vilje (utan intensjon om å ta ditt eige liv), men ikkje faktisk gjort dette?

Fleire val moglege.

[Vel eit eller fleire alternativ]

- ☐ Nei, aldri
- ☐ Ja, før eg var 18 år
- ☐ Ja, som vaksen
- ☐ Dei siste 12 månadene
- ☐ Ønsker ikkje å svare

Kor ofte har dette skjedd dei siste 12 månadene:

Dette elementet vises berre dersom alternativet «Dei siste 12 månadene» er valt i spørsmålet «Har du nokon gong seriøst tenkt på å skade deg sjølv med vilje (utan intensjon om å ta ditt eige liv), men ikkje faktisk gjort dette?»

[Vel eit alternativ]

- ○ Éin gong
- ○ 2-4 gonger
- ○ 5-50 gonger
- ○ Meir enn 50 gonger

Har du sagt til nokon andre at du har tenkt på å skade deg sjølv?

Dette elementet vises berre dersom alternativet «Dei siste 12 månadene» er valt i spørsmålet «Har du nokon gong seriøst tenkt på å skade deg sjølv med vilje (utan intensjon om å ta ditt eige liv), men ikkje faktisk gjort dette?»

[Vel eit alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei

Har du nokon gong prøvd å ta ditt eige liv, ved å ta ein overdose piller eller på ein annan måte?

Fleire val moglege.

[Vel eit eller fleire alternativ]

- ☐ Nei, aldri
- ☐ Ja, før eg var 18 år
- ☐ Ja, som vaksen
- ☐ Dei siste 12 månadene
- ☐ Ønsker ikkje å svare

Har du sagt til nokon andre at du har prøvd å ta ditt eige liv?

Dette elementet vises berre dersom alternativet «Dei siste 12 månadene» er valt i spørsmålet «Har du nokon gong prøvd å ta ditt eige liv, ved å ta ein overdose piller eller på ein annan måte?»

[Vel eit alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei

☑ Har du nokon gong seriøst tenkt på å ta ditt eige liv, men ikkje faktisk prøvd å gjere det?

Fleire val moglege.

[Vel eit eller fleire alternativ]

- ☐ Nei, aldri
- ☐ Ja, før eg var 18 år
- ☐ Ja, som vaksen
- ☐ Dei siste 12 månadene
- ☐ Ønsker ikkje å svare

Har du sagt til nokon andre at du har tenkt på å ta ditt eige liv?

Dette elementet vises berre dersom alternativet «Dei siste 12 månadene» er valt i spørsmålet «Har du nokon gong seriøst tenkt på å ta ditt eige liv, men ikkje faktisk prøvd å gjere det?»

[Vel eit alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei

Helsekompetanse

Å forstå, tolke og bruke helseinformasjon

På ein skala frå veldig vanskeleg til veldig lett, kor lett vil du seie det er å:

Bruke eigna søkeord for å finne informasjonen du leitar etter på nett?

[Vel eit alternativ]

- ○ Veldig vanskeleg
- ○ Vanskeleg
- ○ Lett
- ○ Veldig lett

Besøke fleire internettsider for å sjå om dei gir tilsvarande informasjon om eit tema?

[Vel eit alternativ]

- ○ Veldig vanskeleg
- ○ Vanskeleg
- ○ Lett
- ○ Veldig lett

Forstå informasjon om tilrådde helseundersøkingar? Til dømes måling av blodsukker eller blodtrykk

[Vel eit alternativ]

- ○ Veldig vanskeleg
- ○ Vanskeleg
- ○ Lett
- ○ Veldig lett

Bruke informasjon frå legen din, til å ta avgjerder om eigen sjukdom?

[Vel eit alternativ]

- ○ Veldig vanskeleg
- ○ Vanskeleg
- ○ Lett
- ○ Veldig lett

Påverke levekåra som har med helsa og trivselen din å gjere? Til dømes buforhold, nærmiljø, økonomi, sosiale relasjonar eller arbeidssituasjon

[Vel eit alternativ]

- ○ Veldig vanskeleg
- ○ Vanskeleg
- ○ Lett
- ○ Veldig lett

Vurdere kva vaksinar du eller familien din treng?

[Vel eit alternativ]

- ○ Veldig vanskeleg
- ○ Vanskeleg
- ○ Lett
- ○ Veldig lett

Forstå informasjon på matemballasje?

[Vel eit alternativ]

- ○ Veldig vanskeleg
- ○ Vanskeleg
- ○ Lett
- ○ Veldig lett

Forstå informasjon om kva som bør gjerast i ein medisinsk akuttsituasjon?

[Vel eit alternativ]

- ○ Veldig vanskeleg
- ○ Vanskeleg
- ○ Lett
- ○ Veldig lett

Vurdera om informasjonen er gitt for å selje produkt eller tenester?

[Vel eit alternativ]

- ○ Veldig vanskeleg
- ○ Vanskeleg
- ○ Lett
- ○ Veldig lett

Avgjere korleis du kan unngå sjukdom på bakgrunn av råd frå familie eller venner?

[Vel eit alternativ]

- ○ Veldig vanskeleg
- ○ Vanskeleg
- ○ Lett
- ○ Veldig lett

Vurdere fordelar og ulemper ved ulike moglege behandlingar?

[Vel eit alternativ]

- ○ Veldig vanskeleg
- ○ Vanskeleg
- ○ Lett
- ○ Veldig lett

Vurdere korleis nabolaget ditt påverkar helsa og trivselen din?

[Vel eit alternativ]

- ○ Veldig vanskeleg
- ○ Vanskeleg
- ○ Lett
- ○ Veldig lett

Levevaneendringar

Dei neste spørsmåla handlar om endringar i levevanane dine. Først spør vi om endringar dei siste 12 månadene. Deretter spør vi om planar for dei neste 6 månadene.
Endringar dei siste 12 månadene

NETTSKJEMA

Har du dei siste 12 månadene freista å gjere følgande endringar?

Vel det alternativet som best beskriv situasjonen din no. Ver vennleg og svar på alle radene.

Bli meir fysisk aktiv

[Vel eit alternativ]

- ○ Nei, har ikkje prøvd
- ○ Ja, men endringa varte ikkje
- ○ Ja, og eg held framleis på endringa

Ete sunnare

[Vel eit alternativ]

- ○ Nei, har ikkje prøvd
- ○ Ja, men endringa varte ikkje
- ○ Ja, og eg held framleis på endringa

Forbetre søvnvanane dine

[Vel eit alternativ]

- ○ Nei, har ikkje prøvd
- ○ Ja, men endringa varte ikkje
- ○ Ja, og eg held framleis på endringa

Har du dei siste 12 månadene prøvd å gjere desse endringane?

Dersom du har redusert eller slutta dei siste 12 månadene og endringa framleis varer, vel du «Ja, og endringa varer framleis».
Vel «Ikkje aktuelt for meg» dersom du ikkje hadde den aktuelle levevanen i denne perioden.

Drikke mindre alkohol

[Vel eit alternativ]

- ○ Nei, har ikkje prøvd
- ○ Ja, men endringa varte ikkje
- ○ Ja, og eg held framleis på endringa
- ○ Ikkje aktuelt for meg

Redusere eller slutte å røyke sigarettar

[Vel eit alternativ]

- ○ Nei, har ikkje prøvd
- ○ Ja, men endringa varte ikkje
- ○ Ja, og eg held framleis på endringa
- ○ Ikkje aktuelt for meg

NETTSKJEMA

Redusere eller slutte å bruke snus

[Vel eit alternativ]

- ○ Nei, har ikkje prøvd
- ○ Ja, men endringa varte ikkje
- ○ Ja, og eg held framleis på endringa
- ○ Ikkje aktuelt for meg

Planar for dei neste 6 månadene

Planlegg du å gjere desse endringane dei neste 6 månadene?

Ver vennleg og svar på alle radene.

Bli meir fysisk aktiv

[Vel eit alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei

Ete sunnare

[Vel eit alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei

Forbetre søvnvanane dine

[Vel eit alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei

Planlegg du å gjere desse endringane dei neste 6 månadene?

Vel «Ikkje aktuelt for meg» dersom du ikkje drikk alkohol, røykjer sigarettar eller bruker snus.

Drikke mindre alkohol

[Vel eit alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei
- ○ Ikkje aktuelt for meg

Redusere eller slutte å røyke sigarettar

[Vel eit alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei
- ○ Ikkje aktuelt for meg

Redusere eller slutte å bruke snus

[Vel eit alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei
- ○ Ikkje aktuelt for meg

Takk for svara dine! Du har no svart på alle spørsmåla i Den nasjonale folkehelseundersøkinga 2026.
Trykk på «**Send**» for å avslutte undersøkinga og sende inn svara dine.
Treng du nokon å snakka med? Ta kontakt med:

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

NETTSKJEMA

’Seksuell helse’

Temamodul C

Deltakaren blir tilfeldig tildelt éin av tre temamodular

Denne delen inneheld spørsmål om seksuell helse, inkludert seksuelle erfaringar, vanar og opplevingar i møte med helsetenesta. Nokre spørsmål kan opplevast som personlege, men svara er viktige for å forstå helsebehov og å gjera helsetenestene betre. Ta den tida du treng. Du kan hoppa over spørsmål du ikkje ønsker å svare på.

Kjønn og seksuell tiltrekking

Kva kjønnsidentitet har du?

[Vel eit alternativ]

- ○ Mann
- ○ Kvinne
- ○ Transperson
- ○ Ikkje-binær
- ○ Interkjønn
- ○ Usikker/søkande
- ○ Annan kjønnsidentitet
- ○ Ønsker ikkje å svare

Kva reknar du som den seksuelle orienteringa di?

[Vel eit alternativ]

- ○ Heterofil
- ○ Lesbisk/homofil
- ○ Bifil
- ○ Panfil (tiltrekt av personar uavhengig av kjønn)
- ○ Aseksuell (ikkje tiltrekt av andre)
- ○ Usikker/søkande
- ○ Anna seksuell orientering
- ○ Ønsker ikkje å svare

Seksuell tilfredsheit

Dette spørsmålet handlar om den samla tilfredsheita di med sexlivet ditt. Med sexlivet siktar ein til dei seksuelle tankane dine, kjensler, handlingar eller relasjonar.

Alt i alt - kor nøgd er du med sexlivet ditt?

[Vel eit alternativ]

- ○ Misnøgd
- ○ Litt misnøgd
- ○ Verken nøgd eller misnøgd

NETTSKJEMA

- ○ Ganske nøgd
- ○ Veldig nøgd
- ○ Veit ikkje
- ○ Ønsker ikkje å svare

Seksuelle erfaringar og bruk av prevensjon

Dei neste spørsmåla handlar om seksuelle erfaringar og bruk av prevensjon. Med «seksuell erfaring» meiner vi all type kontakt med ein annan person som du opplevde som seksuell. Det kan vera kyssing, berøring, samleie eller andre former for sex. Tenk tilbake på alle personane du har hatt seksuelle erfaringar med, anten det dreier seg om tilfeldige eller enkeltståande møte, faste partnarar eller ektefelle. I spørsmål der vi bruker ordet «sex», meiner vi vaginalsex, analsex eller oralsex.

Har du nokon gong hatt seksuell erfaring med ein annan person?

Med seksuell erfaring meiner vi kontakt med ein annan person som du opplevde som seksuell, til dømes kyssing, berøring, vaginalsex, analsex eller oralsex.

[Vel eit alternativ]

- ○ Ja, eg har hatt vaginalsex, analsex eller oralsex
- ○ Ja, men eg har ikkje hatt vaginalsex, analsex eller oralsex
- ○ Nei
- ○ Ønsker ikkje å svare

Kva for ei av desse utsegnene beskriv dei seksuelle erfaringane dine best?

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «Ja, eg har hatt vaginalsex, analsex eller oralsex», «Ja, men eg har ikkje hatt vaginalsex, analsex eller oralsex» eller «Ønsker ikkje å svare» er valt i spørsmålet «Har du nokon gong hatt seksuell erfaring med ein annan person?»

[Vel eit alternativ]

- ○ Eg har seksuell erfaring berre med menn, aldri med kvinner
- ○ Eg har hovudsakleg seksuell erfaring med menn, men også minst éin gong med ei kvinne
- ○ Eg har seksuell erfaring med både menn og kvinner
- ○ Eg har hovudsakleg seksuell erfaring med kvinner, men også minst éin gong med ein mann
- ○ Eg har seksuell erfaring berre med kvinner, aldri med menn
- ○ Eg har berre seksuell erfaring med personar som bruker andre kjønnsnemningar enn mann eller kvinne
- ○ Ønsker ikkje å svare

Har du (også) seksuell erfaring med personar som bruker ei anna kjønnsnemning enn «mann» eller «kvinne» om seg sjølv?

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «Ja, eg har hatt vaginalsex, analsex eller oralsex», «Ja, men eg har ikkje hatt vaginalsex, analsex eller oralsex» eller «Ønsker ikkje å svare» er valt i spørsmålet «Har du nokon gong hatt seksuell erfaring med ein annan person?»

[Vel eit alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei
- ○ Ønsker ikkje å svare

▼ Kor gammal var du første gong du hadde sex med ein annan person?

Med sex meiner vi her vaginalsex, analsex eller oralsex. Om du ikkje hugsar nøyaktig, oppgje alderen så godt du kan.

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «Ja, eg har hatt vaginalsex, analsex eller oralsex» eller «Ønsker ikkje å svare» er valt i spørsmålet «Har du nokon gong hatt seksuell erfaring med ein annan person?»

[Vel eit 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
- ○ Hugsar ikkje
- ○ Ønsker ikkje å svare

▼ Dei siste 12 månadene, kor mange personar har du hatt sex med?

Med sex meiner vi her vaginalsex, analsex eller oralsex.

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «Ja, eg har hatt vaginalsex, analsex eller oralsex» eller «Ønsker ikkje å svare» er valt i spørsmålet «Har du nokon gong hatt seksuell erfaring med ein annan person?»

[Vel eit 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
- ○ Meir enn 100
- ○ Ønsker ikkje å svare

NETTSKJEMA

Kor mange gonger har du hatt sex med ein annan person i løpet av den siste månaden?

Med sex meiner vi her vaginalsex, analsex eller oralsex.

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «Ja, eg har hatt vaginalsex, analsex eller oralsex» eller «Ønsker ikkje å svare» er valt i spørsmålet «Har du nokon gong hatt seksuell erfaring med ein annan person?»

[Vel eit alternativ]

- ○ Ingen gonger
- ○ Ein gong siste månad
- ○ 2 eller 3 gonger siste månad
- ○ Ein gong i veka
- ○ 2 eller 3 gonger i veka
- ○ 4–6 gonger i veka
- ○ Ein gong om dagen
- ○ Oftare enn ein gong om dagen
- ○ Ønsker ikkje å svare

Vart det brukt kondom sist gong du hadde sex med ein annan person?

Med sex meiner vi her vaginalsex, analsex eller oralsex.

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «Ja, eg har hatt vaginalsex, analsex eller oralsex» eller «Ønsker ikkje å svare» er valt i spørsmålet «Har du nokon gong hatt seksuell erfaring med ein annan person?»

[Vel eit alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei
- ○ Usikker / veit ikkje
- ○ Ønsker ikkje å svare

Kva var grunnen til at det ikkje vart brukt kondom sist gong du hadde sex med ein annan person?

Kryss av for alle grunnane som hadde noko å seia denne gongen.

Dette elementet vises berre dersom alternativet «Nei» er valt i spørsmålet «Vart det brukt kondom sist gong du hadde sex med ein annan person?»

[Vel eit eller fleire alternativ]

- ☐ Eg stolte på personen
- ☐ Vi brukte annan prevensjon
- ☐ Eg eller partnaren min ønskte å bli gravid

- ☐ Eg vurderte at graviditet ikkje var mogleg
- ☐ Eg eller partnaren min var allereie gravid
- ☐ Eg vurderte risikoen for seksuelt overførbare infeksjonar som låg
- ☐ Eg vurderte at kondom ikkje var relevant for den typen sex vi hadde
- ☐ Eg/vi tenkte ikkje på å bruka kondom
- ☐ Kondom var ikkje tilgjengeleg
- ☐ Eg eller partnaren min opplever mindre seksuell nyting med kondom
- ☐ Eg eller partnaren min opplever ubehag eller vanskar med å bruka kondom
- ☐ Den andre personen ønskte ikkje å bruka kondom
- ☐ Eg syntest det var ubehageleg eller flaut å foreslå kondom
- ☐ Eg opplevde press eller kunne ikkje påverka om kondom vart brukt
- ☐ Eg eller partnaren min var påverka av alkohol eller andre rusmiddel
- ☐ Eg brukte PrEP (hivførebyggande medisin)
- ☐ Anna årsak
- ☐ Hugsar ikkje / veit ikkje
- ☐ Ønsker ikkje å svare

☑ Utanom kondom, kva prevensjon eller beskyttelse vart brukt i samband med siste gong du hadde sex med ein annan person?

Kryss av for alle alternativa som gjeld. Ta også med prevensjon som var på plass frå før, til dømes spiral eller sterilisering.
Om ingen av metodane vart brukte, vel «Ingen annan prevensjon eller beskyttelse».

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «Ja, eg har hatt vaginalsex, analsex eller oralsex» eller «Ønsker ikkje å svare» er valt i spørsmålet «Har du nokon gong hatt seksuell erfaring med ein annan person?»

[Vel eit eller fleire alternativ]

- ☐ Hormonell prevensjon (p-piller, p-stav, p-ring, p-plaster eller p-sprøyte)
- ☐ Hormonspiral
- ☐ Koparspiral
- ☐ Avbrote samleie
- ☐ «Syklustracking» / «sikre periodar»
- ☐ Nødprevensjon (angrepille)
- ☐ Sterilisering
- ☐ PrEP (hivførebyggande medisin)
- ☐ Annan prevensjon eller beskyttelse
- ☐ Ingen annan prevensjon eller beskyttelse
- ☐ Usikker / veit ikkje
- ☐ Ønsker ikkje å svare

☑ Var personen du hadde sex med sist, ein fast eller ikkje-fast partnar?

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «Ja, eg har hatt vaginalsex, analsex eller oralsex» eller «Ønsker ikkje å svare» er valt i spørsmålet «Har du nokon gong hatt seksuell erfaring med ein annan person?»

[Vel eit alternativ]

- ○ Fast partnar
- ○ Ikkje-fast partnar
- ○ Ønsker ikkje å svare

▼ Kor mange personar har du hatt vaginalt eller analt samleie med utan kondom dei siste 12 månadene?

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «Ja, eg har hatt vaginalsex, analsex eller oralsex» eller «Ønsker ikkje å svare» er valt i spørsmålet «Har du nokon gong hatt seksuell erfaring med ein annan person?»

[Vel eit alternativ]

- ○ Ingen
- ○ 1 person
- ○ 2 personar
- ○ 3 personar
- ○ 4 personar
- ○ 5 personar
- ○ 6 personar
- ○ 7 personar
- ○ 8 personar
- ○ 9 personar
- ○ 10 personar
- ○ 11–20 personar
- ○ 21–30 personar
- ○ 31–40 personar
- ○ 41–50 personar
- ○ Meir enn 50 personar
- ○ Har ikkje hatt vaginalt eller analt samleie dei siste 12 månadene
- ○ Ønsker ikkje å svare

Seksuelt funksjonsnivå og hjelp frå helsepersonell

Dei neste spørsmåla handlar om kvar du får informasjon om seksuell helse, seksuell funksjon og eventuelle erfaringar med helsetenesta.

☑ Kva informasjonskjelder bruker du vanlegvis når du treng informasjon eller råd om seksuell helse?

Kryss av for dei du vanlegvis bruker, fleire kryss moglege.

[Vel eit eller fleire alternativ]

- ☐ Partnar
- ☐ Venner
- ☐ Familie
- ☐ Helsetenesta (fastlege, helsesjukepleiar, sexolog, psykolog e.l.)
- ☐ Hjelpetelefon / chat-tenester svart på av ein person
- ☐ Sjølvhjelpsgrupper
- ☐ Skriftlege kjelder (bøker, brosjyrar, bibliotek)
- ☐ Offentlege informasjonskanalar (t.d. Helsenorge)
- ☐ Internett generelt (nettsider, søkjemotorar)
- ☐ Porno
- ☐ Sosiale medium
- ☐ Kunstig intelligens (t.d. ChatGPT)
- ☐ Anna
- ☐ Har ikkje søkt hjelp eller råd
- ☐ Ønsker ikkje å svare

☑ Har du eller partnaren din nokon gong brukt legemiddel (til dømes Viagra, Cialis, Levitra) for å få eller halda på ereksjon, eller auka seksuell lyst?

[Vel eit alternativ]

- ○ Ja, med resept frå lege
- ○ Ja, reseptfritt middel kjøpt på apotek
- ○ Ja, middel bestilt på internett eller fått frå ein kjend
- ○ Nei
- ○ Veit ikkje / hugsar ikkje
- ○ Ønsker ikkje å svare

☑ Dei siste 12 månadene, har sjukdom, helseproblem eller funksjonsnedsetting hos deg sjølv påverka den seksuelle aktiviteten din eller den seksuelle nytinga di på nokon måte?

[Vel eit alternativ]

- ○ Ja
- ○ Nei
- ○ Ønsker ikkje å svare

☑ Kva var dette knytt til?

Fleire kryss moglege.

Dette elementet vises berre dersom alternativet «Ja» er valt i spørsmålet «Dei siste 12 månadene, har sjukdom, helseproblem eller funksjonsnedsetting hos deg sjølv påverka den seksuelle aktiviteten din eller den seksuelle nytinga di på nokon måte?»

[Vel eit eller fleire alternativ]

- ☐ Fysiske plager
- ☐ Psykiske plager
- ☐ Varig funksjonsnedsetting
- ☐ Medfødd funksjonsnedsetting

☑ Dei siste 12 månadene, har du opplevd noko av det følgjande i ein periode på 3 månader eller lenger?

Fleire kryss moglege.

[Vel eit eller fleire alternativ]

- ☐ Mangla interesse for å ha sex
- ☐ Mangla seksuell nyting
- ☐ Kjent meg engsteleg under sex
- ☐ Hatt fysiske smerter som følgje av sex (før, under eller etter)
- ☐ Ikkje kjent spenning eller opphissing under sex
- ☐ Ikkje nådd klimaks (opplevd orgasme), eller brukt lang tid på å nå klimaks sjølv om eg kjende meg spent/opphissa
- ☐ Nådd klimaks (opplevd orgasme) raskare enn eg ønskte
- ☐ Hatt ubehageleg tørrheit i vagina/skjeden
- ☐ Hatt problem med å få eller halda oppe ereksjon
- ☐ Andre plager enn dei som er nemnde
- ☐ Eg har ikkje opplevd nokon plager
- ☐ Ønsker ikkje å svare

☑ Kor belastande har dette vore for deg?

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «Mangla interesse for å ha sex», «Mangla seksuell nyting», «Kjent meg engsteleg under sex», «Hatt fysiske smerter som følgje av sex (før, under eller etter)», «Ikkje kjent spenning eller opphissing under sex», «Ikkje nådd klimaks (opplevd orgasme), eller brukt lang tid på å nå klimaks sjølv om eg kjende meg spent/opphissa», «Nådd klimaks (opplevd orgasme) raskare enn eg ønskte», «Hatt ubehageleg tørrheit i vagina/skjeden», «Hatt problem med å få eller halda oppe ereksjon» eller «Andre plager enn dei som er nemnde» er valt i spørsmålet «Dei siste 12 månadene, har du opplevd noko av det følgjande i ein periode på 3 månader eller lenger?»

[Vel eit alternativ]

- ○ Ikkje belastande i det heile
- ○ Litt belastande

- ○ Ganske belastande
- ○ Svært belastande
- ○ Ønsker ikkje å svare

Har du dei siste 12 månadene snakka med helsepersonell (til dømes lege, psykolog, sjukepleiar, fysioterapeut, sexolog, eller jordmor) om seksuelle spørsmål eller problem?

[Vel eit alternativ]

- ○ Ja, eg tok initiativ til samtalen
- ○ Ja, helsepersonellet tok initiativ til samtalen
- ○ Nei
- ○ Veit ikkje
- ○ Ønsker ikkje å svare

Korleis opplevde du samtalen med helsepersonellet?

Om du har hatt fleire slike samtalar dei siste 12 månadene, tenk på den siste.

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «Ja, eg tok initiativ til samtalen» eller «Ja, helsepersonellet tok initiativ til samtalen» er valt i spørsmålet «Har du dei siste 12 månadene snakka med helsepersonell (til dømes lege, psykolog, sjukepleiar, fysioterapeut, sexolog, eller jordmor) om seksuelle spørsmål eller problem?»

Eg kjende meg trygg i samtalen

[Vel eit alternativ]

- ○ I svært stor grad
- ○ I stor grad
- ○ Til ei viss grad
- ○ I lita grad
- ○ Ikkje i det heile

Eg kjende meg møtt med respekt

[Vel eit alternativ]

- ○ I svært stor grad
- ○ I stor grad
- ○ Til ei viss grad
- ○ I lita grad
- ○ Ikkje i det heile

NETTSKJEMA

Eg opplevde at helsepersonellet lytta til meg

[Vel eit alternativ]

- ○ I svært stor grad
- ○ I stor grad
- ○ Til ei viss grad
- ○ I lita grad
- ○ Ikkje i det heile

Eg kjende meg teken på alvor

[Vel eit alternativ]

- ○ I svært stor grad
- ○ I stor grad
- ○ Til ei viss grad
- ○ I lita grad
- ○ Ikkje i det heile

Eg opplevde at det var rom for å snakke ope

[Vel eit alternativ]

- ○ I svært stor grad
- ○ I stor grad
- ○ Til ei viss grad
- ○ I lita grad
- ○ Ikkje i det heile

Kva er hovudgrunnen til at du ikkje har snakka med helseperson-ell om seksuelle spørsmål eller problem dei siste 12 månadene?

Dette elementet vises berre dersom alternativet «Nei» er valt i spørsmålet «Har du dei siste 12 månadene snakka med helsepersonell (til dømes lege, psykolog, sjukepleiar, fysioterapeut, sexolog, eller jordmor) om seksuelle spørsmål eller problem?»

[Vel eit alternativ]

- ○ Eg hadde ikkje behov for helsehjelp
- ○ Eg ønskte ikkje å ta det opp med helsepersonell
- ○ Eg trudde ikkje helsepersonell kunne hjelpa
- ○ Det kjendest ubehageleg eller flaut å ta det opp, eller eg var bekymra for teieplikta
- ○ Eg fekk ikkje teke det opp / det vart ikkje noko av
- ○ Eg har tidlegare søkt hjelp, men hadde ei negativ erfaring eller kjende meg ikkje teken på alvor
- ○ Eg visste ikkje kvar eg kunne få hjelp
- ○ Det finst ikkje eit relevant tilbod der eg bur
- ○ Hjelpa ville vorte for dyr
- ○ Anna årsak
- ○ Ønsker ikkje å svare

Opplevde du at du fekk den hjelpa du hadde behov for?

Om du har hatt fleire slike samtalar dei siste 12 månadene, tenk på den siste.

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «Ja, eg tok initiativ til samtalen» eller «Ja, helsepersonellet tok initiativ til samtalen» er valt i spørsmålet «Har du dei siste 12 månadene snakka med helsepersonell (til dømes lege, psykolog, sjukepleiar, fysioterapeut, sexolog, eller jordmor) om seksuelle spørsmål eller problem?»

[Vel eit alternativ]

- ○ Ja, i stor grad
- ○ Ja, til ei viss grad
- ○ Berre i lita grad
- ○ Nei, ikkje i det heile
- ○ Hadde ikkje behov for hjelp
- ○ Ønsker ikkje å svare

Kva var dei viktigaste grunnane til at du ikkje opplevde å få den hjelpa du hadde behov for?

Fleire kryss moglege.

Dette elementet vises berre dersom minst eitt av alternativa «Ja, til ei viss grad», «Berre i lita grad» eller «Nei, ikkje i det heile» er valt i spørsmålet «Opplevde du at du fekk den hjelpa du hadde behov for?»

[Vel eit eller fleire alternativ]

- ☐ Eg fekk ikkje nok informasjon eller råd
- ☐ Eg fekk ikkje tilbod om behandling eller oppfølging som dekte behova mine
- ☐ Helsepersonellet hadde ikkje tilstrekkeleg kunnskap om temaet
- ☐ Eg fekk ikkje tilvising til anna teneste eller spesialist
- ☐ Ventetida var for lang
- ☐ Det var vanskeleg å få time eller vidare oppfølging
- ☐ Hjelpa var ikkje tilpassa min situasjon eller behova mine
- ☐ Anna

Takk for svara dine! Du har no svart på alle spørsmåla i Den nasjonale folkehelseundersøkinga 2026. Trykk på «**Send**» for å avslutte undersøkinga og sende inn svara dine.
Treng du nokon å snakke med?
Ta kontakt med:

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