

Søvn

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

2.11. Hvor ofte har du vanskelig for å sovne om kvelden?

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

2.12. Hvor ofte har du gjentatte oppvåkninger om natten?

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

2.13. Hvor ofte er du trøtt eller søvning på dagtid?

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

2.14. Om du har søvnvansker, hvor lenge har de vart?

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

2.15. Hvor mange timer søvn får du **vanligvis** per natt på hverdager?

Ta et gjennomsnitt.

Velg ...



4.7. Hvor ofte spiser du vanligvis fisk (som pålegg, til lunsj eller middag)?

- Sjelden/aldri
- 1-3 ganger per måned
- 1 gang per uke
- 2-3 ganger per uke
- 4-6 ganger per uke
- 1 gang per dag
- Flere ganger per dag



Side 19

Obligatoriske felter er merket med stjerne *

Tobakk

4.8. Hender det at du røyker?

*Dette inkluderer kun tobakksholdige produkter, **ikke e-sigaretter.***

- Ja
- Nei

4.8a. Hvor ofte røyker du?

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

- Daglig
- Av og til

4.8b. Har du røykt tidligere?

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

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

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

4.9. Hender det at du bruker snus?

Ja

Nei

4.9a. Hvor ofte bruker du snus?



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

Daglig

Av og til

4.9b. Har du brukt snus tidligere?



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

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

Ja, daglig

Ja, av og til

Nei



Sideskift

Side 20

Obligatoriske felt er merket med stjerne *

Alkohol

4.10. Har du noen gang drukket alkohol?

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

Ja

Nei

4.10a. I løpet av de siste 12 måneder, hvor ofte har du drukket alkohol?

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «4.10. Har du noen gang drukket alkohol?»

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

4.10b. Hvor mange alkoholenheter tar du på en "typisk" dag når du drikker alkohol?

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Månedlig eller sjeldnere», «2-4 ganger i måneden», «2-3 ganger i uken» eller «4 ganger i uken eller mer» er valgt i spørsmålet «4.10a. I løpet av de siste 12 måneder, hvor ofte har du drukket alkohol?»

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

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

4.10c. Hvor ofte drikker du **seks alkoholenheter eller mer** ved én og samme anledning?

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Månedlig eller sjeldnere», «2-4 ganger i måneden», «2-3 ganger i uken» eller «4 ganger i uken eller mer» er valgt i spørsmålet «4.10a. I løpet av de siste 12 måneder, hvor ofte har du drukket alkohol?»

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

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

Del 5. SKADER OG FYSISK MILJØ

Skader

Det følgende spørsmålet gjelder nye skader i perioden, ikke behandling av gamle skader. "Oppsøkt lege" inkluderer både fastlege, legevakt og kontakt med spesialisthelsetjenesten.

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

Ja, en

Ja, flere

Nei

5.1a. Hva var årsaken til skaden?



Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, en» eller «Ja, flere» er valgt i spørsmålet «5.1. Har du i løpet av de siste 12 måneder vært utsatt for en eller flere skader som førte til at du oppsøkte lege eller tannlege?»

Hvis mer enn én skade, tenk på den alvorligste.

Ulykke/uhell

Vold/overfall

Skadet deg selv med vilje

Annen årsak

Ønsker ikke å svare

5.1b. Hvor skjedde skaden?



Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, en» eller «Ja, flere» er valgt i spørsmålet «5.1. Har du i løpet av de siste 12 måneder vært utsatt for en eller flere skader som førte til at du oppsøkte lege eller tannlege?»

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

5.1c. Hva holdt du på med da skaden skjedde?



Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, en» eller «Ja, flere» er valgt i spørsmålet «5.1. Har du i løpet av de siste 12 måneder vært utsatt for en eller flere skader som førte til at du oppsøkte lege eller tannlege?»

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



Sideskift

Obligatoriske felter er merket med stjerne *

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

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

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

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

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

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

 Sideskift

Side 23

Obligatoriske felter er merket med stjerne *

Del 6. LIVSKVALITET

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

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

Ikke fornøyd i det hele tatt

Svært fornøyd



Verdi



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

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

Ikke fornøyd i det hele tatt



Verdi



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

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

Ikke meningsfylt i det hele tatt



Verdi



Sideskift

Side 24

Obligatoriske felter er merket med stjerne *

6.2. Tenk på hvordan du har følt deg de siste 7 dagene. I hvilken grad var du...

Oppgi svaret på en skala fra 0-10, der 0 betyr at du ikke opplevde følelsen i det hele tatt og 10 betyr at du opplevde følelsen i svært stor grad.

...glad?

Ikke glad i det hele tatt



Verdi



...bekymret?

Ikke bekymret i det hele tatt

Svært bekymret



Verdi



...nedfor eller trist?

Ikke nedfor eller trist i det hele tatt

Svært nedfor eller trist



Verdi



...irritert?

Ikke irritert i det hele tatt

Svært irritert



Verdi



...ensom?

Ikke ensom i det hele tatt

Svært ensom



Verdi



Obligatoriske felter er merket med stjerne *

6.2. Tenk på hvordan du har følt deg de siste 7 dagene. I hvilken grad var du...

Oppgi svaret på en skala fra 0-10, der 0 betyr at du ikke opplevde følelsen i det hele tatt og 10 betyr at du opplevde følelsen i svært stor grad.

...engasjert?

Ikke engasjert i det hele tatt

Svært engasjert



Verdi



...rolig og avslappet?

Ikke rolig og avslappet i det hele tatt

Svært rolig og avslappet



Verdi



...engstelig?

Ikke engstelig i det hele tatt

Svært engstelig



Verdi



...takknemlig?

Ikke takknemlig i
det hele tatt

Svært takknemlig



Verdi



...lykkelig?

Ikke lykkelig i det
hele tatt

Svært lykkelig



Verdi



Sideskift

Side 26

Obligatoriske felter er merket med stjerne *

Hvor enig er du i påstandene nedenfor?

Oppgi svaret på en skala fra 0-10, der 0 betyr helt uenig og 10 betyr helt enig.

6.3.1. Mine sosiale relasjoner er støttende og givende:

Helt uenig

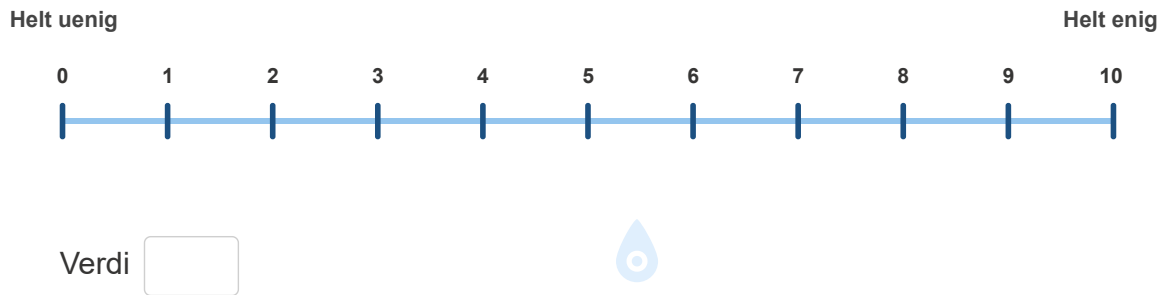
Helt enig



Verdi



6.3.2. Jeg bidrar aktivt til andres lykke og livskvalitet:



6.3.3. Hvor ofte er du sammen med gode venner?

Regn ikke med medlemmer av din egen familie.

- Omtrent daglig
- Omtrent hver uke, men ikke daglig
- Omtrent hver måned, men ikke ukentlig
- Noen ganger i året
- Sjeldnere enn hvert år
- Har ingen gode venner

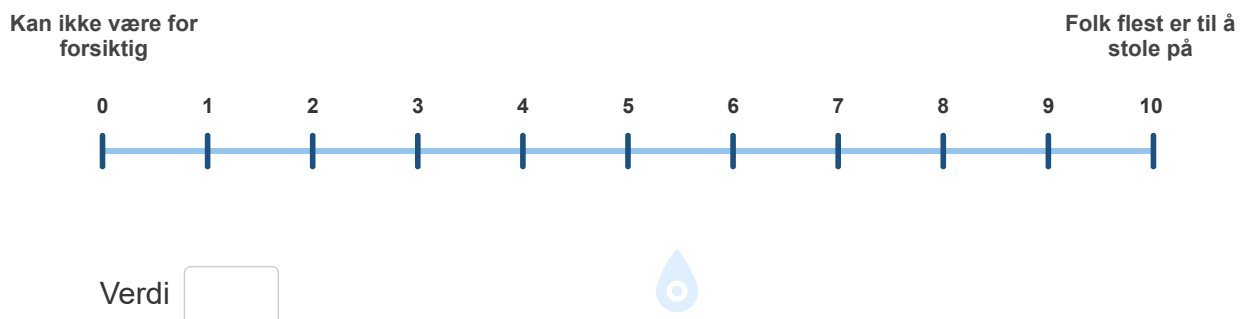
 Sideskift

Side 27

Obligatoriske felter er merket med stjerne *

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

Oppgi svaret på en skala fra 0-10, der 0 betyr at en ikke kan være for forsiktig, mens 10 betyr at folk flest er til å stole på.



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

Oppgi svar på en skala fra 0 til 10, der 0 vil si at du ikke føler tilhørighet overhodet, og 10 at du føler en sterk grad av tilhørighet.

Føler ikke tilhørighet overhodet

Føler sterk grad av tilhørighet



Verdi

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

Svar på en skala fra 0 til 10, der 0 vil si at du ikke er trygg i det hele tatt og 10 at du er svært trygg.

Ikke trygg i det hele tatt

Svært trygg



Verdi



Sideskift

Obligatoriske felter er merket med stjerne *

Del 7. DEMOGRAFISKE OPPLYSNINGER

7.1. Hva er din høyeste fullførte utdanning?

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

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

Svært vanskelig

Vanskelig

Forholdsvis vanskelig

Forholdsvis lett

Lett

Svært lett

Vet ikke

7.3. Hvilken arbeids- eller livssituasjon er du i?

Sett ett eller flere kryss.

Yrkesaktiv heltid (32 timer eller mer per uke)

Yrkesaktiv deltid (mindre enn 32 timer per uke)

Selvstendig næringsdrivende

Sykmeldt

Arbeidsledig

Uføretrygdet/mottar arbeidsavklaringspenger

Mottar sosialstønnad

Alders- eller førtidspensjonist

Skoleelev eller student

Vernepliktig, sivilarbeider

Hjemmearbeidende

 Sideskift

7.4. Er du gift, samboer, enslig eller har du kjæreste?

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

7.5. Hvor mange personer bor det i husstanden din?


Regn med deg selv.

Velg ... 

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

Velg ... 

7.6a. Kryss av for hvilke(n) aldersgruppe(r) ditt/dine barn tilhører?

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

Sett ett eller flere kryss.

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

7.7. Eier eller leier du boligen din?

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


 Sideskift

7.8. Er du, eller minst én av dine foreldre, født utenfor Norge?

Ja


Nei

7.8a. I hvilket land er du født?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «7.8. Er du, eller minst én av dine foreldre, født utenfor Norge?»

Velg ... 

Oppgi hvilket land du er født i:

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

7.8b. I hvilket land er moren din født?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «7.8. Er du, eller minst én av dine foreldre, født utenfor Norge?»


Velg ... 

Oppgi hvilket land moren din født i:


 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Annet» er valgt i spørsmålet «7.8b. I hvilket land er moren din født?»

7.8c. I hvilket land er faren din født?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «7.8. Er du, eller minst én av dine foreldre, født utenfor Norge?»

Velg ... 

Oppgi hvilket land faren din født i:

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Annet» er valgt i spørsmålet «7.8c. I hvilket land er faren din født?»

7.8d. Hvor lenge har du bodd i Norge?

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «7.8. Er du, eller minst én av dine foreldre, født utenfor Norge?»

- Mindre enn ett år
- 1-4 år
- 5-9 år
- 10-19 år
- 20-29 år
- 30 år eller mer
- Jeg har bodd i Norge hele livet

 Sideskift

Side 31

Obligatoriske felter er merket med stjerne *

Del 8.

Reisevaner

8.1. Arbeider/studerer du utenfor hjemmet?

i Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «Sykmeldt», «Skoleelev eller student», «Yrkesaktiv heltid (32 timer eller mer per uke)», «Yrkesaktiv deltid (mindre enn 32 timer per uke)» eller «Selvstendig næringsdrivende» er valgt i spørsmålet «7.3. Hvilken arbeids- eller livssituasjon er du i?»

- Ja, alltid
- Ja, både hjemmefra og utenfor hjemmet
- Nei

8.1a. Hvor langt er det mellom hjemsted og arbeidsplass/skole?

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, både hjemmefra og utenfor hjemmet» eller «Ja, alltid» er valgt i spørsmålet «8.1. Arbeider/studerer du utenfor hjemmet?»

Oppgi i kilometer.

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, både hjemmefra og utenfor hjemmet» eller «Ja, alltid» er valgt i spørsmålet «8.1. Arbeider/studerer du utenfor hjemmet?»

Kryss av for «ikke aktuelt» dersom du for eksempel jobber offshore eller ukependler.

Ikke aktuelt

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, både hjemmefra og utenfor hjemmet» eller «Ja, alltid» er valgt i spørsmålet «8.1. Arbeider/studerer du utenfor hjemmet?»

8.1b. Hvordan kommer du deg til og fra jobb/skole/utdanning....

| | Alltid | Vanligvis | Av og til | Sjelden eller aldri |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Med bil/motorkjøretøy | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Med offentlig transport | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Med sykkel/el-sykkel/ el-sparkesykkel | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Gående | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Hjemmekontor/digital undervisning | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

8.2. Hvordan kommer du deg **vanligvis** til ulike aktiviteter?

| | Gående | Med sykkel/ sparkesykkel | Med offentlig transport | Med bil/ motor- kjøretøy | Digital/ hjemmefra | Ikke aktuelt |
|--|-----------------------|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| ...fritidsaktiviteter | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...offentlige tjenester og kjøpesenter | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...dagligvare | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

 Sideskift

Obligatoriske felter er merket med stjerne *

Trivselsfaktorer i nærmiljøet

8.3. Hva er viktig for at du skal trives i nærmiljøet ditt?

Maksimalt 4 kryss.

- At jeg kjenner naboene mine
- Å få være i fred når jeg ønsker det
- Å ha tilgang til butikker
- Å ha tilgang til kaféer og spisesteder
- Å ha tilgang til ulike kommunale tjenester (lege, skole, helsestasjon, NAV etc.)
- At nærmiljøet er fint og blir godt holdt ved like
- Å ha tilgang til natur- og friluftsområder, sjø og strand
- Å ha tilgang til kulturaktiviteter
- Å ha utsikt til natur/grøntområder
- Gode gang- og sykkelveier
- Tilgang til gode møteplasser
- At det ikke bygges for tett / for høyt

 Sideskift

Side 33

Obligatoriske felter er merket med stjerne *

Videohilsen

Til sist har vi noen spørsmål om markedsføring i forkant av Folkehelseundersøkelsen.



8.4. Fikk du en video med Leo Ajkic (bildet) i epost-invitasjonen?

- Ja
- Nei
- Vet ikke

8.4a. Så du videoen?

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «8.4. Fikk du en video med Leo Ajkic (bildet) i epost-invitasjonen?»

- Ja, og jeg fikk mer lyst til å delta
- Ja, og jeg fikk verken mer eller mindre lyst til å delta
- Ja, og jeg fikk mindre lyst til å delta
- Nei, jeg så den ikke

8.5. Har du sett minst én markedsføringsvideo om Folkehelseundersøkelsen med Leo Ajkic (bildet) i forkant av undersøkelsen?

For eksempel på Facebook, Snapchat, TikTok, YouTube, eller fylkeskommunens nettsider.

- Ja
- Nei
- Vet ikke

8.5a. Fikk du mer/mindre lyst til å delta i undersøkelsen av å ha sett denne videoen / disse videoene?

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «8.5. Har du sett minst én markedsføringsvideo om Folkehelseundersøkelsen med Leo Ajkic (bildet) i forkant av undersøkelsen?»

- Jeg fikk mer lyst til i å delta
- Jeg fikk verken mer eller mindre lyst til å delta
- Jeg fikk mindre lyst til i å delta

Har du noen kommentarer?

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