

Spørreskjema for tvillinger

+

Skjemaet skal leses av en maskin. Derfor er det viktig å bruke blå eller sort kulepenn og skrive tydelig:

- I de små avkrysningsboksene setter du et kryss inni boksen for det svaret som du mener passer best, slik: ☒
- Hvis du mener at du har satt kryss i feil boks, kan du rette det ved å fylle boksen helt, slik: ☐
- Tallboksene har ofte to eller flere ruter. Når du skriver et ett-sifret tall, bruker du den høyre ruten. Eksempel: 5 skrives slik:

	5
--	---

+

Oppgi dag, måned og år for utfylling av skjemaet

--	--

dag

--	--

måned

--	--	--	--

år

(Skriv årstall med 4 tall, f.eks. 2013)

BAKGRUNN, LIVSSTIL OG TRIVSEL

1. Hvilken sivilstand har du nå? (Sett kun ett kryss.)

- | | | |
|--|----------------------------------|---|
| ☐ Gift | ☐ Enslig | ☐ Skilt/separert |
| ☐ I partnerskap | ☐ Samboer | ☐ Enke/enkemann |

2. Hvilken utdanning har du utført, og hvilke utdanningsplaner har du?

Utført Planlagt

- | | |
|--------------------------|---|
| ☐ | ☐ Grunnskole 9 (10) år |
| ☐ | ☐ Videregående skole yrkesfag |
| ☐ | ☐ Videregående skole, studiespesialisering |
| ☐ | ☐ Høyskole eller universitet, inntil 4 år |
| ☐ | ☐ Høyskole eller universitet, mer enn 4 år |

Sett kun ett kryss i hver kolonne for den høyeste utdannelsen.

3. Hva beskriver best din situasjon nå?

(Sett kun ett kryss for det du regner som viktigst.)

- | | | |
|---------------------------------------|--|---|
| ☐ I arbeid | ☐ Arbeidsledig | ☐ I fødselspermisjon |
| ☐ Trygdet | ☐ Hjemmeværende | ☐ Under utdanning |
| ☐ Annet: _____ | | |

4. Hvor mange ganger pr. uke driver du mosjon?

(f.eks. går tur, går på ski, sykler, jogger eller driver med trening/idrett.)

--	--

+ ganger per uke

5. Hvor lenge mosjonerer du typisk om dagen?

--	--

minutter

6. Hvor hardt mosjonerer du en typisk «mosjonsgang»?

- | |
|---|
| ☐ Blir ikke andpusten og svett |
| ☐ Blir andpusten og svett |
| ☐ Tar meg nesten helt ut |

7. Røyker du for tiden?

- | | | | |
|--|--|--|--|
| ☐ Nei | | | |
| ☐ Ja, av og til | | | |
| ☐ Ja, daglig. Oppgi antall sigaretter pr dag: | <table border="1"><tr><td></td><td></td></tr></table> antall | | |
| | | | |

Hvor gammel var du da du begynte å røyke

--	--

år

8. Hvis du har sluttet å røyke, hvor gammel var du da?

--	--

år

Hvor mange sigaretter røykte du daglig før du sluttet?

--	--

antall

9. Bruker du snus?

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

10. Hvor ofte har du drukket alkohol de siste 14 dagene?

- | | | |
|---|--------------------------------------|--|
| ☐ Ingen ganger, er totalavholdende (gå til spørsmål 13). | | |
| ☐ Ingen ganger, men er ikke totalavholdende | | |
| ☐ 1-4 ganger | ☐ 5-10 ganger | ☐ mer enn 10 ganger |

11. Hvor mange alkoholenheter drikker du typisk om dagen? (en enhet = 0.33 liter øl, ett glass vin eller én drink)

- | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|--|
| ☐ 1-2 enheter | ☐ 3-4 enheter | ☐ 5 enheter eller mer |
|--------------------------------------|--------------------------------------|--|

12. Hvor ofte drikker du minst 5 alkoholenheter?

- | | |
|---|--|
| ☐ 0-4 ganger i året | ☐ 1-2 ganger i uken |
| ☐ 5-10 ganger i året | ☐ 3-5 ganger i uken |
| ☐ 1-3 ganger i måneden | ☐ 6 ganger eller mer i uken |

13. Kryss av hvor enig eller uenig du er i følgende påstander:

(Sett kun ett kryss for hver linje.)

På de fleste måter er livet mitt nær idealet mitt.....
Mine livsforhold er utmerkede.....
Jeg er tilfreds med livet mitt.....
Så langt har jeg fått til de viktige tingene jeg ønsker i livet.....
Hvis jeg kunne leve på nytt, ville jeg nesten ikke endret noe.....

Svært uenig	Uenig	Litt uenig	Verken eller	Litt enig	Enig	Svært enig
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ZYGOSITET - det vil si om du og din tvilling er eneggede eller toeggede

Spørsmålene 14 til 18 skal bare besvares av tvillinger med samme kjønn.

14. Var du og din tvilling like som to dråper vann i barndommen, eller var dere bare så like som søsken flest?

- | | | |
|---|---|-----------------------------------|
| ☐ Som to dråper vann | ☐ Som søsken flest | ☐ Vet ikke |
|---|---|-----------------------------------|

15. Hadde noen problemer med å se forskjell mellom deg og din tvilling da dere var barn?

(Sett ett kryss per linje.)

+

Personer i nærmeste familie
Fremmede

Ofte	Av og til	Aldri	Vet ikke
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐

+

16. Kryss av for hvor like du og din tvilling var når det gjelder...

(Ett kryss per linje.) Helt like Nesten like Forskjellige Vet ikke

... hårfarge ☐ ☐ ☐ ☐

... hårtype ☐ ☐ ☐ ☐

... farge på øynene . ☐ ☐ ☐ ☐

... stemme ☐ ☐ ☐ ☐

... fingerferdighet ... ☐ ☐ ☐ ☐

+

17. Tror du selv at du og din tvilling er:

☐ Eneqqede ☐ Toeqqede ☐ Vet ikke

18. Hva er din nåværende vekt og høyde?

Hvis du er gravid, oppgi din vekt før du ble det.

$$\begin{array}{|c|c|c|} \hline & & \\ \hline \end{array} \text{ kg} + \begin{array}{|c|c|c|} \hline & & \\ \hline \end{array} \text{ cm}$$

PERSONLIGHET

Noen av spørsmålene nedenfor er nokså like, dvs. de gjentas i ulik form. Det er med hensikt, og det finnes ingen fasit.

19. Her er et sett av kjennetegn som kan stemme eller ikke stemme for deg. For hvert utsagn, indiker hvor godt beskrivelsen passer med din opplevelse av deg selv. (Sett ett kryss per linje.)

Jeg ser på meg selv som en person som....

Stemmer ikke

Stemmer helt

[illegible]

20. Kryss her hvis du vil ha tilsendt personlighetsprofil og resultatet av zygositetsvurderingen: ☐

+

Tusen takk for at du har tatt deg tid til å fylle ut skjemaet!

+