

# Fylkeshelseundersøkelsen i Troms 2025

Vennligst velg språk / Vállje giela:

- Bokmål (20)
- Sámegeiel (2068)

## Fylkeshelseundersøkelsen i Troms 2025

Dette er en undersøkelse om livskvalitet, helse, trivsel og ulike forhold som har betydning for folkehelsen. Dersom du vil lese mer om undersøkelsen, finner du informasjon på nettsidene til Troms fylke: <https://www.tromsfylke.no/tjenester/folkehelse-idrett-og-friluftsliv/folkehelse/fylkeshelseundersokelsen-2025/>. Undersøkelsen vil ta ca. 20 minutter.

*NB! Har du mottatt en lignende invitasjon per post eller SMS til SAMINOR eller Tromsundersøkelsen? Dette er undersøkelser som også pågår i samme tidsrom. Vi håper du vil svare på undersøkelsene du blir invitert til. Hver undersøkelse bidrar til viktig kunnskap om hvordan du har det.*

## Samtykke

Samtykket gjelder Fylkeshelseundersøkelsen i Troms 2025.

Hovedformålet med denne undersøkelsen er å skaffe resultater som fylkes- og bostedskommunen din kan bruke i folkehelsearbeidet. Opplysninger fra undersøkelsen kan også brukes til forskning.

Undersøkelsen innebærer at du fyller ut et spørreskjema. Det blir spurt om helse, helseatferd, trivsel og livskvalitet.

Undersøkelsen har lovhjemmel i folkehelseloven (§ 21) og forskrift om oversikt over folkehelsen (§ 7). Du er tilfeldig trukket ut fra Det sentrale folkeregisteret og din kontaktinformasjon er hentet fra Kontakt og reservasjonsregisteret, med hjemmel i lov om folkeregistrering §§ 10-1 og 10-2.

## Hva skjer med opplysningene dine?

Opplysningene som du gir i spørreskjemaet blir oppbevart og behandlet etter gjeldende regler om personvern. Alle opplysningene vil bli behandlet uten navn og fødselsnummer eller andre direkte gjenkjennerende opplysninger. Fødselsnummeret oppbevares adskilt fra andre opplysninger om deg. All forskning vil følge gjeldende regler for forskning, og bli utført av Folkehelseinstituttet eller andre godkjente forskningsinstitusjoner. Resultater vil kun bli publisert for grupper og aldri på individnivå. Det vil si at det ikke vil bli publisert resultater basert på svar fra kun én eller svært få personer, og at man ikke kan identifisere enkeltpersoner.

Fylkeskommunen/bostedskommunen vil kunne få oversendt indirekte identifiserbare filer for videre analyser. Alle direkte personidentifiserende kjennetegn, som navn eller fødselsnummer, og opplysninger som kan brukes til å identifisere deltakerne blir fjernet fra datafilene før oversendelse. Det kan også søkes om indirekte identifiserbare data til studentoppgaver og analysemiljøer innen offentlig plan- og kartlegging.

De innsamlede opplysningene vil også bli brukt til forskning som kan gi mer kunnskap om befolkningens helse og faktorer som påvirker helsen. I denne sammenheng kan det være aktuelt å koble opplysninger fra fylkeshelseundersøkelsen i Troms med opplysninger fra andre registre, for eksempel opplysninger om utdanning, inntekt og trygdeytelser fra registre som er forvaltet av Statistisk sentralbyrå, forhold om bolig og nærmiljø fra matrikkelen (eiendom) og kartdata, eller opplysninger om sykdom og behandling fra medisinske registre som Kreftregisteret, Norsk pasientregister og Hjerne- og karregisteret. Kobling av tilleggsopplysninger er også nødvendig for å utføre kvalitetskontroll og for å kunne gjøre best mulige analyser.

Det kan også bli aktuelt å koble opplysninger fra fylkeshelseundersøkelsen i Troms med andre helseundersøkelser, som for eksempel Den norske mor, far og barn-undersøkelsen. For å legge til rette for statistikk og forskning vil opplysningene bli oppbevart på ubestemt tid etter avsluttet innsamling. Formålet er å følge utviklingen i helse, livskvalitet og levekår over tid og blant annet undersøke årsaker til sykdom.

Ved eventuelle oppfølgingsstudier vil du kunne bli kontaktet på nytt. Du vil ikke få individuell tilbakemelding om resultater fra Folkehelseundersøkelsen.

### **Dine rettigheter:**

Det er frivillig å delta. Du kan trekke samtykket ditt når som helst og be om at opplysningene blir slettet.

Dette kan du gjøre ved å sende en henvendelse på e-post til [fhus-deltaker@fhi.no](mailto:fhus-deltaker@fhi.no). Du har rett til innsyn i hvilke opplysninger som er lagret om deg, og hva opplysningene er blitt brukt til. Folkehelseinstituttet har behandlingsansvaret for undersøkelsen. Personvernombud kan kontaktes ved å sende epost til [personvernombud@fhi.no](mailto:personvernombud@fhi.no).

Informasjon om rettighetene dine finnes på Folkehelseinstituttets nettside:

[www.fhi.no/hs/fylkeshelseundersokelser](http://www.fhi.no/hs/fylkeshelseundersokelser).

Her finner du også kontaktinformasjon til behandlingsansvarlig, forskningsansvarlig og Folkehelseinstituttets personvernombud.

Resultater fra undersøkelsen vil bli publisert på fylkeskommunens nettsider. Forskning basert på undersøkelsen vil bli publisert på Folkehelseinstituttets nettsider

[www.fhi.no/hs/fylkeshelseundersokelser](http://www.fhi.no/hs/fylkeshelseundersokelser).

Dersom du ønsker å klage på behandlingen av opplysningene dine, kan du sende klage til Datatilsynet.

### **OSz0**

Jeg samtykker/godkjenner at opplysningene jeg gir, kan brukes i samsvar med ovennevnte.

Ja, jeg samtykker (1)

**TROz1z1**

[Not required]

**NÆRMILJØET, KOMMUNEN**

I hvilken grad trives du i nærmiljøet ditt?

- I stor grad (1)
- I noen grad (2)
- I liten grad (3)
- Ikke i det hele tatt (4)

**TROz1z2**

[Not required]

**Tilgang på fasiliteter og servicetilbud lokalt**

Tenk på ditt nærmiljø og din kommune.

Hvordan opplever du tilgjengeligheten til **kulturtilbud** (eksempelvis kino, bibliotek, kulturhus, konserter og teater)?

- Svært god (1)
- God (2)
- Verken god eller dårlig (3)
- Dårlig (4)
- Svært dårlig (5)
- Vet ikke (6)

**TROz1z3**

[Not required]

Hvordan opplever du tilgjengeligheten til **idrettstilbud** (eksempelvis idrettshall, svømmehall, treningssenter, ski-/lysløyper)?

Tilgjengeligheten er:

- Svært god (1)
- God (2)
- Verken god eller dårlig (3)
- Dårlig (4)
- Svært dårlig (5)
- Vet ikke (6)

**TROz1z4**

[Not required]

Hvordan opplever du tilgjengeligheten til **butikker, spisesteder og andre servicetilbud**?

*Tilgjengeligheten er:*

- Svært god (1)
- God (2)
- Verken god eller dårlig (3)
- Dårlig (4)
- Svært dårlig (5)
- Vet ikke (6)

**TROz1z5**

*[Not required]*

Hvordan opplever du tilgjengeligheten til **offentlig transport**?

*Tilgjengeligheten er:*

- Svært god (1)
- God (2)
- Verken god eller dårlig (3)
- Dårlig (4)
- Svært dårlig (5)
- Vet ikke (6)

**TROz1z6**

*[Not required]*

Hvordan opplever du tilgjengeligheten til **natur- og friluftsområder**, inkludert parker og andre grøntarealer?

*Tilgjengeligheten er:*

- Svært god (1)
- God (2)
- Verken god eller dårlig (3)
- Dårlig (4)
- Svært dårlig (5)
- Vet ikke (6)

**TROz1z7**

*[Not required]*

Opplever du at **gang- og sykkelveier** er godt utbygde i ditt nærområde?

- Svært godt (1)
- Godt (2)
- Verken godt eller dårlig (3)
- Dårlig (4)
- Svært dårlig (5)
- Vet ikke (6)

**TROz1z8**

[Not required]

**Deltakelse i aktiviteter**

Hvor ofte deltar du i **organisert aktivitet / frivillig arbeid**, som f.eks. idrettslag, politiske lag, trossamfunn, kor eller lignende?

- Daglig (1)
- Ukentlig (2)
- 1-3 ganger per måned (3)
- Sjeldnere (4)
- Aldri (5)

**TROz1z9**

[Not required]

Hvor ofte deltar du i **annen aktivitet**, som for eksempel klubb, møter, treffe venner, trimturer med venner/kolleger eller andre?

- Daglig (1)
- Ukentlig (2)
- 1-3 ganger per måned (3)
- Sjeldnere (4)
- Aldri (5)

**TROz2z1z1**

[Not required]

**HELSE**

Hvordan vurderer du alt i alt **din egen helse**?

*Vil du si at den er:*

- Svært god (1)
- God (2)
- Verken god eller dårlig (3)
- Dårlig (4)
- Svært dårlig (5)

**TROz2z1z2**

[Not required]

Hvordan vurderer du **tannhelsen din**?

*Vil du si at den er:*

- Svært god (1)
- God (2)
- Verken god eller dårlig (3)

- Dårlig (4)
- Svært dårlig (5)

**TROz2z1z3**

[Not required]

Når var du sist hos tannlege/tannpleier?

- 0-2 år siden (1)
- 3-5 år siden (2)
- Mer enn 5 år siden (3)

**TROz2z1z3a** Hvis Mer enn 5 år siden (3)

Hvorfor er det mer enn 5 år siden du var hos tannlege/tannpleier?

*Flere svar mulig.*

- Økonomiske årsaker (1)
- Redsel/frykt (2)
- Problem med transport/reisevei (3)
- Andre årsaker (4)

**TROz2z2z1**

**Kroppshøyde og vekt**

Hvor høy er du, uten sko?  
*Oppgi i cm.*

---

**TROz2z2z2**

Hvor mye veier du, uten klær og sko?

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

---

**TROz2z3***[Not required]***Psykiske plager**

	Ikke plaget (1)	Litt plaget (2)	Ganske mye plaget (3)	Veldig mye plaget (4)
I hvilken grad har du vært plaget av <b>nervøsitet</b> eller <b>indre uro</b> <u>den siste uken?</u> (1)	?	?	?	?
I hvilken grad har du vært plaget av <b>redsel</b> eller <b>engstelse</b> <u>den siste uken?</u> (2)	?	?	?	?
I hvilken grad har du vært plaget av en følelse av <b>håpløshet</b> med tanke på fremtiden <u>den siste uken?</u> (3)	?	?	?	?
I hvilken grad har du vært plaget av <b>nedtrykthet</b> eller <b>tungsindighet</b> <u>den siste uken?</u> (4)	?	?	?	?
I hvilken grad har du vært plaget av <b>bekymring</b> eller <b>uro</b> <u>den siste uken?</u> (5)	?	?	?	?

**TROz2z4***[Not required]***Søvn**

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

	Aldri/sjelden (1)	Av og til (2)	1-2 ganger per uke (3)	Minst 3 ganger per uke (4)
Hvor sjelden eller ofte har du det vanskelig for å sovne om kvelden? (1)	?	?	?	?
Hvor sjelden eller ofte har du gjentatte oppvåkninger om natten? (2)	?	?	?	?
Hvor sjelden eller ofte er du trøtt eller søvnig på dagtid? (3)	?	?	?	?

**TROz2z4z4***[Not required]*

Om du har søvnvansker, hvor lenge har de vart?

- Mindre enn 1 måned (1)
- 1-2 måneder (2)
- 3-6 måneder (3)
- 7-12 måneder (4)
- Mer enn 1 år (5)
- Jeg har ikke søvnvansker (6)

**TROz2z5z1***[Not required]*

## Langvarige helseproblemer og funksjonsnedsettelse

Har du noen langvarige **sykdommer** eller **helseproblemer**? Vi tenker også på sykdommer eller problemer som er sesongbetonte, eller som kommer og går.

*Betingelsen er at den/de har vart, eller forventes å vare i minst seks måneder.*

- Ja (1)
- Nei (2)

**TROz2z5z1a** Hvis Ja (1)

[Not required]

I hvilken grad påvirker disse sykdommene eller helseproblemene din hverdag?

- I stor grad (1)
- I noen grad (2)
- I liten grad (3)
- Ikke i det hele tatt (4)

**TROz2z5z2**

[Not required]

Har du noen **funksjonsnedsettelse** eller **plager som følge av skade**?

*Vi tenker også på plager som kommer og går.*

- Ja (1)
- Nei (2)

**TROz2z5z2a** Hvis Ja (1)

[Not required]

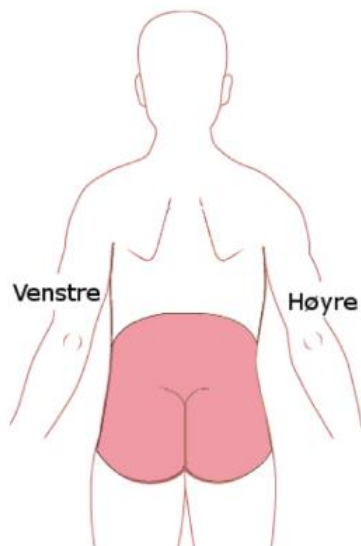
I hvilken grad påvirker funksjonsnedsettelsen (plagene) din hverdag?

- I stor grad (1)
- I noen grad (2)
- I liten grad (3)
- Ikke i det hele tatt (4)

TROz2z6z1

[Not required]

### Nakke- og korsryggsmerter



I løpet av de siste 28 dagene (4 ukene), har du hatt **smerter i korsryggen**?

- Ja (1)
- Nei (2)

**TROz2z6z1a** Hvis Ja (1)

[Not required]

Hvor mange av de siste 28 dagene (4 ukene), har du hatt smerter i korsryggen?

*Smerter deler av dagen teller som en dag.*

- 1 dag (1)
- 2 dager (2)
- 3 dager (3)
- 4 dager (4)
- 5 dager (5)
- 6 dager (6)
- 7 dager (7)
- 8 dager (8)
- 9 dager (9)
- 10 dager (10)
- 11 dager (11)
- 12 dager (12)
- 13 dager (13)
- 14 dager (14)
- 15 dager (15)
- 16 dager (16)
- 17 dager (17)

- 18 dager (18)
- 19 dager (19)
- 20 dager (20)
- 21 dager (21)
- 22 dager (22)
- 23 dager (23)
- 24 dager (24)
- 25 dager (25)
- 26 dager (26)
- 27 dager (27)
- 28 dager (28)

**TROz2z6z1b** Hvis Ja (1)

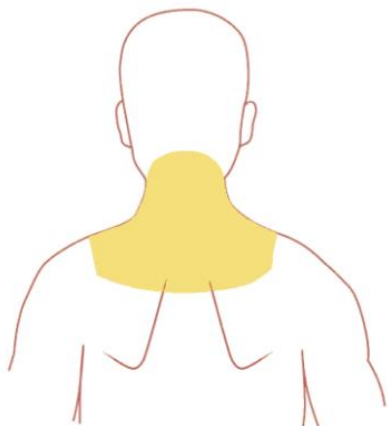
[Not required]

Hvor mange av de siste 28 dagene (4 ukene), har smertene i korsryggen medført at du har måttet begrense dine vanlige aktiviteter eller endre dine daglige rutiner?

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

TROz2z6z2

[Not required]



I løpet av de siste 28 dagene (4 ukene), har du hatt **smarter i nakken**?

- Ja (1)
- Nei (2)

**TROz2z6z2a** Hvis Ja (1)

[Not required]

Hvor mange av de siste 28 dagene (4 ukene), har du hatt smerter i nakken?

*Smarter deler av dagen teller som en dag.*

- 1 dag (1)
- 2 dager (2)
- 3 dager (3)
- 4 dager (4)
- 5 dager (5)
- 6 dager (6)
- 7 dager (7)
- 8 dager (8)
- 9 dager (9)
- 10 dager (10)
- 11 dager (11)
- 12 dager (12)
- 13 dager (13)
- 14 dager (14)
- 15 dager (15)
- 16 dager (16)
- 17 dager (17)
- 18 dager (18)
- 19 dager (19)
- 20 dager (20)
- 21 dager (21)
- 22 dager (22)
- 23 dager (23)

- 24 dager (24)
- 25 dager (25)
- 26 dager (26)
- 27 dager (27)
- 28 dager (28)

**TROz2z6z2b** Hvis Ja (1)

[Not required]

Hvor mange av de siste 28 dagene (4 ukene), har smertene i nakken medført at du har måttet begrense dine vanlige aktiviteter eller endre dine daglige rutiner?

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

**TROz3z1**

[Not required]

**SOSIAL STØTTE, ENSOMHET****Sosial støtte**

Hvor mange personer står deg så nær at du kan regne med dem hvis du har store personlige problemer?  
*Regn også med nærmeste familie.*

- Ingen (1)
- 1-2 (2)
- 3-5 (3)
- 6 eller flere (4)

**TROz3z2**

[Not required]

Hvor stor interesse viser andre for det du gjør?

*Vil du si at de viser:*

- Stor interesse (1)
- Noe interesse (2)
- Verken stor eller liten interesse (3)
- Liten interesse (4)
- Ingen interesse (5)

**TROz3z3**

[Not required]

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

*Er det:*

- Svært lett (1)
- Lett (2)
- Verken lett eller vanskelig (3)
- Vanskelig (4)
- Svært vanskelig (5)

**TROz3z4***[Not required]***Ensomhet**

	Aldri (1)	Sjelden (2)	Av og til (3)	Ofta (4)	Svært ofte (5)
Hvor ofte føler du at du savner noen å være sammen med? (1)	?	?	?	?	?
Hvor ofte føler du deg utenfor? (2)	?	?	?	?	?
Hvor ofte føler du deg isolert fra andre? (3)	?	?	?	?	?

**TROz4z1z1***[Not required]***HELSERELATERT ATFERD****Fysisk aktivitet**

Hvor ofte trener eller mosjonerer du vanligvis?

*Med mosjon mener vi at du f.eks. går tur, går på ski, svømmer eller driver trening/idrett. Inkluder også eventuell mosjon/trening til/fra jobb. Ta et gjennomsnitt.*

- Aldri (1)
- Sjeldnere enn en gang i uken (2)
- En gang i uken (3)
- 2-3 ganger i uken (4)
- 4-5 ganger i uken (5)
- Omtrent hver dag (6)

**TROz4z1z1a** *Sjeldnere enn en gang i uken (2), En gang i uken (3), 2-3 ganger i uken (4), 4-5 ganger i uken (5), Omtrent hver dag (6)**[Not required]*

Hvor hardt trener eller mosjonerer du?

*Ta et gjennomsnitt.*

- Tar det rolig uten å bli andpusten eller svett (1)
- Tar det så hardt at jeg blir andpusten og/eller svett (2)
- Tar meg nesten helt ut (3)

**TROz4z1z1b***[Not required]*

Hvor lenge holder du på hver gang?

*Ta et gjennomsnitt.*

- Mindre enn 15 minutter (1)
- 15 minutter - 29 minutter (2)
- 30 minutter – 1 time (3)
- Mer enn 1 time (4)

**TROz4z1z2**

[Not required]

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

Velg svaralternativet som passer best.

- For det meste stillesittende arbeid (f.eks. skrivebordsarbeid, montering) (1)
- Arbeid som krever at du går mye (f.eks. ekspeditørarbeid, lett industriarbeid, undervisning) (2)
- Arbeid der du går og løfter mye (f.eks. pleier, bygningsarbeider) (3)
- Tungt kroppsarbeid (4)
- Er ikke i lønnet eller ulønnet arbeid (5)

**TROz4z2**

[Not required]

**Kosthold**

	Sjelden/ aldri (1)	1-3 ganger per måned (2)	1 gang per uke (3)	2-3 ganger per uke (4)	4-6 ganger per uke (5)	1 gang per dag (6)	Flere ganger per dag (7)
Hvor ofte drikker du vanligvis sukkerholdig brus/saft/leskedrikk (inkludert iste, energidrikk, sportsdrikk og nektar)? (1)	?	?	?	?	?	?	?
Hvor ofte spiser du vanligvis frukt eller bær (regn ikke med juice eller fruktsaft)? (2)	?	?	?	?	?	?	?
Hvor ofte spiser du vanligvis grønnsaker (inkludert salat)? Regn ikke med poteter. (3)	?	?	?	?	?	?	?
Hvor ofte spiser du vanligvis fisk (som pålegg, til lunsj eller middag)? (4)	?	?	?	?	?	?	?

**TROz4z3z1**

[Not required]

**Tobakk**

Hender det at du røyker?

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

- Ja (1)
- Nei (2)

**TROz4z3z1a** Hvis Ja (1)

[Not required]

Hvor ofte røyker du?

- Daglig (1)
- Av og til (2)

**TROz4z3z1b** Hvis Nei (2)

[Not required]

Har du røykt tidligere?

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

- Ja, daglig (1)
- Ja, av og til (2)
- Nei (3)

**TROz4z4**

[Not required]

**Alkohol**

Har du noen gang drukket alkohol?

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

- Ja (1)
- Nei (2)

**TROz4z4a** Hvis Ja (1)

[Not required]

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

- Aldri (1)
- Månedlig eller sjeldnere (2)
- 2-4 ganger i måneden (3)
- 2-3 ganger i uken (4)
- 4 ganger i uken eller mer (5)

**TROz4z4b** Hvis Månedlig eller sjeldnere (2), 2-4 ganger i måneden (3), 2-3 ganger i uken (4), 4 ganger i uken eller mer (5)

[Not required]

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

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

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

**TROz4z4c** Hvis Månedlig eller sjeldnere (2), 2-4 ganger i måneden (3), 2-3 ganger i uken (4), 4 ganger i uken eller mer (5)

[Not required]

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

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

- Aldri (1)
- Sjeldnere enn månedlig (2)
- Månedlig (3)
- Ukentlig (4)
- Daglig eller nesten daglig (5)

**TROz5z1z1**

[Not required]

**LIVSKVALITET**

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

- 0: Ikke fornøyd i det hele tatt (1)
- 1 (2)
- 2 (3)
- 3 (4)
- 4 (5)
- 5 (6)
- 6 (7)
- 7 (8)
- 8 (9)
- 9 (10)
- 10: Svært fornøyd (11)

**TROz5z1z2**

[Not required]

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

- 0: Ikke fornøyd i det hele tatt (1)
- 1 (2)
- 2 (3)
- 3 (4)
- 4 (5)
- 5 (6)
- 6 (7)
- 7 (8)
- 8 (9)
- 9 (10)
- 10: Svært fornøyd (11)

**TROz5z1z3**

[Not required]

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

- 0: Ikke meningsfylt i det hele tatt (1)
- 1 (2)
- 2 (3)
- 3 (4)
- 4 (5)
- 5 (6)
- 6 (7)
- 7 (8)
- 8 (9)

- 9 (10)
- 10: Svært meningsfylt (11)

### TROz5z2z1

[Not required]

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

- 0: Ikke glad i det hele tatt (1)
- 1 (2)
- 2 (3)
- 3 (4)
- 4 (5)
- 5 (6)
- 6 (7)
- 7 (8)
- 8 (9)
- 9 (10)
- 10: Svært glad (11)

### TROz5z2z2

[Not required]

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

- 0: Ikke bekymret i det hele tatt (1)
- 1 (2)
- 2 (3)
- 3 (4)
- 4 (5)
- 5 (6)
- 6 (7)
- 7 (8)
- 8 (9)
- 9 (10)
- 10: Svært bekymret (11)

### TROz5z2z3

[Not required]

Tenk på hvordan du har følt deg de siste 7 dagene. I hvilken grad var du **nedfor** eller **trist**?

- 0: Ikke nedfor eller trist i det hele tatt (1)
- 1 (2)
- 2 (3)
- 3 (4)
- 4 (5)
- 5 (6)
- 6 (7)
- 7 (8)

- 8 (9)
- 9 (10)
- 10: Svært nedfor eller trist (11)

**TROz5z2z4**

[Not required]

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

- 0: Ikke irritert i det hele tatt (1)
- 1 (2)
- 2 (3)
- 3 (4)
- 4 (5)
- 5 (6)
- 6 (7)
- 7 (8)
- 8 (9)
- 9 (10)
- 10: Svært irritert (11)

**TROz5z2z5**

[Not required]

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

- 0: Ikke ensom i det hele tatt (1)
- 1 (2)
- 2 (3)
- 3 (4)
- 4 (5)
- 5 (6)
- 6 (7)
- 7 (8)
- 8 (9)
- 9 (10)
- 10: Svært ensom (11)

**TROz5z2z6**

[Not required]

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

- 0: Ikke engasjert i det hele tatt (1)
- 1 (2)
- 2 (3)
- 3 (4)
- 4 (5)
- 5 (6)

- 6 (7)
- 7 (8)
- 8 (9)
- 9 (10)
- 10: Svært engasjert (11)

**TROz5z2z7**

[Not required]

Tenk på hvordan du har følt deg de siste 7 dagene. I hvilken grad var du **rolig og avslappet**?

- 0: Ikke rolig og avslappet i det hele tatt (1)
- 1 (2)
- 2 (3)
- 3 (4)
- 4 (5)
- 5 (6)
- 6 (7)
- 7 (8)
- 8 (9)
- 9 (10)
- 10: Svært rolig og avslappet (11)

**TROz5z2z8**

[Not required]

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

- 0: Ikke engstelig i det hele tatt (1)
- 1 (2)
- 2 (3)
- 3 (4)
- 4 (5)
- 5 (6)
- 6 (7)
- 7 (8)
- 8 (9)
- 9 (10)
- 10: Svært engstelig (11)

**TROz5z2z9***[Not required]*Tenk på hvordan du har følt deg de siste 7 dagene. I hvilken grad var du **takknemlig**?

- 0: Ikke takknemlig i det hele tatt (1)
- 1 (2)
- 2 (3)
- 3 (4)
- 4 (5)
- 5 (6)
- 6 (7)
- 7 (8)
- 8 (9)
- 9 (10)
- 10: Svært takknemlig (11)

**TROz5z2z10***[Not required]*Tenk på hvordan du har følt deg de siste 7 dagene. I hvilken grad var du **lykkelig**?

- 0: Ikke lykkelig i det hele tatt (1)
- 1 (2)
- 2 (3)
- 3 (4)
- 4 (5)
- 5 (6)
- 6 (7)
- 7 (8)
- 8 (9)
- 9 (10)
- 10: Svært lykkelig (11)

**TROz5z3***[Not required]*

Hvor enig er du i påstandene nedenfor?

	0: Helt uenig (1)	1 (2)	2 (3)	3 (4)	4 (5)	5 (6)	6 (7)	7 (8)	8 (9)	9 (10)	10: Helt enig (11)
Mine sosiale relasjoner er støttende og givende (1)	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?
Jeg bidrar aktivt til andres lykke og livskvalitet (2)	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?

**TROz5z3z3**

[Not required]

Hvor ofte er du sammen med gode venner?

*Regn ikke med medlemmer av din egen familie.*

- Omtrent daglig (1)
- Omtrent hver uke, men ikke daglig (2)
- Omtrent hver måned, men ikke ukentlig (3)
- Noen ganger i året (4)
- Sjeldnere enn hvert år (5)
- Har ingen gode venner (6)

**TROz5z4z1**

[Not required]

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?

- 0: Kan ikke være for forsiktig (1)
- 1 (2)
- 2 (3)
- 3 (4)
- 4 (5)
- 5 (6)
- 6 (7)
- 7 (8)
- 8 (9)
- 9 (10)
- 10: Folk flest er til å stole på (11)

**TROz5z4z2**

[Not required]

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

- 0: Føler ikke tilhørighet overhodet (1)
- 1 (2)
- 2 (3)
- 3 (4)
- 4 (5)
- 5 (6)
- 6 (7)
- 7 (8)
- 8 (9)
- 9 (10)
- 10: Føler sterk grad av tilhørighet (11)

**TROz5z4z3**

[Not required]

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

- 0: Ikke trygg i det hele tatt (1)
- 1 (2)
- 2 (3)
- 3 (4)
- 4 (5)
- 5 (6)
- 6 (7)
- 7 (8)
- 8 (9)
- 9 (10)
- 10: Svært trygg (11)

**TROz6z1**

[Not required]

**BAKGRUNNEN DIN**

Hva er din **høyeste fullførte** utdanning?

- Grunnskole eller tilsvarende (f.eks. framhaldsskole, folkehøgskole) (1)
- Videregående skole eller tilsvarende (f.eks. yrkesskole, gymnas) (2)
- Fagskole (3)
- Høyskole/universitet, årsstudium eller tilsvarende (mindre enn 2 år) (4)
- Høyskole/universitet, bachelorgrad, cand.mag. eller tilsvarende (2-4 år) (5)
- Høyskole/universitet, mastergrad, hovedfag eller tilsvarende (mer enn 4 år) (6)
- Ingen fullført utdanning (7)

**TROz6z2**

[Not required]

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

- Svært vanskelig (1)
- Vanskelig (2)
- Forholdsvis vanskelig (3)
- Forholdsvis lett (4)
- Lett (5)
- Svært lett (6)
- Vet ikke (7)

**TROz6z3**

Hvilken arbeids- eller livssituasjon er du i?

*Flere svar mulig.*

- Yrkesaktiv heltid (32 timer eller mer per uke) (1)
- Yrkesaktiv deltid (mindre enn 32 timer per uke) (2)
- Selvstendig næringsdrivende (3)
- Sykmeldt (4)
- Arbeidsledig (5)
- Uføretrygdet/mottar arbeidsavklaringspenger (6)
- Mottar sosialstønad (7)
- Alders- eller førtidspensjonist (8)
- Skoleelev eller student (9)
- Vernepliktig (10)
- Hjemmearbeidende (11)

**TROz6z4**

*[Not required]*

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

*Flere svar mulig.*

- Gift/registrert partner (1)
- Samboende (2)
- Har kjæreste (som du ikke bor sammen med) (3)
- Enslig (4)
- Enke/enkemann (5)

**TROz6z5**

*[Not required]*

Hvor mange personer bor i husstanden din?

*Regn med deg selv.*

- 1 (1)
- 2 (2)
- 3 (3)
- 4 (4)
- 5 eller flere (5)

**TROz6z6**

[Not required]

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

- 0 (1)
- 1 (2)
- 2 (3)
- 3 (4)
- 4 (5)
- 5 eller flere (6)

**TROz6z6a** Hvis 1, 2, 3, 4, 5 eller flere

Hvilke(n) aldersgruppe(r) tilhører ditt/dine barn?

*Flere svar mulig.*

- Før barnehagealder (1)
- Barnehagealder (2)
- Barneskolealder (1.-4.trinn) (3)
- Barneskolealder (5.-7.trinn) (4)
- Ungdomsskolealder (8.-10.trinn) (5)
- Videregående skolealder (6)

**TROz6z7**

[Not required]

Eier eller leier du boligen din?

- Jeg eier min bolig (1)
- Jeg leier min bolig (2)
- Jeg bor gratis hos familie eller venner (3)

del7

## Ulønnet omsorgsarbeid

Nå kommer noen spørsmål om å gi og motta hjelp på grunn av sykdom, nedsatt funksjonsevne eller høy alder. Den som gir eller mottar hjelp kan være forelder, barn, søsken, ektefelle/partner eller andre. Regn IKKE med arbeid gjennom frivillige organisasjoner.

TROz7z1

[Not required]

Gir du regelmessig ulønnet praktisk hjelp eller tilsyn til syke, personer med nedsatt funksjonsevne eller eldre?

*Vi tenker på ulønnet hjelp til husarbeid, stell eller tilsyn*

- Ja, til en person (1)
- Ja, til to eller flere personer (2)
- Nei (3)

**TROz7z1z1** Hvis Ja, til en person, eller Ja, til to eller flere personer

Bor personen(e) du hjelper i samme husholdning som deg?

*Flere svar mulig.*

- I husholdningen (1)
- Utenfor husholdningen (2)

**TROz7z1z2**

Hva er ditt forhold til denne personen / disse personene?

*Flere svar mulig.*

- Eget barn/stebarn/fosterbarn (1)
- Ektefelle/samboer/partner (2)
- Mor/far/foreldre/svigerforeldre (3)
- En annen slektning (besteforeldre, søsken, tante, onkel, fetter osv.) (4)
- Noen utenfor familien (venn, nabo, kollega osv.) (5)

**TROz7z1z3**

Hva er grunnen til at personen(e) mottar din hjelp eller ditt tilsyn?

*Flere svar mulig.*

- Alzheimers sykdom eller annen demens (1)
- Fysisk sykdom (2)
- Psykiske vansker/lidelser (3)
- Nedsatt funksjonsevne (4)
- Høy alder (5)
- Rusmiddelbruk (narkotika eller alkohol) (6)
- Annet (7)

**TROz7z1z4**

Har du i løpet av de siste fire ukene bidratt med følgende:

*Flere svar mulig.*

- Alminnelig husarbeid (1)
- Handle dagligvarer o.l. (2)
- Personlig hygiene (3)
- På- og avkledning (4)
- Toalettbesøk (5)
- Matlaging (6)
- Hjelp til å spise (7)
- Forflytning innendørs (8)
- Transport til og fra butikk, legekantor osv. (9)
- Håndtering av medisiner, kontakt med behandlingstjenester o.l. (10)
- Hjelp med å huske avtaler, betale regninger osv. (11)
- Annet (12)

**TROz7z1z5**

*[Not required]*

Hvor ofte gir du slik hjelp til denne personen/disse personene?

- Daglig (1)
- Flere ganger i uken (2)
- En eller flere ganger i måneden (3)
- Sjeldnere enn månedlig (4)

**TROz7z2**

*[Not required]*

Mottar du selv regelmessig praktisk hjelp, pleie eller tilsyn fra ektefelle/partner, barn, søsken, annen familie eller venner?

*Vi tenker på ulønnet hjelp til husarbeid, stell eller tilsyn*

- Ja, til en person (1)
- Ja, til to eller flere personer (2)
- Nei (3)

**TROz7z2z1** *Hvis Ja, til en person, eller Ja, til to eller flere personer*

Bor personen(e) som hjelper deg i samme husholdning som deg?

*Flere svar mulig.*

- I husholdningen (1)
- Utenfor husholdningen (2)

**TROz7z2z2**

Hva er ditt forhold til denne personen / disse personene?

*Flere svar mulig.*

- Eget barn/stebarn/fosterbarn (1)

- Ektefelle/samboer/partner (2)
- Mor/far/foreldre/svigerforeldre (3)
- En annen slektning (besteforeldre, søsken, tante, onkel, fetter osv.) (4)
- Noen utenfor familien (venn, nabo, kollega osv.) (5)

#### TROz7z2z3

Hva er grunnen til at personen(e) hjelper deg?

*Flere svar mulig.*

- Alzheimers sykdom eller annen demens (1)
- Fysisk sykdom (2)
- Psykiske vansker/lidelser (3)
- Nedsatt funksjonsevne (4)
- Høy alder (5)
- Rusmiddelbruk (narkotika eller alkohol) (6)
- Annet (7)

#### TROz7z2z4

Har du i løpet av de siste fire ukene mottatt hjelp med følgende:

*Flere svar mulig.*

- Alminnelig husarbeid (1)
- Handle dagligvarer o.l. (2)
- Personlig hygiene (3)
- På- og avkledning (4)
- Toalettbesøk (5)
- Matlaging (6)
- Hjelp til å spise (7)
- Forflytning innendørs (8)
- Transport til og fra butikk, legekantor osv. (9)
- Håndtering av medisiner, kontakt med behandlingstjenester o.l. (10)
- Hjelp med å huske avtaler, betale regninger osv. (11)
- Annet (12)

#### TROz7z2z5

*[Not required]*

Hvor ofte får du slik hjelp fra denne personen/disse personene?

- Daglig (1)
- Flere ganger i uken (2)
- En eller flere ganger i måneden (3)
- Sjeldnere enn månedlig (4)

## Etnisitet

I Norge bor det folk med ulik etnisk bakgrunn. Det vil si at de snakker ulike språk og har forskjellige kulturer. Eksempler på etnisk bakgrunn, eller etniske grupper er norsk, samisk og kvensk/norskfinsk, befolkningsgrupper som tradisjonelt har bodd sammen i nord. Formålet med denne delen av undersøkelsen er å gi økt kunnskap om kultur og språkbakgrunn hos personer med samisk og/eller kvensk/norskfinsk bakgrunn.

### TROz8z1

[Not required]

Har du, eller en av dine foreldre, besteforeldre eller oldeforeldre samisk og/ eller kvensk/ norskfinsk bakgrunn?

- Ja (1)
- Nei (2)

### TROz8z2 Hvis Ja

[Not required]

Hvilket hjemmespråk har/hadde du, dine foreldre og besteforeldre?

Flere svar mulig.

	TROz8z2_1 - Morfar	TROz8z2_2 - Mormor	TROz8z2_3 - Farfar	TROz8z2_4 - Farmor	TROz8z2_5 - Far	TROz8z2_6 - Mor	TROz8z2_7 - Jeg selv
Norsk (1)	?	?	?	?	?	?	?
Samisk (2)	?	?	?	?	?	?	?
Kvensk/ norskfinsk (3)	?	?	?	?	?	?	?
Annet (4)	?	?	?	?	?	?	?

### TROz8z3

[Not required]

Hadde minst en av dine oldeforeldre samisk som hjemmespråk?

- Ja (1)
- Nei (2)
- Vet ikke (3)

**TROz8z4**

[Not required]

Hva er din, din fars og din mors etniske bakgrunn?

*Flere svar mulig.*

	TROz8z4_1 - Min etniske bakgrunn er	TROz8z4_2 - Min fars etniske bakgrunn er	TROz8z4_3 - Min mors etniske bakgrunn er	TROz8z4_4 - Eventuell samboers/ektefelles etniske bakgrunn
Norsk (1)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Samisk (2)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kvensk/norskfinsk (3)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annet (4)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**TROz8z5**

Hva regner du deg selv som?

*Flere svar mulig.*

- Norsk (1)
- Samisk (2)
- Kvensk/norskfinsk (3)
- Annet (4)

**TROz8z6**

Dersom du har en samboer/ektefelle, hvilket språk snakker du med ham/henne?

*Flere svar mulig.*

- Norsk (1)
- Samisk (2)
- Kvensk/norskfinsk (3)
- Annet (4)

**TROz8z7**

Dersom du har barn, hvilket språk snakker du med dem?

*Flere svar mulig.*

- Norsk (1)
- Samisk (2)
- Kvensk/norskfinsk (3)
- Annet (4)

**TROz8z17**

Hvilket språk snakker din samboer/ektefelle med barna?

- Norsk (1)
- Samisk (2)
- Kvensk/norskfinsk (3)
- Annet (4)

**TROz8z8***[Not required]*

Hvordan vil du vurdere dine ferdigheter til å forstå, snakke, lese eller skrive samisk og/eller kvensk/norskfinsk?

	Svært bra (1)	Nokså bra (2)	Med anstrengelse (3)	Noen få ord (4)	Ikke i det hele tatt (5)
Jeg forstår samisk (1)	?	?	?	?	?
Jeg forstår kvensk/ norskfinsk (2)	?	?	?	?	?
Jeg snakker samisk (3)	?	?	?	?	?
Jeg snakker kvensk/ norskfinsk (4)	?	?	?	?	?
Jeg leser samisk (5)	?	?	?	?	?
Jeg leser kvensk/ norskfinsk (6)	?	?	?	?	?
Jeg skriver samisk (7)	?	?	?	?	?
Jeg skriver kvensk/ norskfinsk (8)	?	?	?	?	?

**TROz8z9***[Not required]*

Velg påstanden som du selv tror er mest riktig:

- Om ti år vil samisk/ kvensk/ norskfinsk språk bli mer brukt enn i dag (1)
- Om ti år vil samisk/ kvensk/ norskfinsk språk bli omtrent like mye brukt som i dag (2)
- Om ti år vil samisk/ kvensk/ norskfinsk språk bli mindre brukt enn i dag (3)

**TROz8z10***[Not required]*

Hvor sterk tilhørighet føler du til følgende steder?

	1: Ingen tilhørighet (1)	2 (2)	3 (3)	4 (4)	5: Meget sterk tilhørighet (5)
Din oppvekstkommune (1)	?	?	?	?	?
Grenden/nabolaget/bygda der du vokste opp (2)	?	?	?	?	?
Kommunen hvor du bor i dag (3)	?	?	?	?	?
Eventuelle andre kommuner hvor du har bodd (4)	?	?	?	?	?

**TROz8z11***[Not required]*

Folk opplever ulik grad av fellesskap med forskjellige grupper av mennesker.

Hvor sterkt fellesskap føler du med følgende grupper?

	1: Intet fellesskap (1)	2 (2)	3 (3)	4 (4)	5: Meget sterkt fellesskap (5)
Folk på stedet der du vokste opp (1)	?	?	?	?	?
Folk på stedet der du bor i dag (2)	?	?	?	?	?

**TROz8z12***[Not required]*

	I stor grad (1)	I noen grad (2)	I liten grad (3)	Ikke i det hele tatt (4)
Vil du betegne stedet der du vokste opp som et samisk lokalsamfunn? (1)	?	?	?	?
Vil du betegne stedet der du vokste opp som et kvensk/ norskfinsk lokalsamfunn? (2)	?	?	?	?
Vil du betegne stedet der du bor nå som et samisk lokalsamfunn? (3)	?	?	?	?
Vil du betegne stedet der du bor nå som et kvensk/norskfinsk lokalsamfunn? (4)	?	?	?	?

**TROz8z13***[Not required]*

Bodde du på internat (statsinternat, kommunalt internat, privat internat) da du gikk på grunnskolen?

- Ja (1)  
 Nei (2)

**TROz8z14***[Not required]***Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander?**

I min oppvekst

	Helt enig (1)	Delvis enig (2)	Delvis uenig (3)	Helt uenig (4)
Visste jeg lite om min samiske/ kvenske/ norskfinske bakgrunn (1)	?	?	?	?
Betydde min samiske/ kvenske/ norskfinske bakgrunn lite for meg (2)	?	?	?	?
Var min samiske/ kvenske/ norskfinske bakgrunn ikke noe jeg vanligvis tenkte over (3)	?	?	?	?
Var det samiske/ kvenske/ norskfinske en naturlig del av livet (4)	?	?	?	?
Var min samiske/ kvenske/ norskfinske bakgrunn noe jeg var stolt over (5)	?	?	?	?
Snakket jeg mer samisk/ kvensk/ norskfinsk enn det jeg gjør i dag (6)	?	?	?	?

**TROz8z15***[Not required]*

Har du opplevd å bli diskriminert?

*Flere svar mulig.*

- Ja, de to siste årene (1)  
 Ja, før (2)  
 Nei (3) *[Exclusive]*  
 Vet ikke (4) *[Exclusive]*

**TROz8z16 Hvis Ja, de to siste årene, eller Ja, før**

Hvorfor tror du at du ble diskriminert?

*Flere svar mulig.*

- Funksjonshemming (1)  
 Seksuell legning (2)  
 Lærevansker (3)  
 Kjønn (4)  
 Religion eller tro (5)  
 Nasjonalitet (6)  
 Etnisk bakgrunn (7)  
 Geografisk tilhørighet (8)  
 Alder (9)  
 Sykdom (10)  
 Andre årsaker (11)  
 Vet ikke (12) *[Exclusive]*

**TROz11z1**

[Not required]

**IDENTITET OG SEKSUELL ORIENTERING**

Hvilket kjønn identifiserer du deg som?

- Kvinne (1)
- Mann (2)
- Ikke-binær (3)
- Transperson (4)
- Annen kjønnsidentitet (5)
- Ønsker ikke svare (6)
- Vet ikke (7)

**TROz11z1a** Hvis Ikke-binær eller Annen kjønnsidentitet

[Not required]

Du svarte ikke-binær/annen kjønnsidentitet. Hvordan vil du beskrive din kjønnsidentitet?

**TROz11z2**

[Not required]

Hvordan vil du beskrive din seksuelle orientering?

- Heterofil (1)
- Homofil (2)
- Bifil (3)
- Lesbisk (4)
- Panfil (5)
- Annen seksuell orientering (6)
- Ønsker ikke svare (7)
- Vet ikke (8)

**TROz11z2a** Hvis Annen seksuell orientering

[Not required]

Du svarte annen seksuell orientering. Hvordan vil du beskrive din seksuelle orientering?

## GDPRIncentives1

[Not required]

### Trekning av gavekort

Som takk for at du har tatt deg tid til å svare, kan du bli med i trekningen av gavekort. Dersom du ønsker å være med i trekningen, trenger vi ditt samtykke til at vi kan gi din kontakinformasjon til Troms fylkeskommune, som deler ut premier.

Godkjenner du at vi deler din e-post med Troms fylkeskommune?

Ja, min e-post er: (1)  
\_\_\_\_\_ [Other]

Nei, jeg ønsker ikke å delta i trekningen av gavekort (2)

### takk

[Not required]

Har du noen kommentarer?

*Trykk på pilen til høyre for å avslutte og sende inn dine svar.  
Tusen takk for ditt bidrag!*

Har ingen kommentarer

### iComplete

Takk for at du deltok i undersøkelsen!