

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

Aldri

Sjeldan

Av og til

Ofte

Svært ofte

3.5. Kor ofte føler du deg utanfor?

Aldri

Sjeldan

Av og til

Ofte

Svært ofte

3.6. Kor ofte føler du deg isolert frå andre?

Aldri

Sjeldan

Av og til

Ofte

Svært ofte

 Sideskift

Side 17

Obligatoriske felter er merket med stjerne *

Del 4. HELSERELATERT ÅTFERD

Fysisk aktivitet

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

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

Obligatoriske felter er merket med stjerne *

Kosthald

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

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

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

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

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

Rekn ikkje med poteter.

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

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

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



Obligatoriske felter er merket med stjerne *

Tobakk

4.8. Hender det at du røykjer?

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

- Ja
- Nei

4.8a. Kor ofte røykjer du?

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

- Dagleg
- Av og til

4.8b. Har du røykt tidlegare?

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

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

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

4.9. Hender det at du brukar snus?

Ja

Nei

4.9a. Kor ofte brukar du snus?

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

Dagleg

Av og til

4.9b. Har du brukt snus tidlegare?

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

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

Ja, dagleg

Ja, av og til

Nei

 Sideskift

Side 20

Obligatoriske felter er merket med stjerne *

Alkohol


4.10. Har du nokon gong drukke alkohol?

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

Ja


Nei

4.10a. I løpet av dei siste 12 månadene, kor ofte har du drukke alkohol?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «4.10. Har du nokon gong drukke alkohol?»

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


4.10b. Kor mange alkoholeiningar tek du på ein "typisk" dag når du drikk alkohol?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Månadleg eller sjeldnare», «2-4 gonger i månaden», «2-3 gonger i veka» eller «4 gonger i veka eller meir» er valgt i spørsmålet «4.10a. I løpet av dei siste 12 månadene, kor ofte har du drukke alkohol?»

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

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

4.10c. Kor ofte drikk du **seks alkoholeiningar eller meir** ved eitt og same høve?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Månadleg eller sjeldnare», «2-4 gonger i månaden», «2-3 gonger i veka» eller «4 gonger i veka eller meir» er valgt i spørsmålet «4.10a. I løpet av dei siste 12 månadene, kor ofte har du drukke alkohol?»

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

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

Skadar

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

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

Ja, ein

Ja, fleire

Nei

5.1a. Kva var årsaka til skaden?

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

Viss meir enn ein skade, tenk på den alvorlegaste.

Ulukke/uhell

Vald/overfall

Skada deg sjølv med vilje

Anna årsak

Ønsker ikkje svare

5.1b. Kvar skjedde skaden?

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

- Veg, gate, fortau, gang-/sykkelveg - trafikkulykke (køyretøy i bevegelse – også sykkelvelt)
- Veg, gate, fortau, gang-/sykkelveg - ikkje trafikkulykke
- Inne i eller utanfor skjenkestad (bar, pub, restaurant)
- Bustad, innandørs
- Bustadsområde ute
- Produksjons-, verkstadsområde (fabrikk, anlegg, offshore)
- På gard eller under arbeid i skogen
- På båt
- Institusjon, sjukehus, sjuke-/aldersheim
- Sports eller idrettsområde
- Fri natur - utmark, hav, sjø, vatn
- Annan skadestad

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

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

- Inntektsgivande arbeid
- Utdanning
- Idrett, sport, trening
- Friluftsliv, jakt, fiske
- Husarbeid, hagearbeid
- Leik, hobby
- Annan aktivitet

 Sideskift

Obligatoriske felter er merket med stjerne *

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

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

Ikkje plaga

Litt plaga

Middels plaga

Mykje plaga

Svært mykje plaga

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

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

Ikkje plaga

Litt plaga

Middels plaga

Mykje plaga

Svært mykje plaga



Obligatoriske felter er merket med stjerne *

Del 6. LIVSKVALITET

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

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

Ikkje fornøgd i det heile

Svært fornøgd



Verdi



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

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

Ikkje fornøgd i det heile

Svært fornøgd



Verdi



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

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

Ikkje meningsfylt i det heile

Svært meningsfylt



Verdi



Sideskift

Obligatoriske felter er merket med stjerne *

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

...

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

...glad?

Ikkje glad i det heile

Svært glad



Verdi



...bekymra?

Ikkje bekymra i det heile

Svært bekymra



Verdi



...nedfor eller trist?

Ikkje nedfor eller trist i det heile

Svært nedfor eller trist



Verdi



...irritert?

Ikkje irritert i det heile

Svært irritert



Verdi



...einsam?

Ikkje einsam i det heile

Svært einsam



Verdi



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

...

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

...engasjert?

Ikkje engasjert i det heile

Svært engasjert



Verdi



...roleg og avslappa?

Ikkje roleg og avslappa i det heile

Svært roleg og avslappa



Verdi



...engsteleg?

Ikkje engsteleg i det heile

Svært engsteleg



Verdi



...taknemleg?

Ikkje taknemleg i
det heile

Svært taknemleg



Verdi



...lukkeleg?

Ikkje lukkeleg i det
heile

Svært lukkeleg



Verdi



Sideskift

Side 26

Obligatoriske felter er merket med stjerne *

Kor einig er du i påstandane nedanfor?

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

6.3.1. Mine sosiale relasjonar er støttande og givande:

Heilt ueinig

Heilt einig



Verdi



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



Verdi



6.3.3. Kor ofte er du saman med gode venner?

Rekn ikkje med medlemmer av din eigen familie.

- Omtrent dagleg
- Omtrent kvar veke, men ikkje dagleg
- Omtrent kvar månad, men ikkje kvar veke
- Nokre gonger i året
- Sjeldnare enn kvart år
- Har ingen gode venner

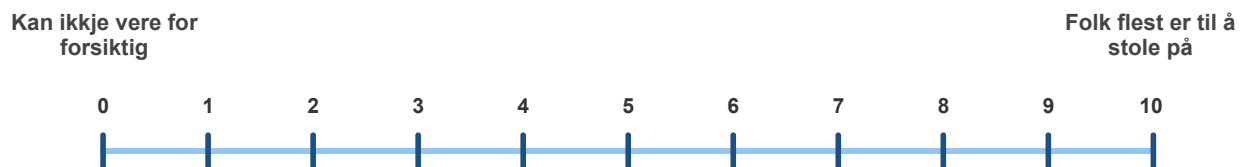
 Sideskift

Side 27

Obligatoriske felter er merket med stjerne *

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

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



Verdi



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

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

Føler ikkje tilhøyrse i det heile

Føler sterk grad av tilhøyrse



Verdi



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

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

Ikkje trygg i det heile

Svært trygg



Verdi



Sideskift

Obligatoriske felter er merket med stjerne *

Del 7. DEMOGRAFISKE OPPLYSNINGAR

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

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

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

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

7.3. Kva arbeids- eller livssituasjon er du i?

Sett eitt eller fleire kryss.

- Yrkesaktiv heiltid (32 timar eller fleire per veke)
- Yrkesaktiv deltid (mindre enn 32 timar per veke)
- Sjølvstendig næringsdrivande
- Sjukmeld
- Arbeidsledig
- Uføretrygda/får arbeidsavklaringspengar
- Får sosialstønad
- Alders- eller førtidspensjonist
- Skuleelev eller student
- Vernepliktig, sivilarbeidar
- Heimearbeidande

 Sideskift

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

Gift / registrert partner

Sambuande

Har kjærast (som du ikkje bur saman med)

Einsleg

Enke/enkemann

7.5. Kor mange personar bur det i husstanden din?

Rekn med deg sjølv.

Velg ...



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

Velg ...



7.6a. Kryss av for kva aldersgruppe(r) ditt/dine barn tilhøyrer?



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

Sett eitt eller fleire kryss.

Før barnehagealder

Barnehagealder

Barneskulealder (1.-4.trinn)

Barneskulealder (5.-7.trinn)

Ungdomsskulealder (8.-10.trinn)

Vidaregåande skulealder

7.7. Eig eller leiger du bustaden din?

Eg eig min bustad

Eg leiger min bustad

Eg bur gratis hos familie eller venner

 Sideskift

7.8. Er du, eller minst éin av foreldra dine, fødd utanfor Noreg?

Ja

Nei

7.8a. I kva land er du fødd?

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

Velg ...



Oppgi kva land du er fødd i:

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

7.8b. I kva land er mor di fødd?

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

Velg ...



Oppgi kva land mor di er fødd i:

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

7.8c. I kva land er far din fødd?

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

Velg ...



Oppgi kva land far din er fødd i:

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

7.8d. Kor lenge har du budd i Noreg?

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

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

 Sideskift

Side 31

Obligatoriske felter er merket med stjerne *

Del 8.

Reisevanar

8.1. Arbeidar/studerer du utanfor heimen?

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

- Ja, alltid
- Ja, både heimanfrå og utanfor heimen
- Nei

8.1a. Kor langt er det mellom heimstad og arbeidsplass/skule?

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, alltid» eller «Ja, både heimanfrå og utanfor heimen» er valgt i spørsmålet «8.1. Arbeidar/studerer du utanfor heimen?»

Oppgi i kilometer.



Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, alltid» eller «Ja, både heimanfrå og utanfor heimen» er valgt i spørsmålet «8.1. Arbeidar/studerer du utanfor heimen?»

Kryss av for «*ikkje aktuelt*» dersom du til dømes jobbar offshore eller vekependlar.

Ikkje aktuelt



Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, alltid» eller «Ja, både heimanfrå og utanfor heimen» er valgt i spørsmålet «8.1. Arbeidar/studerer du utanfor heimen?»

8.1b. Korleis kjem du deg til og frå jobb/skule/utdanning...

	Alltid	Vanlegvis	Av og til	Sjeldan eller aldri
Med bil/motorkøyretøy	<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"/>
Gåande	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Heimekontor/digital undervisning	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8.2. Korleis kjem du deg **vanlegvis** til ulike aktivitetar?

Set eitt kryss for kvar linje.

	Gåande	Med sykkel/ sparkesykkel	Med offentlig transport	Med bil/ motor- køyretøy	Digitalt/ heimanfrå	Ikkje aktuelt
...fritidsaktivitetar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...offentlege tenester og kjøpesenter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...daglegvare	<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 *

Trivselsfaktorar i nærmiljøet

8.3. Kva er viktig for at du skal trivast i nærmiljøet ditt?

Maksimalt 4 kryss.

- At eg kjenner naboane mine
- Å få vere i fred når eg ønskjer det
- Å ha tilgang til butikkar
- Å ha tilgang til kaféar og spisestader
- Å ha tilgang til ulike kommunale tenester (lege, skule, helsestasjon, NAV etc.)
- At nærmiljøet er fint og blir godt halde ved like
- Å ha tilgang til natur- og friluftsområde, sjø og strand
- Å ha tilgang til kulturaktivitetar
- Å ha utsikt til natur/grøntområde
- Gode gang- og sykkelveggar
- Tilgang til gode møteplassar
- At det ikkje byggast for tett / for høgt

 Sideskift

Side 33

Obligatoriske felter er merket med stjerne *

Videohelsing

Til sist har vi nokre spørsmål om marknadsføring i forkant av Folkehelseundersøkinga.



8.4. Fekk du ein video med Leo Ajkic (biletet) i epost-invitasjonen?

- Ja
- Nei
- Veit ikkje

8.4a. Såg du videoen?

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

- Ja, og eg fekk meir lyst til å delta
- Ja, og eg fekk verken meir eller mindre lyst til å delta
- Ja, og eg fekk mindre lyst til å delta
- Nei, eg såg den ikkje

8.5. Har du sett minst éin marknadsføringsvideo om Folkehelseundersøkinga med Leo Ajkic (biletet) i forkant av undersøkinga?

T.d. på Facebook, Snapchat, TikTok, YouTube, eller fylkeskommunen sine nettsider.

- Ja
- Nei
- Veit ikkje

8.5a. Fekk du meir/mindre lyst til å delta i undersøkinga av å ha sett denne videoen / desse videoane?

i Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «8.5. Har du sett minst éin marknadsføringsvideo om Folkehelseundersøkinga med Leo Ajkic (biletet) i forkant av undersøkinga?»

- Eg fekk meir lyst til i å delta
- Eg fekk verken meir eller mindre lyst til å delta
- Eg fekk mindre lyst til i å delta

Har du nokre kommentarar?

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