

Internasjonal undersøkelse om helse og helsetjenester

Skjemaet blir lest av en maskin.

Vi ber deg bruke blå eller svart penn og sette ett svarkryss for hvert spørsmål.

└

Sett kryss inne i riktig rute slik: ☒ ikke slik: ☒

Helsen din

De første spørsmålene handler om deg og helsen din.

01. Hvor gammel er du?

- ☐ 44 år eller yngre
☐ 45-49 år
☐ 50-54 år
☐ 55-59 år
☐ 60-64 år
☐ 65-69 år
☐ 70-74 år
☐ 75-79 år
☐ 80-84 år
☐ 85 år eller eldre
☐ Foretrekker å ikke svare

02. Vil du si at helsen din generelt er:

- ☐ Utmerket
☐ Svært god
☐ God
☐ Nokså god
☐ Dårlig

03. Vil du si at livskvaliteten din generelt er:

- ☐ Utmerket
☐ Svært god
☐ God
☐ Nokså god
☐ Dårlig

└

04. Hvordan vil du generelt vurdere din fysiske helse?

- ☐ Utmerket
☐ Svært god
☐ God
☐ Nokså god
☐ Dårlig

05. Hvordan vil du generelt vurdere din psykiske helse, inkludert humøret og evnen til å tenke?

- ☐ Utmerket
☐ Svært god
☐ God
☐ Nokså god
☐ Dårlig

06. Vennligst vurdere din generelle tilfredshet med dine sosiale aktiviteter og forhold til andre...

- ☐ Utmerket
☐ Svært god
☐ God
☐ Nokså god
☐ Dårlig

└

07. Hvor godt klarer du generelt å utføre vanlige sosiale aktiviteter og roller?

(Inkludert aktiviteter hjemme, på jobb, i nærmiljøet og ansvar som forelder, barn, ektefelle/samboer, ansatt, venn osv.)

- ☐ Utmerket
☐ Svært god
☐ God
☐ Nokså god
☐ Dårlig

⊥

08. I hvilken grad klarer du å utføre daglige fysiske aktiviteter som å gå i trapper, bære handleposer eller flytte en stol?

- ☐ Fullt ut
☐ For det meste
☐ Moderat
☐ Litt
☐ Ikke i det hele tatt

De neste spørsmålene handler om eventuelle spesifikke symptomer som du kan ha opplevd i det siste.

09. I løpet av de siste 7 dagene:

Jeg har vært kortpustet

- ☐ Ikke i det hele tatt
☐ Litt
☐ Til en viss grad
☐ Mye
☐ Svært mye

10. I løpet av de siste 7 dagene:

Hvordan vil du gradere utmattelsen din i gjennomsnitt?

- ☐ Ingen
☐ Mild
☐ Moderat
☐ Alvorlig
☐ Veldig alvorlig

⊥

11. I løpet av de siste 7 dagene:

I hvor stor grad påvirket smerter dine daglige aktiviteter?

- ☐ Ikke i det hele tatt
☐ Litt
☐ Til en viss grad
☐ Mye
☐ Svært mye

12. I løpet av de siste 7 dagene:

Hvordan vil du gradere smertene dine i gjennomsnitt?

- ☐ 0 - Ingen smerte
☐ 1
☐ 2
☐ 3
☐ 4
☐ 5
☐ 6
☐ 7
☐ 8
☐ 9
☐ 10 - Verst tenkelige smerte

⊥

13. I løpet av de siste 7 dagene:

Hvor ofte har du vært plaget av følelsesmessige problemer som å føle deg engstelig, nedstemt eller irritabel?

- ☐ Aldri
☐ Sjelden
☐ Noen ganger
☐ Ofte
☐ Alltid

⊥

I de neste spørsmålene ber vi deg tenke på hvordan du har følt deg de siste to ukene.

14. Jeg har følt meg glad og i godt humør

- ☐ Hele tiden
- ☐ Mesteparten av tiden
- ☐ Mer enn halvparten av tiden
- ☐ Mindre enn halvparten av tiden
- ☐ Av og til
- ☐ Aldri

15. Jeg har følt meg rolig og avslappet

- ☐ Hele tiden
- ☐ Mesteparten av tiden
- ☐ Mer enn halvparten av tiden
- ☐ Mindre enn halvparten av tiden
- ☐ Av og til
- ☐ Aldri

16. Jeg har følt meg aktiv og sterk

- ☐ Hele tiden
- ☐ Mesteparten av tiden
- ☐ Mer enn halvparten av tiden
- ☐ Mindre enn halvparten av tiden
- ☐ Av og til
- ☐ Aldri

17. Mitt daglige liv har vært fylt av ting som interesserer meg

- ☐ Hele tiden
- ☐ Mesteparten av tiden
- ☐ Mer enn halvparten av tiden
- ☐ Mindre enn halvparten av tiden
- ☐ Av og til
- ☐ Aldri

18. Jeg har følt meg opplagt og uthvilt når jeg våkner

- ☐ Hele tiden
- ☐ Mesteparten av tiden
- ☐ Mer enn halvparten av tiden
- ☐ Mindre enn halvparten av tiden
- ☐ Av og til
- ☐ Aldri

Håndtering av din helse og helsetjenester

De neste spørsmålene handler om din fysiske aktivitet, ditt kosthold og din bruk av tobakk og alkohol den siste tiden, samt eventuell støtte du har fått fra helsepersonell (leger, sykepleiere og annet helsepersonell).

Vennligst svar ut i fra din erfaring med pleie og behandling fra fastlegekontoret / andre primærhelsetjenester. Fastlegen er vanligvis første kontaktpunkt med helsetjenesten for en rekke nye og langvarige helseproblemer.

19. I løpet av den siste uken, hvor mange dager utførte du minst 30 minutter med enten hard eller moderat fysisk aktivitet (f.eks. løping, svømming, sykling, rask gange eller dansing)? Harde aktiviteter gjør at du vanligvis puster mye tyngre enn normalt, mens moderate aktiviteter gjør at du puster noe tyngre enn normalt.

- ☐ Hver dag
- ☐ 5 til 6 dager
- ☐ 3 til 4 dager
- ☐ 1 til 2 dager
- ☐ Jeg utførte ingen hard eller moderat aktivitet den siste uken
- ☐ Vet ikke

20. I løpet av de siste 12 månedene, har helsepersonell snakket med deg om din fysiske aktivitet?

- ☐ Ja
- ☐ Nei
- ☐ Vet ikke

21. Hvor ofte spiser du frukt, unntatt juice fra fersk frukt eller laget av konsentrat?

- ☐ Mer enn én gang om dagen └
- ☐ Én gang om dagen
- ☐ 4 til 6 dager i uken
- ☐ 1 til 3 dager i uken
- ☐ Mindre enn én gang i uken
- ☐ Aldri

22. Hvor ofte spiser du grønnsaker eller salat, unntatt poteter og fersk juice eller juice laget av konsentrat?

- ☐ Mer enn én gang om dagen
- ☐ Én gang om dagen
- ☐ 4 til 6 dager i uken
- ☐ 1 til 3 dager i uken
- ☐ Mindre enn én gang i uken
- ☐ Aldri

23. I løpet av de siste 12 månedene, har helsepersonell snakket med deg om å spise sunt?

- ☐ Ja
- ☐ Nei
- ☐ Vet ikke

24. Røyker du noen tobakksprodukter (unntatt elektroniske sigaretter eller lignende elektroniske produkter)?

- ☐ Ja, hver dag → sp 26
- ☐ Ja, av og til → sp 26
- ☐ Ikke i det hele tatt → sp 25

25. Har du noen gang røykt tobakksprodukter (unntatt elektroniske sigaretter eller lignende elektroniske produkter) daglig, eller nesten daglig, i minst ett år?

- ☐ Ja
- ☐ Nei

26. I løpet av de siste 12 månedene, har helsepersonell snakket med deg om helserisikoen ved røyking eller bruk av tobakk, og hvordan du kan slutte?

- ☐ Ja
- ☐ Nei
- ☐ Vet ikke
- ☐ Ikke aktuelt └

27. I løpet av de siste 12 månedene, hvor ofte har du drukket en alkoholholdig drikk av noe slag (øl, vin, cider, sprit, coctailer, ferdigblandede drinker, brennevin, hjemmebrygget alkohol...)?

- ☐ Hver dag eller nesten hver dag → sp 28
- ☐ 5-6 dager i uken → sp 28
- ☐ 3-4 dager i uken → sp 28
- ☐ 1-2 dager i uken → sp 28
- ☐ 2-3 dager i måneden → sp 28
- ☐ Én gang i måneden → sp 28
- ☐ Sjeldnere enn én gang i måneden → sp 28
- ☐ Ikke i løpet av de 12 siste månedene, siden jeg ikke lenger drikker alkohol → sp 29
- ☐ Aldri, eller bare noen få slurker eller forsøk, i løpet av hele livet mitt → sp 29

28. I løpet av de siste 12 månedene, har helsepersonell snakket med deg om alkoholbruk?

- ☐ Ja
- ☐ Nei
- ☐ Vet ikke

De neste spørsmålene handler om hvordan du og helsepersonellet du vanligvis har kontakt med, hjelper deg med din helse og helsetjenester.

Vennligst svar ut i fra din erfaring med pleie og behandling fra fastlegekontoret / andre primærhelsetjenester.

29. Jeg stoler på at helsepersonell forteller meg alt jeg trenger å vite for å håndtere helsen min

- ☐ Helt uenig
☐ Uenig
☐ Verken enig eller uenig
☐ Enig
☐ Helt enig

└

30. Mange spørsmål om helse er for vanskelige for meg å forstå

- ☐ Helt uenig
☐ Uenig
☐ Verken enig eller uenig
☐ Enig
☐ Helt enig

31. Jeg prøver aktivt å forebygge sykdommer og helseplager

- ☐ Helt uenig
☐ Uenig
☐ Verken enig eller uenig
☐ Enig
☐ Helt enig

32. Jeg overlater til helsepersonell å ta viktige beslutninger om helsen min

- ☐ Helt uenig
☐ Uenig
☐ Verken enig eller uenig
☐ Enig
☐ Helt enig

33. Det er viktig for meg å være informert om helsespørsmål

- ☐ Helt uenig
☐ Uenig
☐ Verken enig eller uenig
☐ Enig
☐ Helt enig

34. Det er nødvendig for meg å ha kunnskap om helse for å holde meg og min familie sunn og frisk

- ☐ Helt uenig
☐ Uenig
☐ Verken enig eller uenig
☐ Enig
☐ Helt enig

└

35. Jeg har problemer med å forstå mye av den helseinformasjonen jeg leser

- ☐ Helt uenig
☐ Uenig
☐ Verken enig eller uenig
☐ Enig
☐ Helt enig

36. Helsepersonell og jeg samarbeider om å håndtere helsen min

- ☐ Helt uenig
☐ Uenig
☐ Verken enig eller uenig
☐ Enig
☐ Helt enig

37. Når jeg leser eller hører noe som er relevant for helsen min og tjenestene jeg mottar, tar jeg det opp med helsepersonell

- ☐ Helt uenig
☐ Uenig
☐ Verken enig eller uenig
☐ Enig
☐ Helt enig

38. Jeg prøver å forstå mine personlige helserisikoer

- ☐ Helt uenig
☐ Uenig
☐ Verken enig eller uenig
☐ Enig
☐ Helt enig

└

└

39. Når jeg tror det er noe galt med helsen min / helsetjenestene jeg mottar, tar jeg det opp med helsepersonell

☐ Helt uenig

☐ Uenig

☐ Verken enig eller uenig

☐ Enig

☐ Helt enig

⊥

40. Hvor trygg er du på at du kan håndtere egen helse og eget velvære?

☐ Veldig trygg

☐ Trygg

☐ Ganske trygg

☐ Ikke trygg i det hele tatt

☐ Ikke aktuelt

41. Hvor trygg er du på at du kan følge instruksjoner fra helsepersonell om hvordan du skal ta vare på deg selv hjemme?

☐ Veldig trygg

☐ Trygg

☐ Ganske trygg

☐ Ikke trygg i det hele tatt

☐ Ikke aktuelt

42. Hvor trygg er du på at du kan følge instruksjoner fra helsepersonell om hvordan du kan endre vaner eller livsstil?

☐ Veldig trygg

☐ Trygg

☐ Ganske trygg

☐ Ikke trygg i det hele tatt

☐ Ikke aktuelt

43. Hvor trygg er du på at du kan vite når du trenger helsehjelp?

☐ Veldig trygg

☐ Trygg

☐ Ganske trygg

☐ Ikke trygg i det hele tatt

☐ Ikke aktuelt

⊥

44. Hvor trygg er du på at du kan vite når medisinene dine gir bivirkninger?

☐ Veldig trygg

☐ Trygg

☐ Ganske trygg

☐ Ikke trygg i det hele tatt

☐ Ikke aktuelt

⊥

45. Hvor trygg er du på å bruke informasjon fra Internett til å ta beslutninger om helse?

☐ Veldig trygg

☐ Trygg

☐ Ganske trygg

☐ Ikke trygg i det hele tatt

☐ Ikke aktuelt

Din erfaring med helsetjenester

Vennligst svar ut i fra din erfaring med pleie og behandling fra fastlegekontoret / andre primærhelsetjenester.

46. Er det et helsepersonell du som regel går til med de fleste helseproblemene dine?

☐ Ja, én lege → **sp 47**

☐ Ja, én annen type helsepersonell → **sp 50**

☐ Nei, det er ingen spesiell helsepersonell jeg vanligvis går til for de fleste helseproblemene mine → **sp 53**

☐ Vet ikke → **sp 53**

47. Hvem er denne legen?

☐ Fastlegen

☐ En legespesialist

☐ Vet ikke

⊥

48. Hvor lenge har du vært pasient hos denne legen?

- ☐ 1 år eller mindre
- ☐ Mer enn 1 år, men ikke mer enn 3 år
- ☐ Mer enn 3 år, men ikke mer enn 5 år
- ☐ Mer enn 5 år, men ikke mer enn 10 år
- ☐ Mer enn 10 år
- ☐ Vet ikke

49. Hvor mange ganger har du hatt kontakt med denne legen i løpet av de siste 12 månedene?

Dette kan være ved personlig oppmøte, over telefon, via videoanrop eller kommunikasjon på nett.

- ☐ Ikke i løpet av de siste 12 månedene → **sp 53**
- ☐ Én gang → **sp 53**
- ☐ To ganger → **sp 53**
- ☐ Tre ganger → **sp 53**
- ☐ Fire ganger → **sp 53**
- ☐ Fem ganger eller mer → **sp 53**
- ☐ Vet ikke → **sp 53**

50. Hvem er dette helsepersonellet?

- ☐ En sykepleier → **sp 51**
- ☐ Spesialsykepleier → **sp 51**
- ☐ Et tilknyttet helsepersonell, som for eksempel en fysioterapeut, klinisk ernæringsfysiolog eller fotterapeut → **sp 51**
- ☐ Annet helsepersonell → **sp 51**
- ☐ Vet ikke → **sp 53**

51. Hvor lenge har du gått til dette helsepersonellet?

- ☐ 1 år eller mindre
- ☐ Mer enn 1 år, men ikke mer enn 3 år
- ☐ Mer enn 3 år, men ikke mer enn 5 år
- ☐ Mer enn 5 år, men ikke mer enn 10 år
- ☐ Mer enn 10 år
- ☐ Vet ikke

52. Hvor mange ganger har du hatt kontakt med dette helsepersonellet i løpet av de siste 12 månedene?

Det kan være ved personlig oppmøte, over telefon, via videoanrop eller kommunikasjon på nett.

- ☐ Ikke i løpet av de siste 12 månedene
- ☐ Én gang
- ☐ To ganger
- ☐ Tre ganger
- ☐ Fire ganger
- ☐ Fem ganger eller mer
- ☐ Vet ikke

53. Har en lege noen gang fortalt deg at du har noen av disse helsetilstandene?

Velg alle alternativene som passer.

- ☐ Høyt blodtrykk → **sp 54**
- ☐ Hjerte- og karsykdom → **sp 54**
- ☐ Diabetes (type 1 eller 2) → **sp 54**
- ☐ Leddgikt eller vedvarende problemer med rygg eller ledd → **sp 54**
- ☐ Sykdommer i luftveiene (f.eks. astma eller KOLS) → **sp 54**
- ☐ Alzheimers sykdom eller annen årsak til demens → **sp 54**
- ☐ Depresjon, angst eller andre psykiske helseproblemer (f.eks. bipolar lidelse eller schizofreni) (pågående) → **sp 54**
- ☐ Nevrologisk tilstand (f.eks. epilepsi eller migrene) → **sp 54**
- ☐ Kronisk nyresykdom → **sp 54**
- ☐ Kronisk leversykdom → **sp 54**
- ☐ Kreft (diagnose eller behandling i løpet av de siste 5 årene) → **sp 54**
- ☐ Andre langvarig(e) problem(er) → **sp 54**
- ☐ Jeg har aldri blitt fortalt av en lege at jeg har noen av disse tilstandene → **sp 71**

De neste spørsmålene handler om hvilke helsetjenester du kan ha mottatt for disse helsetilstandene.

Vennligst svar ut i fra din erfaring med pleie og behandling fra fastlegekontoret / andre primærhelsetjenester.

54. Har du et ansvarlig helsepersonell som koordinerer helsetjenestene du mottar?

☐ Ja → sp 55

☐ Nei → sp 57

☐ Jeg mottar ikke helsetjenester fra mer enn én tjeneste → sp 57

☐ Vet ikke → sp 57

55. Er dette det samme helsepersonellet som du går til for de fleste helseproblemene dine?

☐ Ja → sp 57

☐ Nei → sp 56

☐ Vet ikke → sp 56

56. Hvem er dette helsepersonellet?

☐ En lege med spesialisering i allmennmedisin - fastlege

☐ En annen legespesialist

☐ En sykepleier

☐ Spesialsykepleier

☐ Et tilknyttet helsepersonell, som for eksempel en fysioterapeut, klinisk ernæringsfysiolog eller fotterapeut

☐ Annet helsepersonell

☐ Vet ikke

57. Er helsetjenestene dine organisert på en måte som fungerer for deg?

☐ Ja, absolutt

☐ Ja, til en viss grad

☐ Nei, egentlig ikke

☐ Nei, absolutt ikke

☐ Vet ikke

58. Diskuterer du med helsepersonellet som er med på å gi deg helsetjenester hva som er viktigst for deg når det gjelder å håndtere egen helse og eget velvære?

☐ Ja, absolutt

☐ Ja, til en viss grad

☐ Nei, egentlig ikke

☐ Nei, absolutt ikke

☐ Vet ikke

59. Er du involvert, i den grad du ønsker, i avgjørelser om helsen din og tjenestene du mottar?

☐ Ja, absolutt

☐ Ja, til en viss grad

☐ Nei, egentlig ikke

☐ Nei, absolutt ikke

☐ Vet ikke

60. Blir du sett på som et «helt menneske» og ikke kun som en sykdom/tilstand når det gjelder helsen din og tjenestene du mottar?

☐ Ja, absolutt

☐ Ja, til en viss grad

☐ Nei, egentlig ikke

☐ Nei, absolutt ikke

☐ Vet ikke

Av og til hjelper helsepersonell pasienter med å definere helsemål. Dette er ting som er viktige for deg og som du ønsker hjelp til å oppnå.

61. Hvor ofte snakker helsepersonell med deg om spesifikke mål for helsen din?

☐ Alltid

☐ Ofte

☐ Noen ganger

☐ Sjelden

☐ Aldri

☐ Vet ikke

De neste spørsmålene handler om behandlingsplaner. En behandlingsplan er en skriftlig avtale mellom deg og helsepersonellet som beskriver hvilken type helsetjenester du mottar over en lengre periode og hvordan disse tjenestene skal gis, og inkluderer også det du skal gjøre selv. Ikke alle har en behandlingsplan.

Vennligst svar ut i fra din erfaring med pleie og behandling fra fastlegekontoret / andre primærhelsetjenester.

62. Har du en behandlingsplan som tar i betraktning alle dine helse- og velværebehov?

☐ Ja → sp 63

☐ Nei → sp 66

☐ Vet ikke → sp 66

⊥

63. Er denne behandlingsplanen tilgjengelig for deg?

☐ Ja

☐ Nei

☐ Vet ikke

64. I hvilken grad opplever du at behandlingsplanen din er nyttig for deg med tanke på å håndtere din helse og ditt velvære?

☐ Ikke i det hele tatt

☐ Til en viss grad

☐ I stor grad

☐ Fullt ut

☐ Vet ikke

65. I hvilken grad følger alt helsepersonell som er involvert i pleien og behandlingen din den samme behandlingsplanen?

☐ Ikke i det hele tatt

☐ Til en viss grad

☐ I stor grad

☐ Fullt ut

☐ Vet ikke

⊥

66. Får du nok støtte fra helsepersonell slik at du kan håndtere egen helse og eget velvære?

☐ Jeg trenger ikke støtte

☐ Jeg har ikke fått noen støtte

☐ Jeg får nok støtte noen ganger

☐ Jeg får ofte nok støtte

☐ Jeg får alltid nok støtte

☐ Ikke aktuelt

☐ Vet ikke

⊥

67. I hvilken grad mottar du nyttig informasjon når du trenger det, som hjelp til å håndtere egen helse og eget velvære?

☐ Jeg får ikke noe informasjon

☐ Jeg får av og til nok informasjon

☐ Jeg får ofte nok informasjon

☐ Jeg får alltid nok informasjon

☐ Jeg får for mye informasjon

☐ Ikke aktuelt

☐ Vet ikke

68. Involverer helsepersonell familien din, venner og/eller omsorgspersoner i avgjørelser om helsen din og tjenestene du mottar, i den grad du ønsker?

☐ Nei, absolutt ikke

☐ Nei, egentlig ikke

☐ Ja, til en viss grad

☐ Ja, absolutt

☐ Jeg ønsker ikke at familie, venner eller omsorgspersoner skal være involvert

☐ Familie, venner eller omsorgspersoner ønsker ikke å være involvert

☐ Ikke aktuelt

69. Hvor mange forskjellige medisiner foreskrevet av en lege tar du regelmessig?

☐ Ingen medisin → sp 71

☐ 1-2 medisiner → sp 70

☐ 3-4 medisiner → sp 70

☐ 5-9 medisiner → sp 70

☐ 10 eller flere medisiner → sp 70

⊥

70. I løpet av de siste 12 månedene, har helsepersonell sammen med deg gjennomgått medisinene du tar?

- ☐ Ja
☐ Nei
☐ Vet ikke

De neste spørsmålene handler om din erfaring med ditt vanlige fastlegekontor / andre primærhelsetjenester i løpet av de siste 12 månedene.

71. Har du opplevd å måtte gjenta informasjon som skulle ha vært i journalen din?

- ☐ Ja, absolutt
☐ Ja, til en viss grad
☐ Nei, ikke egentlig
☐ Nei, absolutt ikke
☐ Vet ikke

72. Av og til opplever pasienter en hendelse eller situasjon som kunne ha resultert i, eller resulterte i, unødvendig skade på dem selv, som å ikke få time når man trenger det; få feil eller forsinket diagnose eller behandling; eller oppleve problemer med kommunikasjon mellom helsepersonell.

Hvor ofte mener du at du har opplevd en slik hendelse ved ditt vanlige legekontor/-senter?

- ☐ Alltid
☐ Ofte
☐ Noen ganger
☐ Sjelden
☐ Aldri
☐ Ikke aktuelt

73. Hvor ofte følte du at helsepersonellet ved legekontoret/-senteret ditt oppmuntret deg til å snakke om bekymringer du hadde angående helsen din og tjenestene du mottar?

- ☐ Alltid
☐ Ofte
☐ Noen ganger
☐ Sjelden
☐ Aldri
☐ Ikke aktuelt

74. Hvor ofte har du hatt et helseproblem, men ikke oppsøkt hjelp på grunn av problemer med å reise til ditt legekontor/-senter?

- ☐ Alltid
☐ Ofte
☐ Noen ganger
☐ Sjelden
☐ Aldri
☐ Ikke aktuelt

75. Hvor ofte har du hatt et helseproblem, men ikke oppsøkt hjelp eller tatt reseptbelagt medisin på grunn av kostnaden?

- ☐ Alltid
☐ Ofte
☐ Noen ganger
☐ Sjelden
☐ Aldri
☐ Ikke aktuelt

De neste spørsmålene handler om de nettbaserte tjenestene som legekontoret/-senteret ditt kan tilby pasienter, f.eks. en nettside, app til smarttelefon eller videokonsultasjoner.

76. Hvor enkelt er det for deg å bruke nettsiden til legekantoret/-senteret ditt for å finne informasjon eller få tilgang til tjenester?

- ☐ Veldig enkelt └
☐ Ganske enkelt
☐ Ikke veldig enkelt
☐ Ikke enkelt i det hele tatt
☐ Jeg har ikke prøvd
☐ Mitt legekantore/-senter har ikke noen nettside
☐ Vet ikke

77. Så vidt du vet, hvilke av følgende nettjenester tilbyr legekantoret/-senteret ditt?

Velg alle alternativene som passer.

- ☐ Timebestilling på nett
☐ Bestille faste resepter på nett
☐ Tilgang til mine pasientjournaler på nett
☐ Videokonsultasjoner
☐ Ingen av disse → **sp 79**
☐ Vet ikke → **sp 79**

78. Hvilke av følgende nettbaserte tjenester som legekantoret/-senteret ditt tilbyr, har du brukt?

Velg alle alternativene som passer.

- ☐ Timebestilling på nett
☐ Bestille faste resepter på nett
☐ Tilgang til mine pasientjournaler på nett
☐ Videokonsultasjoner
☐ Ingen av disse

79. Alt i alt, hvordan vil du vurdere helsehjelpen du har mottatt i løpet av de siste 12 månedene fra legekantoret/-senteret ditt?

- ☐ Utmerket └
☐ Meget god
☐ God
☐ Nokså god
☐ Dårlig
☐ Har ikke mottatt helsehjelp de siste 12 månedene
☐ Vet ikke

Andre helsetjenester

De neste spørsmålene handler om andre helsetjenester du har brukt de siste 12 månedene. └

80. I løpet av de siste 12 månedene, har du vært på et akuttinntak for å få helsehjelp selv?

- ☐ Nei
☐ Ja, én gang
☐ Ja, to ganger
☐ Ja, tre eller flere ganger
☐ Vet ikke

81. I løpet av de siste 12 månedene, har du vært innlagt på sykehus med minst én overnatting?

- ☐ Nei
☐ Ja, én gang
☐ Ja, to ganger
☐ Ja, tre eller flere ganger
☐ Vet ikke

Din siste konsultasjon/timeavtale

De neste spørsmålene handler om din siste konsultasjon med en fastlege, sykepleier eller annet helsepersonell i primærhelsetjenesten for å få hjelp selv. Dette kan ha vært med ditt faste helsepersonell eller annet helsepersonell, og omfatter konsultasjoner over telefon eller på et legekantore, eller en klinikk.

82. Hva var hovedformålet med denne konsultasjonen?

- ☐ Første kontakt angående et nytt helseproblem
☐ Oppfølging av et nytt helseproblem
☐ Rutinesjekk for et langvarig helseproblem
☐ Langvarig helseproblem, ikke rutinesjekk
☐ Generell forebyggende behandling
☐ Vet ikke └

83. Hvem hadde du denne siste konsultasjonen med?

Hvis du møtte mer enn ett helsepersonell, kan du velge den du tilbrakte mest tid med den dagen.

Vennligst velg kun ett svaralternativ.

- ☐ En fastlege/allmennlege
- ☐ En annen legespesialist
- ☐ En sykepleier
- ☐ Tilknyttet helsepersonell, f.eks. en fysioterapeut, ernæringsfysiolog eller fotpleier
- ☐ Annet helsepersonell
- ☐ Vet ikke

84. Hvor jobbet denne helsearbeideren?

- ☐ Legekontor/-senter eller helsesenter
- ☐ Poliklinikk (på et sykehus)
- ☐ Annet
- ☐ Vet ikke
- ☐ Ikke aktuelt

85. Hvilke av følgende alternativer beskriver best den typen helsehjelp du fikk?

Velg alle alternativene som passer.

- ☐ Konsultasjon med personlig oppmøte på legekontor/-senter
- ☐ Telefonkonsultasjon
- ☐ Videokonsultasjon
- ☐ Hjemmebesøk
- ☐ Annet
- ☐ Vet ikke

86. Hvor lenge etter at du først prøvde å bestille timen, hadde du timeavtalen?

- ☐ Samme dag
- ☐ Neste dag
- ☐ Et par dager og opptil en uke senere
- ☐ Mer enn en uke og opptil en måned senere
- ☐ Mer enn en måned senere
- ☐ Husker ikke

87. Var ventetiden et problem for deg?

- ☐ Ja
- ☐ Nei
- ☐ Vet ikke

88. Brukte dette helsepersonellet nok tid på deg?

- ☐ Ja, absolutt
- ☐ Ja, til en viss grad
- ☐ Nei, egentlig ikke
- ☐ Nei, absolutt ikke
- ☐ Vet ikke

89. Forklarte dette helsepersonellet ting på en måte som var lett å forstå?

- ☐ Ja, absolutt
- ☐ Ja, til en viss grad
- ☐ Nei, egentlig ikke
- ☐ Nei, absolutt ikke
- ☐ Vet ikke

90. Hadde du tillit til og stolte på helsepersonellet du møtte eller snakket med?

- ☐ Ja, absolutt
- ☐ Ja, til en viss grad
- ☐ Nei, egentlig ikke
- ☐ Nei, absolutt ikke
- ☐ Vet ikke

91. Hvordan vil du samlet sett vurdere kvaliteten på denne konsultasjonen?

- ☐ Utmerket
- ☐ Meget god
- ☐ God
- ☐ Nokså god
- ☐ Dårlig
- ☐ Vet ikke

De neste spørsmålene handler om hvorvidt du har testet positivt på covid-19 og symptomer du kan ha opplevd.

92. Har du noen gang testet positivt på covid-19 (ved å bruke en hurtigtest, selvtest eller laboratorietest) eller blitt fortalt av en lege eller annet helsepersonell at du har eller har hatt covid-19?

☐ Ja → sp 93

☐ Nei → sp 96

☐ Vet ikke → sp 96

93. Hadde du noen symptomer som varte i to måneder eller lengre som du ikke hadde før du fikk koronavirus eller covid-19?

Senfølger kan omfatte: trøtthet eller utmattelse, vansker med å tenke, konsentrasjons- eller hukommelsesproblemer (av og til omtalt som "hjernetåke"), vanskeligheter med å puste eller kortpustethet, ledd- eller muskelsmerter, hjerte som banker raskt eller hamrer (også kjent som hjertebank), bryst smerter, svimmelhet når du står, menstruasjonsforandringer, endringer i smak/ lukt eller manglende evne til å trene.

☐ Ja, symptomene varte mellom 2-3 måneder

☐ Ja, symptomene varte mellom 3-6 måneder

☐ Ja, symptomene varte mellom 6 måneder-1 år

☐ Ja, symptomene varte minst 1 år

☐ Nei → sp 96

☐ Vet ikke → sp 96

94. Har du fremdeles disse senfølgene?

☐ Ja

☐ Nei → sp 96

☐ Vet ikke → sp 96

95. Reduserer disse senfølgene din evne til å utføre dagligdagse aktiviteter sammenlignet med før du hadde covid-19?

☐ Ja, mye

☐ Ja, litt

☐ Ikke i det hele tatt

☐ Vet ikke

Om deg selv

I denne delen vil vi gjerne be om litt informasjon om deg selv. Det er viktig å samle inn denne informasjonen for å forstå om forskjellige grupper mennesker opplever ulik kvalitet i tjenestene de mottar.

96. Hvor mye veier du?

_____ kg

☐ Vet ikke

☐ Foretrekker å ikke svare

97. Hvor høy er du?

_____ cm

☐ Vet ikke

☐ Foretrekker å ikke svare

98. Hva er det høyeste utdanningsnivået du har?

Kun ett svar er tillatt.

☐ Ingen utdanning og førskoleutdanning

☐ Barneskoleutdanning

☐ Ungdomsskoleutdanning

☐ Videregående, grunnutdanning

☐ Videregående, avsluttende utdanning

☐ Fagskole

☐ Universitets- og høyskoleutdanning, lavere nivå. Vanligvis bachelorgrad

☐ Universitets- og høyskoleutdanning, høyere nivå. Vanligvis mastergrad

☐ Forskerutdanning. Vanligvis PhD-grad

99. Hvilket av de følgende alternativene beskriver deg best?

☐ Kvinne

☐ Mann

☐ Annet

☐ Foretrekker å ikke svare

100. Dette spørsmålet handler om seksuell legning. Identifiserer du deg som:

- ☐ Heteroseksuell (dvs. tiltrekkes av motsatt kjønn)
- ☐ Homoseksuell (homofil eller lesbisk, dvs. tiltrekkes av samme kjønn)
- ☐ Biseksuell (tiltrekkes av begge kjønn)
- ☐ Annet
- ☐ Foretrekker å ikke svare

101. Hvilke av disse kategoriene beskriver best din nåværende arbeidssituasjon?

- ☐ Selvstendig næringsdrivende (jobber for deg selv)
- ☐ I lønnet arbeid (jobber for noen andre)
- ☐ Jobbsøker
- ☐ Hjemmeværende
- ☐ Kan ikke jobbe på grunn av sykdom eller dårlig helse
- ☐ Pensjonert
- ☐ Student
- ☐ Ikke i arbeid og ikke arbeidssøkende
- ☐ Lærling
- ☐ Annet
- ☐ Vet ikke

102. Hvilke av disse kategoriene faller nettoinntekten til husholdningen vanligvis inn under?

- ☐ Opptil 34 000 kroner i måneden
- ☐ Mellom 34 000 kroner og 56 000 kroner i måneden
- ☐ 56 000 kroner eller mer i måneden
- ☐ Vet ikke
- ☐ Foretrekker å ikke svare

103. I løpet av de siste 12 månedene, har du hatt problemer med å betale, eller kunne du ikke betale regninger for helsehjelp?

- ☐ Ja
- ☐ Nei
- ☐ Ikke aktuelt

Hvor ofte i løpet av de siste 12 månedene har du vært bekymret eller stresset over følgende?

104. Ha nok penger til å kjøpe næringsrik mat?

- ☐ Alltid
- ☐ Vanligvis
- ☐ Noen ganger
- ☐ Sjelden
- ☐ Aldri

105. Ha nok penger til å betale husleie eller avdrag på boliglån?

- ☐ Alltid
- ☐ Vanligvis
- ☐ Noen ganger
- ☐ Sjelden
- ☐ Aldri

106. Ha nok penger til å betale andre månedlige regninger som strøm og telefon?

- ☐ Alltid
- ☐ Vanligvis
- ☐ Noen ganger
- ☐ Sjelden
- ☐ Aldri

107. Ble du født i Norge?

- ☐ Ja
- ☐ Nei (oppgi landet der du ble født)

108. Er du norsk statsborger?

- ☐ Ja
- ☐ Nei (oppgi ditt statsborgerskap)

109. Hvilke av følgende alternativer beskriver best stedet der du bor?

- ☐ Storby └
- ☐ By eller forstad
- ☐ "På landet"/rurale strøk
- ☐ Vet ikke

110. Hvor mange barn under 18 år bor sammen med deg i husstanden din?

_____ barn under 18 år

111. Hvor mange personer som er 18 år og eldre, bor sammen med deg i husstanden din?

Ikke tell med deg selv

_____ personer som er 18 år og eldre

Hvis du skulle trenge hjelp, hvor enkelt er det for deg å få hjelp fra følgende personer?

112. Et nært familiemedlem (inkludert partneren din)?

- ☐ Veldig enkelt
- ☐ Enkelt
- ☐ Verken enkelt eller vanskelig
- ☐ Vanskelig
- ☐ Veldig vanskelig
- ☐ Ikke aktuelt

113. Venner, naboer og kollegaer?

- ☐ Veldig enkelt
- ☐ Enkelt
- ☐ Verken enkelt eller vanskelig
- ☐ Vanskelig
- ☐ Veldig vanskelig
- ☐ Ikke aktuelt

└

114. Trenger du fysisk hjelp eller støtte, for eksempel hjelp til å spise, kle på deg, bade, bevege deg rundt i huset eller assistanse utenfor huset for eksempel til å bruke transportmidler?

- ☐ Ja
- ☐ Nei └

115. Trenger du følelsesmessig behandling eller støtte, for eksempel trøst, råd eller veiledning?

- ☐ Ja
- ☐ Nei

116. Trenger du støtte i forbindelse med din pleie og behandling, for eksempel til å administrere medisiner, bytte bandasjer eller bestille timer hos kommunale helse- og omsorgstjenester?

- ☐ Ja
- ☐ Nei

117. I hvor stor grad er du enig eller uenig i at helsevesenet er til å stole på?

- ☐ Helt uenig
- ☐ Uenig
- ☐ Verken enig eller uenig
- ☐ Enig
- ☐ Helt enig

118. Hvem fylte ut dette spørreskjemaet?

- ☐ Personen som ble invitert til å delta i undersøkelsen
- ☐ En venn eller slektning av personen som ble invitert til å delta i undersøkelsen
- ☐ Personen som ble invitert til å delta i undersøkelsen med hjelp fra en venn eller slektning
- ☐ Personen som ble invitert til å delta i undersøkelsen med hjelp fra helsepersonell

Flere spørsmål på siste side →

└

Til slutt stiller vi deg noen flere spørsmål om fastlegen din. Dersom du har hatt mer kontakt med en annen fastlege kan du vurdere denne legen i stedet.

119 Opplever du at fastlegen har nok tid til deg når du har legetime?

☐ Ikke i det hele tatt

☐ I liten grad

☐ I noen grad

☐ I stor grad

☐ I svært stor grad

⊥

120 Gir fastlegen deg tilstrekkelig informasjon om helseproblemene dine og behandlingen av dem?

☐ Ikke i det hele tatt

☐ I liten grad

☐ I noen grad

☐ I stor grad

☐ I svært stor grad

⊥

121 Opplever du at fastlegen koordinerer helsetjenestetilbudet ditt på en god måte?

☐ Ikke i det hele tatt

☐ I liten grad

☐ I noen grad

☐ I stor grad

☐ I svært stor grad

☐ Ikke aktuelt

☐ Vet ikke

⊥

122 Gjør kontakten med fastlegen deg bedre i stand til å forstå helseproblemene dine?

☐ Ikke i det hele tatt

☐ I liten grad

☐ I noen grad

☐ I stor grad

☐ I svært stor grad

☐ Ikke aktuelt

123 Alt i alt, er du fornøyd med fastlegen din?

☐ Ikke i det hele tatt

☐ I liten grad

☐ I noen grad

☐ I stor grad

☐ I svært stor grad

⊥

Skriv gjerne mer om dine erfaringer med fastlegen og fastlegekontoret her:

Takk for at du deltok i denne undersøkelsen.