

Velg ønsket språk / Please select a language

Referanse-ID

Velkommen til Den nasjonale folkehelseundersøkelsen 2025

**Ver vennleg å velg eit språk / Please select a language / Vállje giela / Prosz wybra
jzyk / , / Fadlan dooro luqad /**

Norsk (bokmål)

Norsk (nynorsk)

Samisk - Sámegiel

Engelsk - English

Polsk - Polski

Ukrainsk –

Somali - Af Soomaali

Tigrinja - (Tigrinya)

Vil du delta? (bokmål)

Referanse-ID

Den nasjonale folkehelseundersøkelsen

Vi gjennomfører denne undersøkelsen for å få mer kunnskap om befolkningens helse, levevaner og andre forhold som kan påvirke helsen vår.

Informasjonen du deler med Den nasjonale folkehelseundersøkelsen brukes til å utvikle bedre folkehelsepolitikk, støtte folkehelsearbeid regionalt og nasjonalt og gi ny kunnskap gjennom forskning. Deltakelse er frivillig, og du kan når som helst be om å få dine opplysninger slettet. Folkehelseinstituttet (FHI) lagrer ditt navn, fødselsnummer og din kontaktinformasjon, og vi bruker dine opplysninger i tråd med personvernregelverket.

Du kan lese mer om ditt personvern og hvordan opplysningene dine brukes lenger ned på denne siden.

Samtykker du til å delta i undersøkelsen?

Ja, jeg samtykker

Nei, jeg ønsker ikke å delta

Ditt fødselsnummer (11 siffer):

Fylles ut automatisk for innloggede via ID-porten.

Når du trykker på knappen «**Send og gå videre**», nederst på denne siden, har du samtykket til å delta. Du vil da bli videresendt til undersøkelsen.

Dersom du ikke har tid til å besvare undersøkelsen akkurat nå, ber vi deg vente med å samtykke til du har tid til å fylle ut skjemaet sammenhengende.

Trykk på «**Send**» knappen nederst på denne siden, for å levere besvarelsen din. Hvis du har krysset av for «Nei, jeg ønsker ikke å delta», vil du ikke motta påminnelser fra oss i forbindelse med denne undersøkelsen.

Mer om folkehelseundersøkelsen

Hva innebærer det å delta?

Spørsmålene handler om din helse, livskvalitet, psykiske plager og levevaner som fysisk aktivitet og kosthold. FHI lagrer ditt navn, ditt fødselsnummer og din kontaktinformasjon.

Hvis du samtykker til å delta, kan svarene dine bli delt med forskningsprosjekter, fylker eller lignende. Dine svar vil kunne kobles til informasjon fra ulike registre, enten helseregistre, registre hos SSB, andre helseundersøkelser eller lignende. Dette gir oss bedre kunnskap om helse og levevaner i befolkningen.

Ingen vil kunne kjenne deg igjen i det som publiseres fra Den nasjonale folkehelseundersøkelsen. Du kan bli kontaktet igjen senere for å delta i nye undersøkelser, for eksempel spørreundersøkelser eller andre former for innsamling til forskning. Det er helt frivillig å delta i disse. Som takk for din deltakelse, kan du være med i trekningen av 30 universalgavekort à 1000 kr.

Videre bruk av dine svar

Når forskere eller andre søker om tilgang til svarene dine, skjer dette uten navn eller fødselsnummer. Hvis svarene dine kobles med andre registre (f.eks. Helseregistre), byttes fødselsnummeret ditt ut med en deltaker-ID. De som får opplysningene dine, ser bare denne ID-en.

Hvorfor blir du invitert?

Du er tilfeldig valgt fra Folkeregisteret. Din kontaktinformasjon har vi hentet fra Kontakt- og reservasjonsregisteret. Vi har lov til å hente dine kontaktopplysninger med hjemmel i helseregisterloven.

Det er frivillig å delta

Å delta i undersøkelsen er frivillig. Du kan når som helst be om å få dine opplysninger slettet.

Hvem er ansvarlig for Den nasjonale folkehelseundersøkelsen?

Det er Folkehelseinstituttet (FHI) som er behandlingsansvarlig for Den nasjonale folkehelseundersøkelsen.

Utdypende om personvern -

Hvordan oppbevarer og bruker vi dine opplysninger

Dine rettigheter

Så lenge vi kan koble opplysningene til deg, har du rett til:

- Å be om innsyn i hvilke opplysninger vi har om deg
- Å be om at opplysningene blir rettet eller slettet
- Å protestere mot hvordan vi bruker opplysningene dine

Hvis du tar kontakt med oss for å bruke disse rettighetene, vil du få svar innen én måned.

Du finner mer informasjon om dine personvernrettigheter og hvordan bruke disse på «Dine rettigheter i Den nasjonale folkehelseundersøkelsen».

Du har også rett til å klage til Datatilsynet hvis du mener vi behandler opplysningene dine feil.

Svarene dine brukes i forskningsrapporter som du etter hvert kan lese på [FHI.no/Den nasjonale folkehelseundersøkelsen](https://fhi.no/Den-nasjonale-folkehelseundersøkelsen)

Hvor lenge lagrer vi opplysningene dine?

Målet med Den nasjonale helseundersøkelsen er å følge utviklingen i helse og levekår over tid, og vi vil derfor lagre opplysningene dine uten tidsbegrensning. Dette gjør vi slik at opplysningene kan brukes i fremtidig forskning og til å planlegge tiltak for bedre folkehelse.

Hvordan lagres og brukes opplysningene dine?

Vi lagrer opplysningene dine i to separate databaser:

I en database lagres navnet ditt, kontaktinformasjon og fødselsnummer

I en annen database lagres svarene dine fra undersøkelsen.

Tilgangen til disse databasene er strengt regulert. Bare noen få ansatte i FHI har tilgang til begge databasene, og de har taushetsplikt.

Innsamling via Nettskjema

Vi bruker en tjeneste fra Universitetet i Oslo (UiO) som heter Nettskjema og Tjenester for sensitive data (TSD), for å samle inn samtykke og spørreskjemasvar. FHI har en databehandleravtale med UiO for å sikre at opplysningene dine lagres trygt.

Hva gir oss rett til å behandle opplysningene dine?

Vi behandler opplysningene dine fordi vi skal bidra til kunnskap som er til nytte for samfunnet. Dette er tillatt etter personvernreglene (GDPR), som sier at vi kan bruke personopplysninger når det er nødvendig for oppgaver i allmennhetens interesse, artikkel 6 nr. 1 bokstav e) og artikkel 9, nr. 2 bokstav j). Dette støttes i forskrift om befolkningsbaserte

helseundersøkelser.

Helseregisterloven § 14 gir oss rett til å hente informasjon fra Folkeregisteret og bruke Kontakt- og reservasjonsregisteret til å ta kontakt med deg.

Kontaktinformasjon

Hvis du har spørsmål eller vil utøve dine rettigheter, ta kontakt med:

Den nasjonale folkehelseundersøkelsen på e-post: nhus-deltaker@fhi.no

Dersom du har spørsmål om rettighetene dine, kan du også ta kontakt med personvernombudet til FHI.

Personvernombudet ved FHI: personvernombud@fhi.no

Den nasjonale folkehelseundersøkelsen (bokmål)

Referanse-ID

PSYKISK OG FYSISK HELSE

Egenvurdert helse

Hvordan vurderer du alt i alt din egen helse?

Vil du si at den er:

- Svært god
- God
- Verken god eller dårlig
- Dårlig
- Svært dårlig

Livskvalitet

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.

Sykdom, smerte og medisiner

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
- Nei

Hvordan påvirker disse helseproblemene din hverdag?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Har du noen langvarige sykdommer eller helseproblemer?»

- I stor grad
- I noen grad
- I liten grad
- Ikke i det hele tatt

Har du langvarige eller stadig tilbakevendende smerter som har vart i 3 måneder eller mer?

- Ja
- Nei

Har du noen gang hatt en eller flere av følgende sykdommer/plager:

Astma, også allergisk astma

- Nei
- Ja, har hatt det siste 12 måneder

Ja, har hatt det før, men ikke siste år

Usikker / vet ikke

Kronisk bronkitt, kols eller emfysem

Nei

Ja, har hatt det siste 12 måneder

Ja, har hatt det før, men ikke siste år

Usikker / vet ikke

Hjerteinfarkt

Nei

Ja, har hatt det siste 12 måneder

Ja, har hatt det før, men ikke siste år

Usikker / vet ikke

Angina pectoris (hjertekrampe)

Nei

Ja, har hatt det siste 12 måneder

Ja, har hatt det før, men ikke siste år

Usikker / vet ikke

Høyt blodtrykk / hypertensjon

Nei

Ja, har hatt det siste 12 måneder

Ja, har hatt det før, men ikke siste år

Usikker / vet ikke

Har du noen gang hatt en eller flere av følgende sykdommer/plager:

Hjerneslag

Nei

Ja, har hatt det siste 12 måneder

Ja, har hatt det før, men ikke siste år

Usikker / vet ikke

Pollenallergi, høysnue, allergisk utslett eller matallergi (ikke matintoleranse eller allergisk astma)

Nei

Ja, har hatt det siste 12 måneder

Ja, har hatt det før, men ikke siste år

Usikker / vet ikke

Kreft

Nei

Ja, har hatt det siste 12 måneder

Ja, har hatt det før, men ikke siste år

Usikker / vet ikke

Depresjon

Nei

Ja, har hatt det siste 12 måneder

Ja, har hatt det før, men ikke siste år

Usikker / vet ikke

Diabetes

Nei

Ja, har hatt det siste 12 måneder

Ja, har hatt det før, men ikke siste år

Usikker / vet ikke

Vennligst spesifiser hvilken type diabetes du har, eller har hatt?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, har hatt det siste 12 måneder eller Ja, har hatt det før, men ikke siste år» er valgt i spørsmålet «Diabetes»

Velg ett eller flere alternativer.

Diabetes type 1

Diabetes type 2

Annen diabetes (f.eks. svangerskapsdiabetes eller LADA)

Vet ikke

Har du i voksen alder hatt brudd i håndledd, underarm, overarm eller lårhals?

Ja, én gang

Ja, flere ganger

Nei

Hvor gammel var du sist gang du fikk brudd?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, én gang eller Ja, flere ganger» er valgt i spørsmålet «Har du i voksen alder hatt brudd i håndledd, underarm, overarm eller lårhals?»

Oppgi hele tall.

Har du i voksen alder hatt langvarige plager (3 måneder eller mer) med muskler/skjelett?

Som for eksempel ryggplager eller revmatisme.

Ja, har nå

Ja, har hatt før, men ikke nå

Nei

Hvor gammel var du sist du hadde langvarige plager med muskler/skjelett?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, har hatt før, men ikke nå» er valgt i spørsmålet «Har du i voksen alder hatt langvarige plager (3 måneder eller mer) med muskler/skjelett?»

Oppgi hele tall.

Hvor ofte har du brukt følgende medisiner de siste 4 ukene?

Beroligende medisin

- Daglig
- 4-6 dager i uken
- 1-3 dager i uken
- Sjeldnere enn hver uke
- Ikke brukt siste 4 uker
- Ikke relevant for meg

Medisin for angst og depresjon

- Daglig
- 4-6 dager i uken
- 1-3 dager i uken
- Sjeldnere enn hver uke
- Ikke brukt siste 4 uker
- Ikke relevant for meg

Sovemedisin

- Daglig
- 4-6 dager i uken
- 1-3 dager i uken
- Sjeldnere enn hver uke
- Ikke brukt siste 4 uker
- Ikke relevant for meg

Smertestillende på resept

- Daglig
- 4-6 dager i uken
- 1-3 dager i uken
- Sjeldnere enn hver uke
- Ikke brukt siste 4 uker
- Ikke relevant for meg

Smertestillende uten resept

- Daglig
- 4-6 dager i uken
- 1-3 dager i uken
- Sjeldnere enn hver uke
- Ikke brukt siste 4 uker
- Ikke relevant for meg

Kolesterolsenkende medisiner

- Daglig
- 4-6 dager i uken
- 1-3 dager i uken

Sjeldnere enn hver uke

Ikke brukt siste 4 uker

Ikke relevant for meg

Medisiner mot høyt blodtrykk

Daglig

4-6 dager i uken

1-3 dager i uken

Sjeldnere enn hver uke

Ikke brukt siste 4 uker

Ikke relevant for meg

Medisiner for allergi

Daglig

4-6 dager i uken

1-3 dager i uken

Sjeldnere enn hver uke

Ikke brukt siste 4 uker

Ikke relevant for meg

Kroppshøyde og vekt

Hvor høy er du uten sko?

Oppgi i cm.

Hvor mye veier du uten klær og sko?

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

Gjelder noe av det følgende for deg nå om dagen?

Forsøker å gå ned i vekt

Forsøker å holde vekten stabil

Forsøker å legge på meg

Gjør ikke noe spesielt for å regulere vekten

Hvordan har vekten din vært de siste 12 månedene?

Gått ned minst 3 kg

Gått ned, men mindre enn 3 kg

Uendret

Gått opp, men mindre enn 3 kg

Gått opp, minst 3 kg

Hva tror du er den viktigste årsaken til din vektnedgang?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Gått ned minst 3 kg» er valgt i spørsmålet «Hvordan har vekten din vært de siste 12 månedene?»

Velg ett eller flere alternativer.

Har aktivt forsøkt å redusere vekten

Sykdom/smerter/medisiner

Dårlig matlyst av andre årsaker
Mangler overskudd til å lage mat
Har endret levevaner, men ikke for å gå ned i vekt
Har brukt vektreduserende legemiddel
Vet ikke, har ingen forklaring

Psykiske plager

Nedenfor finner du ulike plager og problemer som man av og til har. Hvor mye har hvert enkelt problem plaget deg eller vært til besvær i løpet av de siste 14 dagene?

Nervøsitet eller indre uro

Ikke plaget
Litt plaget
Ganske mye plaget
Veldig mye plaget

Redsel eller engstelse

Ikke plaget
Litt plaget
Ganske mye plaget
Veldig mye plaget

En følelse av håpløshet med tanke på fremtiden

Ikke plaget
Litt plaget
Ganske mye plaget
Veldig mye plaget

Nedtrykthet eller tungsindighet

Ikke plaget
Litt plaget
Ganske mye plaget
Veldig mye plaget

Bekymring eller uro

Ikke plaget
Litt plaget
Ganske mye plaget
Veldig mye plaget

Trenger du noen å snakke med? Ta kontakt med:

Mental Helse: 116123

Røde Kors: 80033321

Kirkens SOS: 22400040

Søvn

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

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

Hvor ofte har du gjentatte oppvåkninger om natten?

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

Hvor ofte er du trøtt eller søvnig på dagtid?

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

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

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

Ta et gjennomsnitt.

- Mindre enn 4 timer
- 4 timer
- 4 timer og 15 minutter
- 4 timer og 30 minutter
- 4 timer og 45 minutter
- 5 timer
- 5 timer og 15 minutter
- 5 timer og 30 minutter
- 5 timer og 45 minutter
- 6 timer
- 6 timer og 15 minutter
- 6 timer og 30 minutter
- 6 timer og 45 minutter

7 timer
7 timer og 15 minutter
7 timer og 30 minutter
7 timer og 45 minutter
8 timer
8 timer og 15 minutter
8 timer og 30 minutter
8 timer og 45 minutter
9 timer
9 timer og 15 minutter
9 timer og 30 minutter
9 timer og 45 minutter
10 timer
10 timer og 15 minutter
10 timer og 30 minutter
10 timer og 45 minutter
11 timer
11 timer og 15 minutter
11 timer og 30 minutter
11 timer og 45 minutter
12 timer
12 timer og 15 minutter
12 timer og 30 minutter
12 timer og 45 minutter
13 timer
Mer enn 13 timer

SOSIAL STØTTE OG 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
1-2
3-5
6 eller flere

Hvor stor interesse viser andre for det du gjør?

Vil du si at de viser:

Ingen interesse
Liten interesse
Verken stor eller liten interesse
Noe interesse
Stor interesse

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

Svært vanskelig
Vanskelig
Verken lett eller vanskelig
Lett
Svært Lett

Ensomhet

Hvor ofte føler du at du savner noen å være sammen med?

Aldri
Sjelden
Av og til
Ofte
Svært ofte

Hvor ofte føler du deg utenfor?

Aldri
Sjelden
Av og til
Ofte
Svært ofte

Hvor ofte føler du deg isolert fra andre?

Aldri
Sjelden
Av og til
Ofte
Svært ofte

LEVEVANER

Tobakk, snus og e-sigaretter

Hender det at du røyker?

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

Ja

Nei

Hvor ofte røyker du?

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

Daglig

Av og til

Har du røykt tidligere?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Nei» er valgt i spørsmålet «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

Hender det at du bruker snus?

Ja

Nei

Hvor ofte bruker du snus?

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

Daglig

Av og til

Har du brukt snus tidligere?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Nei» er valgt i spørsmålet «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

Hender det at du bruker e-sigaretter?

Med e-sigaretter mener vi elektroniske sigaretter eller fordampere som er engangs eller påfyllbare/oppladbare.

Ja

Nei

Hvor ofte bruker du e-sigaretter?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Hender det at du bruker e-sigaretter?»

Av og til

Daglig

Inneholder e-sigarettene du bruker nikotin?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Hender det at du bruker e-sigaretter?»

Ja

Ja, noen ganger

Nei

Alkohol

Har du noen gang drukket alkohol?

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

Ja

Nei

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

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «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

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

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

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

1-2

3-4

5-6

7-9

10 eller flere

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

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

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

Aldri

Sjeldnere enn månedlig

Månedlig

Ukentlig

Daglig eller nesten daglig

Fysisk aktivitet

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

Velg det alternativet som passer best for deg.

Dersom du ikke er i arbeid, kan du gå videre til neste spørsmål.

For det meste stillesittende arbeid (f.eks. skrivebordsarbeid, montering)

Arbeid som krever at du går mye (f.eks. ekspeditørarbeid, lett industriarbeid, undervisning)

Arbeid der du går og løfter mye (f.eks. pleier, bygningsarbeider)

Tungt kroppsarbeid

Angi bevegelse og kroppslig anstrengelse i din fritid de siste 12 månedene.

Velg ett eller flere alternativer.

Leser, ser på TV/skjerm eller annen stillesittende aktivitet

Spaserer, sykler eller beveger deg på annen måte minst 4 timer i uken (inkludert gang eller sykling til arbeidsstedet, søndagsturer etc.)

Driver mosjonsidrett, tyngre hagearbeid, snømåking etc. minst 4 timer i uken

Trener hardt eller driver konkurranseidrett regelmessig flere ganger i uken

Hvor ofte trener eller mosjonerer du vanligvis på fritiden?

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

Sjeldnere enn en gang i uken

En gang i uken

2-3 ganger i uken

4-5 ganger i uken

Omtrent hver dag

Hvor hardt trener eller mosjonerer du?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Sjeldnere enn en gang i uken eller En gang i uken eller 2-3 ganger i uken eller 4-5 ganger i uken eller Omtrent hver dag» er valgt i spørsmålet «Hvor ofte trener eller mosjonerer du vanligvis på fritiden?»

Ta et gjennomsnitt.

Tar det rolig uten å bli andpusten og/eller svett

Tar det så hardt at jeg blir andpusten eller svett

Tar meg nesten helt ut

Hvor lenge holder du på hver gang?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Sjeldnere enn en gang i uken eller En gang i uken eller 2-3 ganger i uken eller 4-5 ganger i uken eller Omtrent hver dag» er valgt i spørsmålet «Hvor ofte trener eller mosjonerer du vanligvis på fritiden?»

Ta et gjennomsnitt.

Mindre enn 15 minutter

15 minutter - 29 minutter

30 minutter – 1 time

Mer enn 1 time

Omtrent hvor mange timer sitter du i ro på en vanlig hverdag?

Regn med tiden både på jobb, i skole og på fritiden.

Oppgi antall timer (hele tall):

Kosthold

Nå kommer noen spørsmål om kostholdet ditt. Vi ønsker at du skal **hade siste 12 månedene** i tankene når du svarer på spørsmålene og forsøke å anslå hvilke svaralternativer som passer best.

Hvor mye frukt og bær spiser du?

Svar i antall porsjoner der én porsjon tilsvarer f.eks. et eple, en banan eller en stor håndfull bær.

Spiser det sjelden/aldri

1-3 porsjoner per måned

1 porsjon per uke

- 2-3 porsjoner per uke
- 4-6 porsjoner per uke
- 1 porsjon per dag
- 2 porsjoner per dag
- 3 porsjoner per dag
- Flere enn 3 porsjoner per dag

Hvor mye grønnsaker spiser du?

Her er medregnet alle grønnsaker som poteter, men ikke med poteter.

- Spiser det sjelden/aldri
- 1-3 porsjoner per måned
- 1 porsjon per uke
- 2-3 porsjoner per uke
- 4-6 porsjoner per uke
- 1 porsjon per dag
- 2 porsjoner per dag
- 3 porsjoner per dag
- Flere enn 3 porsjoner per dag

Hvor ofte spiser du grove kornprodukter?

For eksempel grovbrød, musli, havregrøt eller fullkornspasta.*

**Grovete brød enn vanlig kneippbrød (tilsvarende minst 3/4 farget sirkel på "Brødskala'n").*

- Spiser det 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
- 2 ganger per dag
- 3 ganger per dag
- Ofte enn 3 ganger per dag

Hvor ofte spiser du fisk som hovedrett til middag eller lunsj?

Ikke regn med fisk som pålegg.

- Spiser det 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

Hvor ofte drikker du sukkerholdig brus/saft/leskedrikk?

Dette inkluderer også sukkerholdige drikker som for eksempel iste, energidrikk, sportsdrikk og nektar.

Drikker det 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

Gjelder noe av det følgende for deg/kostholdet ditt?

Velg ett eller flere alternativer. (Maks åtte).

Vegetarisk kosthold

Vegansk kosthold

«Fleksitariansk» kosthold (spiser mer plantebasert, også til middag)

Periodisk faste (f.eks. 5 – 2 diett)

Kalorireduisert kosthold (f.eks. Grete Roede)

Lavkarbo kosthold

Gravid

Ammende

Ingen av punktene over

Har du tatt kosttilskudd det siste året?

Ja

Nei

Hvor ofte har du tatt følgende kosttilskudd det siste året?

Flytende tran eller trankapsler

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Har du tatt kosttilskudd det siste året?»

Sjelden/aldri

Av og til eller i perioder

De fleste dager

Daglig

Annet omega 3-tilskudd

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Har du tatt kosttilskudd det siste året?»

Sjelden/aldri

Av og til eller i perioder

De fleste dager

Daglig

Multivitamintilskudd (uten mineraler, f.eks. Sanasol og vitaminbjørner)

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Har du tatt kosttilskudd det siste året?»

Sjelden/aldri

Av og til eller i perioder

De fleste dager

Daglig

Multivitamin- og mineraltilskudd

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Har du tatt kosttilskudd det siste året?»

Sjelden/aldri

Av og til eller i perioder

De fleste dager

Daglig

Kalsium med eller uten vitamin D

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Har du tatt kosttilskudd det siste året?»

Sjelden/aldri

Av og til eller i perioder

De fleste dager

Daglig

Vitamin D-tilskudd med eller uten kalsium (utenom tran og multivitamin/-mineraltilskudd)

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Har du tatt kosttilskudd det siste året?»

Sjelden/aldri

Av og til eller i perioder

De fleste dager

Daglig

Annet jerntilskudd (utenom multivitamin/-mineraltilskudd)

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Har du tatt kosttilskudd det siste året?»

Sjelden/aldri

Av og til eller i perioder

De fleste dager

Daglig

Annet jodtilskudd (utenom multivitamin/-mineraltilskudd)

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Har du tatt kosttilskudd det siste året?»

Sjelden/aldri

Av og til eller i perioder

De fleste dager

Daglig

Annet folattilskudd (utenom multivitamin/-mineraltilskudd)

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Har du tatt kosttilskudd det siste året?»

Sjelden/aldri

Av og til eller i perioder

De fleste dager

Daglig

Tang/tare-tilskudd

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Har du tatt kosttilskudd det siste året?»

Sjelden/aldri

Av og til eller i perioder

De fleste dager

Daglig

BAKGRUNNSOPPLYSNINGER

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

Hvilken arbeids- eller livssituasjon er du i?

Velg ett eller flere alternativer.

Yrkesaktiv heltid (32 timer eller mer per uke)

Yrkesaktiv deltid (mindre enn 32 timer per uke)

Selvstendig næringsdrivende

Sykemeldt

Arbeidsledig

Uføretrygdet/mottar arbeidsavklaringspenger

Mottar sosialstønad

Alders- eller førtidspensjonist

Skoleelev eller student

Vernepliktig, sivilarbeider

Hjemmearbeidende (uten lønn)

Hvor mange arbeidsdager totalt var du borte fra jobb på grunn av sykdom/helseproblemer de siste 12 månedene?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Yrkesaktiv heltid (32 timer eller mer per uke) eller Yrkesaktiv deltid (mindre enn 32 timer per uke) eller Selvstendig næringsdrivende eller Sykemeldt eller Vernepliktig, sivilarbeider» er valgt i spørsmålet «Hvilken arbeids- eller livssituasjon er du i?»

Oppgi ca. antall dager:

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Yrkesaktiv heltid (32 timer eller mer per uke) eller Yrkesaktiv deltid (mindre enn 32 timer per uke) eller Selvstendig næringsdrivende eller Sykemeldt eller Vernepliktig, sivilarbeider» er valgt i spørsmålet «Hvilken arbeids- eller livssituasjon er du i?»

Vet ikke / ønsker ikke å svare

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

Gift/registrert partner

Samboer

Har kjæreste (som du ikke bor sammen med)

Enslig

Hvor mange personer bor det i husstanden din?

Regn med deg selv.

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

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

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 eller flere

Kryss av for hvilke aldersgrupper barna/ungdommene tilhører?

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

Velg ett eller flere alternativer.

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

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
- Vanskelig
- Forholdsvis vanskelig
- Forholdsvis lett
- Lett
- Svært lett
- Vet ikke

Tillit til helsemyndigheter

Alt i alt, i hvor stor grad er du enig eller uenig i at helsemyndighetene er til å stole på?

Dette spørsmålet gjelder din generelle tillit til helsemyndighetene, uavhengig av temaene i denne undersøkelsen.

- Helt uenig
- Uenig

Verken enig eller uenig

Enig

Helt enig

Takk for dine svar så langt! Du har nå gjennomført omtrent 80% av undersøkelsen. Trykk på «**Send og gå videre**» for at dine svar så langt blir registrert, og for å komme til siste del av undersøkelsen. På siste side vil du få mulighet til å registrere deg for trekning av gavekort.

Kosthold (bokmål)

Referanse-ID

Tidligere i spørreskjemaet svarte du på noen spørsmål om kosthold. I denne delen av skjemaet går vi dypere inn i temaet. De følgende kostholdsspørsmålene overlapper ikke med de du allerede har svart på, og du trenger ikke å huske eller sjekke dine tidligere svar.

Vi ønsker nå at du skal ha de **siste 12 månedene** i tankene når du svarer på spørsmålene.

Takk for at du tar deg tid til å svare – dine svar er viktige for undersøkelsen!

Hvor ofte spiser du sammen med andre?

- Sjelden/aldri
- 1-3 ganger per måned
- 1-2 ganger per uke
- 3-4 ganger per uke
- 5-6 ganger per uke
- Daglig

Unngår du noen matvarer på grunn av matallergi/intoleranse?

Velg ett eller flere alternativer.

- Hvete eller gluten
- Egg
- Melkeprodukter
- Laktose
- Fisk/skalldyr
- Nøtter
- Soya
- Annet
- Nei, har ikke matallergier eller intoleranser

Hvor mye kumelk og yoghurt inntar du?

Svar i antall porsjoner der én porsjon tilsvarer et glass melk (2 dl) eller et beger yoghurt (1,5 dl). Regn også med syrnet og smaksatt melk.

Mindre enn 1 porsjon per måned

1-3 porsjoner per måned

1 porsjon per uke

2-3 porsjoner per uke

4-6 porsjoner per uke

1 porsjon per dag

2 porsjoner per dag

3 porsjoner per dag

Mer enn 3 porsjoner per dag

Hvis du drikker kumelk, hvilken av disse variantene drikker du mest av?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «1-3 porsjoner per måned eller 1 porsjon per uke eller 2-3 porsjoner per uke eller 4-6 porsjoner per uke eller 1 porsjon per dag eller 2 porsjoner per dag eller 3 porsjoner per dag eller Mer enn 3 porsjoner per dag» er valgt i spørsmålet «Hvor mye kumelk og yoghurt inntar du?»

Helmelk(minst 3,5 % fett)

Melk med 1,9-3,4 % fett

Lettmelk(0,5-1,8% fett)

Skummet melk/fettfri melk(mindre enn 0,5% fett)

Drikker ikke kumelk

Vet ikke

Hvor mye juice/fruktsmoothie drikker du?

Et glass tilsvarer 2 dl.

Mindre enn 1 glass per måned

1-3 glass per måned

1 glass per uke

2-3 glass per uke

4-6 glass per uke

1 glass per dag

2 glass per dag

3 glass per dag

Mer enn 3 glass per dag

Hvor mye vann drikker du?

Med eller uten kullsyre, men ikke tilsatt smak. Et glass tilsvarer 2 dl.

Mindre enn 1 glass per måned

1-3 glass per måned

1 glass per uke

2-3 glass per uke

4-6 glass per uke

1 glass per dag

2 glass per dag

3 glass per dag

Mer enn 3 glass per dag

Hvor ofte spiser du fiskepålegg?

Med fiskepålegg menes for eksempel kaviar, makrell i tomat, tunfisksalat eller fiskekake som spises som pålegg på for eksempel brødslice, knekkebrød eller rundstykke.

- 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

Hvor ofte spiser du bearbeidet hvitt eller rødt kjøtt som pålegg eller til middag?

For eksempel pølser, kjøtt- og kyllingpålegg, spekemat, bacon eller liknende. Ikke regn med ren kjøttdeig/karbonadedeig eller hjemmelagede retter av disse.

- 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

Hvor ofte spiser du fet fisk som hovedrett til middag eller lunsj?

For eksempel laks, ørret eller makrell. Ikke regn med fisk som pålegg.

- Sjelden/aldri
- 1-3 ganger per måned
- 1 gang per uke
- 2-3 ganger per uke
- 4-5 ganger per uke
- Oftere enn 5 ganger per uke

Hvor ofte spiser du middag uten kjøtt eller fisk (vegetarisk)?

For eksempel pannekaker, grønnsakssuppe eller vegetarisk burger.

- Sjelden/aldri
- 1-3 ganger per måned
- 1 gang per uke
- 2-3 ganger per uke
- 4-5 ganger per uke
- Oftere enn 5 ganger per uke

Hvor ofte spiser du hurtigmat («fast food») kjøpt i kiosker, på bensinstasjoner eller på burger-/pizzakjeder?

For eksempel varmmat som pølser, hamburgere, pommes frites, pizza, kebab eller liknende.

- Sjelden/aldri

1-3 ganger per måned

1-2 ganger per uke

3-4 ganger per uke

5-6 ganger per uke

1 gang per dag

Flere ganger per dag

Hvor ofte spiser du belgfrukter?

For eksempel linser, bønner, erter eller kikerter.

Sjelden/aldri

1-3 ganger per måned

1-2 ganger per uke

3-4 ganger per uke

5-6 ganger per uke

1 gang per dag

Flere ganger per dag

Hvor ofte spiser du en håndfull usaltede nøtter eller frø?

For eksempel cashewnøtter, valnøtter, peanøtter eller mandler.

Sjelden/aldri

1-3 ganger per måned

1-2 ganger per uke

3-4 ganger per uke

5-6 ganger per uke

1 gang per dag

Flere ganger per dag

Hvor ofte spiser du sjokolade eller annet godteri?

Sjelden/aldri

1-3 ganger per måned

1-2 ganger per uke

3-4 ganger per uke

5-6 ganger per uke

1 gang per dag

Flere ganger per dag

Hvor ofte spiser du potetgull eller andre salte snacks?

Sjelden/aldri

1-3 ganger per måned

1-2 ganger per uke

3-4 ganger per uke

5-6 ganger per uke

1 gang per dag

Flere ganger per dag

Hvor ofte spiser du kaker, boller eller søte kjeks?

Sjelden/aldri

1-3 ganger per måned

1-2 ganger per uke

3-4 ganger per uke

5-6 ganger per uke

1 gang per dag

Flere ganger per dag

Hva slags fett bruker du oftest på brød/knekkebrød?

Velg opptil tre alternativer.

Meierismør

Bremykt

Brelett

Hard margarin (f.eks. Melange)

Smøremyk margarin (f.eks. Soft, Vita, Olivero)

Lettmargarin (f.eks. Soft light, Vita light)

Majones/olje

Kokosfett

Annet hardt fett

Annet mykt fett

Bruker ikke fett

Vet ikke

Hva slags fett bruker du oftest til steking i panne eller i ovn?

Velg opptil tre alternativer.

Meierismør

Bremykt

Hard margarin (f.eks. Melange)

Smøremyk margarin (f.eks. Soft, Vita Olivero)

Flytende margarin (f.eks. Flytende Bremykt, Flytende Olivero med smør og olivenolje)

Flytende planteolje(-r) (f.eks. oliven, raps, soya)

Kokosfett

Annet hardt fett

Annet mykt fett

Bruker ikke fett

Vet ikke

Tenk på mat som du kjøper ferdig eller som er laget hjemme. Pleier du å tilsette noe ekstra salt ved bordet eller ved tillagingen (utover det som inngår i en oppskrift eller i ferdigretten)?

Med «salt» mener vi vanlig bordsalt, havsalt, mineralsalt (f.eks. Seltin), samt soyasaus (inkludert

shoyu), dashi, natto eller miso.

Sjelden/aldri

Av og til

Ofte/vanligvis, tilsetter litt salt

Ofte/vanligvis, tilsetter en del salt

Ofte/vanligvis, tilsetter rikelig med salt

Hvor ofte spiser du økologisk frukt eller grønnsaker?

Sjelden/aldri

1-3 ganger per måned

1-2 ganger per uke

3-4 ganger per uke

5-6 ganger per uke

1 gang daglig

Flere ganger per dag

Hvis du ser på kostholdet ditt i et 3-års perspektiv: Har du endret kostholdet ditt for å få et mer bærekraftig kosthold med lavere miljøbelastning?

Nei

I liten grad

I noen grad

I stor grad

I svært stor grad

Hva har du endret?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «I liten grad eller I noen grad eller I stor grad eller I svært stor grad» er valgt i spørsmålet «Hvis du ser på kostholdet ditt i et 3-års perspektiv: Har du endret kostholdet ditt for å få et mer bærekraftig kosthold med lavere miljøbelastning?»

Velg ett eller flere alternativer.

Oftere vegetarisk middag

Redusert kjøttinntak

Endret kjøtt-type

Mer lokal mat

Mer grønnsaker/frukt/bær

Mer bønner/linser/belgfrukter

Mer nøtter

Mer kornbasert mat (f.eks. brød, grøt)

Mer økologisk

Mindre matsvinn

Annet

Du har nå svart på alle spørsmålene i Den nasjonale helseundersøkelsen 2025. Trykk på «**Send og gå videre**» for å sende inn dine svar. På neste side vil du få mulighet til å registrere deg for trekning av et gavekort. Takk for at du tok deg tid til å svare!

Luftveisinfeksjoner (bokmål)

Referanse-ID

I denne delen vil du få noen spørsmål om luftveisinfeksjoner.

Luftveisinfeksjoner kan være for eksempel forkjølelse, influensa, covid-19 (koronavirus), bronkitt og lungebetennelse.

Med «luftveissymptomer» mener vi symptomer som sår hals, hoste og tett eller rennende nese.

Med «risikogruppe» mener vi personer med høyere risiko for å bli alvorlig syke av luftveisinfeksjoner, som for eksempel personer over 65 år eller personer med kronisk hjerte- eller lungesykdom, diabetes eller nedsatt immunforsvar.

Takk for at du tar deg tid til å svare – dine svar er viktige for undersøkelsen!

Vurderer du selv at du har økt risiko for å bli alvorlig syk av luftveisinfeksjoner?

- Ja
- Nei
- Vet ikke

Har du hatt luftveissymptomer de siste 12 månedene?

- Ja
- Nei
- Vet ikke

Atferd

Folkehelseinstituttets råd om luftveisinfeksjoner har endret seg over tid. I de kommende spørsmålene finner du eksempler på både tidligere og nåværende råd.

I perioder av året er det mange som får luftveisinfeksjoner. I hvilken grad gjør du følgende for **å ikke bli smittet selv**?

Vasker hendene eller bruker hånddesinfeksjon for å ikke bli smittet selv

- Ikke i det hele tatt
- I liten grad
- I noen grad
- I stor grad

I svært stor grad

Holder ekstra avstand til andre for å ikke bli smittet selv

Ikke i det hele tatt

I liten grad

I noen grad

I stor grad

I svært stor grad

Bruker munnbind for å ikke bli smittet selv

Ikke i det hele tatt

I liten grad

I noen grad

I stor grad

I svært stor grad

Unngår klemming eller håndhilsning for å ikke bli smittet selv

Ikke i det hele tatt

I liten grad

I noen grad

I stor grad

I svært stor grad

Unngår kontakt med personer med luftveissymptomer for å ikke bli smittet selv

Ikke i det hele tatt

I liten grad

I noen grad

I stor grad

I svært stor grad

Unngår sosiale aktiviteter for å ikke bli smittet selv

Ikke i det hele tatt

I liten grad

I noen grad

I stor grad

I svært stor grad

Unngår kollektivtransport for å ikke bli smittet selv

Ikke i det hele tatt

I liten grad

I noen grad

I stor grad

I svært stor grad

I hvilken grad gjør du følgende for **å ikke smitte andre**, når du selv har luftveissymptomer?

Hoster eller nyser i albuekroken eller papirlommetørkle for å ikke smitte andre

- Ikke i det hele tatt
- I liten grad
- I noen grad
- I stor grad
- I svært stor grad

Vasker hendene og/eller bruker hånddesinfeksjon oftere enn vanlig for å ikke smitte andre

- Ikke i det hele tatt
- I liten grad
- I noen grad
- I stor grad
- I svært stor grad

Unngår unødig kontakt med personer i risikogruppe for å ikke smitte dem

- Ikke i det hele tatt
- I liten grad
- I noen grad
- I stor grad
- I svært stor grad

Holder ekstra avstand for å ikke smitte andre

- Ikke i det hele tatt
- I liten grad
- I noen grad
- I stor grad
- I svært stor grad

Unngår klemming eller håndhilsning for å ikke smitte andre

- Ikke i det hele tatt
- I liten grad
- I noen grad
- I stor grad
- I svært stor grad

Bruker munnbind for å ikke smitte andre

- Ikke i det hele tatt
- I liten grad
- I noen grad
- I stor grad
- I svært stor grad

Arbeidsliv

Omtrent hvor mange arbeidsdager har du ikke kunnet jobbe på grunn av luftveisinfeksjoner de siste 12 månedene?

- Er ikke i arbeid
- 0 dager
- 1–2 dager
- 3–5 dager
- 6–10 dager
- 11–20 dager
- Mer enn 20 dager

Har du mulighet til å jobbe helt eller delvis hjemmefra?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «0 dager eller 1–2 dager eller 3–5 dager eller 6–10 dager eller 11–20 dager eller Mer enn 20 dager» er valgt i spørsmålet «Omtrent hvor mange arbeidsdager har du ikke kunnet jobbe på grunn av luftveisinfeksjoner de siste 12 månedene?»

- Ja
- Nei
- Vet ikke

Har du i jobben din ofte nærkontakt med brukere/elever/pasienter som har økt risiko for å bli alvorlig syk av luftveisinfeksjoner?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «0 dager eller 1–2 dager eller 3–5 dager eller 6–10 dager eller 11–20 dager eller Mer enn 20 dager» er valgt i spørsmålet «Omtrent hvor mange arbeidsdager har du ikke kunnet jobbe på grunn av luftveisinfeksjoner de siste 12 månedene?»

Eksempler kan være personer over 65 år eller personer med kronisk hjerte- eller lungesykdom, diabetes, nedsatt immunforsvar osv.

- Ja
- Nei
- Vet ikke

Hva gjorde du sist gang du hadde luftveissymptomer?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «0 dager eller 1–2 dager eller 3–5 dager eller 6–10 dager eller 11–20 dager eller Mer enn 20 dager» er valgt i spørsmålet «Omtrent hvor mange arbeidsdager har du ikke kunnet jobbe på grunn av luftveisinfeksjoner de siste 12 månedene?»

Tenk tilbake på de siste 12 månedene. Velg ett eller flere alternativer.

- Ikke aktuelt / ikke hatt luftveissymptomer siste 12 måneder
- Jeg møtte opp fysisk på jobb
- Jeg jobbet hjemmefra (hjemmekontor)
- Jeg fikk sykmelding fra lege
- Jeg brukte egenmelding (egenmeldt fravær fra jobb)
- Jeg jobbet ikke på det tidspunktet
- Husker ikke

I hvilken grad var følgende grunner viktige for at du **jobbet hjemmefra** **sist gang du hadde luftveissymptomer**?

Jeg følte meg for syk til å dra fysisk på jobb

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Jeg jobbet hjemmefra (hjemmekontor)» er valgt i spørsmålet «Hva gjorde du sist gang du hadde luftveissymptomer?»

- Ikke i det hele tatt
- I liten grad
- I noen grad
- I stor grad
- I svært stor grad

Jeg var bekymret for å smitte andre

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Jeg jobbet hjemmefra (hjemmekontor)» er valgt i spørsmålet «Hva gjorde du sist gang du hadde luftveissymptomer?»

- Ikke i det hele tatt
- I liten grad
- I noen grad
- I stor grad
- I svært stor grad

Jeg var bekymret for at mine kolleger ville reagere eller tenke negativt om at jeg dro på jobb med luftveissymptomer

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Jeg jobbet hjemmefra (hjemmekontor)» er valgt i spørsmålet «Hva gjorde du sist gang du hadde luftveissymptomer?»

- Ikke i det hele tatt
- I liten grad
- I noen grad
- I stor grad
- I svært stor grad

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Jeg jobbet hjemmefra (hjemmekontor)» er valgt i spørsmålet «Hva gjorde du sist gang du hadde luftveissymptomer?»

- Jeg skulle uansett jobbe hjemmefra
- Husker ikke

I hvilken grad var følgende grunner viktige for at du brukte egenmelding sist gang du hadde luftveissymptomer?

Jeg følte meg for syk til å jobbe

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Jeg brukte egenmelding (egenmeldt fravær fra jobb)» er valgt i spørsmålet «Hva gjorde du sist gang du hadde luftveissymptomer?»

- Ikke i det hele tatt
- I liten grad
- I noen grad
- I stor grad
- I svært stor grad

Jeg var bekymret for å smitte andre

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Jeg brukte egenmelding (egenmeldt fravær fra jobb)» er valgt i spørsmålet «Hva gjorde du sist gang du hadde luftveissymptomer?»

- Ikke i det hele tatt
- I liten grad

- I noen grad
- I stor grad
- I svært stor grad

Jeg var bekymret for at mine kolleger ville reagere, eller tenke negativt om at jeg dro på jobb med luftveissymptomer

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Jeg brukte egenmelding (egenmeldt fravær fra jobb)» er valgt i spørsmålet «Hva gjorde du sist gang du hadde luftveissymptomer?»

- Ikke i det hele tatt
- I liten grad
- I noen grad
- I stor grad
- I svært stor grad

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Jeg brukte egenmelding (egenmeldt fravær fra jobb)» er valgt i spørsmålet «Hva gjorde du sist gang du hadde luftveissymptomer?»

Husker ikke hvorfor jeg brukte egenmelding

Holdninger

I hvilken grad er du bekymret for at du kan bli alvorlig syk av luftveisinfeksjoner?

- Ikke i det hele tatt
- I liten grad
- I noen grad
- I stor grad
- I svært stor grad

I hvilken grad er du bekymret for at du kan få langvarige plager etter covid-19?

Ofte omtalt som long covid.

- Ikke i det hele tatt
- I liten grad
- I noen grad
- I stor grad
- I svært stor grad

I hvilken grad er du bekymret for at du kan få langvarige plager etter andre luftveisinfeksjoner?

Som for eksempel influensa.

- Ikke i det hele tatt
- I liten grad
- I noen grad
- I stor grad
- I svært stor grad

Hvordan reagerer du vanligvis hvis du er i nærheten av en person med tydelige luftveissymptomer?

*Dette kan for eksempel være på jobb, i sosiale sammenhenger, på kollektivtransport eller i butikk.
Velg ett eller flere alternativer.*

- Jeg blir bekymret for å bli smittet
- Jeg tenker det er greit at personen deltar i samfunnslivet, til tross for luftveissymptomer
- Jeg blir irritert for at personen tar lite hensyn til sine omgivelser
- Jeg forsøker å holde avstand eller beveger meg vekk
- Jeg tar på meg munnbind
- Jeg sier fra til personen, for eksempel oppfordrer til å holde avstand
- Jeg tenker eller reagerer ikke på noen spesiell måte
- Vet ikke

Testing

Tok du hurtigtest hjemme sist gang du hadde luftveissymptomer?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Har du hatt luftveissymptomer de siste 12 månedene?»

Eksempler kan være hjemmetest for koronavirus (covid-19), influensa eller RS-virus.

- Ja, testen var positiv (påviste smitte)
- Ja, testen var negativ (påviste ikke smitte)
- Ja, men testen ga ikke svar
- Nei
- Husker ikke

Hvilke luftveisinfeksjoner testet du deg for?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, testen var positiv (påviste smitte) eller Ja, testen var negativ (påviste ikke smitte) eller Ja, men testen ga ikke svar» er valgt i spørsmålet «Tok du hurtigtest hjemme sist gang du hadde luftveissymptomer?»

Velg ett eller flere alternativer.

- Covid-19 (koronavirus)
- Influensa
- RS-virusinfeksjon
- Streptokokk A-infeksjon (Strep A)
- Annen bakterie- eller virusinfeksjon
- Husker ikke

Hvilke luftveisinfeksjoner viste testen at du var smittet med?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, testen var positiv (påviste smitte)» er valgt i spørsmålet «Tok du hurtigtest hjemme sist gang du hadde luftveissymptomer?»

Velg ett eller flere alternativer.

- Covid-19 (koronavirus)
- Influensa
- RS-virusinfeksjon
- Streptokokk A-infeksjon (Strep A)
- Annen bakterie- eller virusinfeksjon

Husker ikke

Hvordan påvirket den positive hurtigtesten (påvist smitte) atferden din sist gang du hadde luftveissymptomer?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, testen var positiv (påviste smitte)» er valgt i spørsmålet «Tok du hurtigtest hjemme sist gang du hadde luftveissymptomer?»

Velg ett eller flere alternativer.

Testsvaret førte til at jeg valgte å avlyse / la være å delta i sosiale aktiviteter

Testsvaret førte til at jeg valgte å bli hjemme fra skole/utdanning

Testsvaret førte til at jeg valgte å bruke egenmelding (egenmeldt fravær fra jobb)

Testsvaret førte til at jeg valgte å jobbe hjemmefra

Testsvaret førte til at jeg valgte å oppsøke lege/helsetjeneste

Testsvaret førte til andre konsekvenser

Testsvaret påvirket ikke min atferd

Husker ikke

Hvordan påvirket den negative hurtigtesten (ikke påvist smitte) din atferd sist gang du hadde luftveissymptomer?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, testen var negativ (påviste ikke smitte)» er valgt i spørsmålet «Tok du hurtigtest hjemme sist gang du hadde luftveissymptomer?»

Velg ett eller flere alternativer.

Testsvaret førte til at jeg valgte å delta i sosiale aktiviteter

Testsvaret førte til at jeg valgte å møte opp fysisk på skole/utdanningssted

Testsvaret førte til at jeg valgte å møte opp fysisk på jobb i stedet for å jobbe hjemmefra

Testsvaret førte til at jeg valgte å møte opp fysisk på jobb i stedet for å bruke egenmelding

Testsvaret førte til at jeg avsluttet egenmelding/sykemelding tidligere enn planlagt

Testsvaret førte til andre konsekvenser

Testsvaret påvirket ikke atferden min

Husker ikke

Informasjon

Hva er dine viktigste kilder til råd om luftveisinfeksjoner?

Du kan velge inntil to alternativer.

Tradisjonelle medier (for eksempel aviser, nettaviser, nyhetssendinger)

Sosiale medier (for eksempel Facebook, Instagram, TikTok, Snapchat)

FHI.no (Folkehelseinstituttets nettsider)

Helsenorge.no

Andre offentlige nettsider

Lege eller annet helsepersonell

Venner, familie eller bekjente

Andre kilder enn alternativene som er nevnt ovenfor

Vet ikke / ikke aktuelt

Du har nå svart på alle spørsmålene i Den nasjonale helseundersøkelsen 2025. Trykk på «**Send og gå videre**» for å sende inn dine svar. På neste side vil du få mulighet til å registrere deg for trekning av et gavekort. Takk for at du tok deg tid til å svare!

Helsetjenester og psykisk helse (bokmål)

Referanse-ID

I denne delen går vi litt mer i dybden med spørsmål om vanlige symptomer på nedstemthet og uro, og om hvordan dette kan påvirke hverdagen. Vi ønsker å høre om din personlige opplevelse, tanker og meninger.

Takk for at du bidrar. Skulle noe kjennes vanskelig, finner du kontaktinformasjon til hjelpetilbud nederst i skjema.

Psykiske plager: Depresjon

Hvor ofte har du vært plaget av ett eller flere av de følgende problemene i løpet av de siste to ukene?

Liten interesse for eller glede av å gjøre ting

- Ikke i det hele tatt
- Noen dager
- Mer enn halvparten av dagene
- Nesten hver dag

Følt deg nedfor, deprimert eller fylt av håpløshet

- Ikke i det hele tatt
- Noen dager
- Mer enn halvparten av dagene
- Nesten hver dag

Vansker med å sovne, sove uten avbrudd eller sovet for mye

- Ikke i det hele tatt
- Noen dager
- Mer enn halvparten av dagene
- Nesten hver dag

Følt deg trett eller energiløs

- Ikke i det hele tatt
- Noen dager
- Mer enn halvparten av dagene
- Nesten hver dag

Dårlig matlyst eller å spise for mye

Ikke i det hele tatt
Noen dager
Mer enn halvparten av dagene
Nesten hver dag

Vært misfornøyd med deg selv eller følt deg mislykket, eller følt at du har sviktet deg selv eller familien din

Ikke i det hele tatt
Noen dager
Mer enn halvparten av dagene
Nesten hver dag

Vansker med å konsentrere deg om ting, slik som å lese avisen eller se på tv

Ikke i det hele tatt
Noen dager
Mer enn halvparten av dagene
Nesten hver dag

Beveget deg eller snakket så langsomt at andre kan ha merket det? Eller motsatt – følt deg så urolig eller rastløs at du har beveget deg mye mer enn vanlig

Ikke i det hele tatt
Noen dager
Mer enn halvparten av dagene
Nesten hver dag

Tanker om at det ville vært bedre om du var død eller om å skade deg selv

Ikke i det hele tatt
Noen dager
Mer enn halvparten av dagene
Nesten hver dag

Trenger du noen å snakke med?

Ta kontakt med:

Mental Helse: 116 123
Røde Kors: 800 333 21
Kirkens SOS: 22 40 00 40

Psyriske plager: funksjon

I hvor stor grad har problemene nevnt på forrige side gjort det vanskelig for deg å utføre arbeidet ditt, ordne med ting hjemme eller å komme overens med andre?

Ikke vanskelig i det hele tatt
Litt vanskelig

Svært vanskelig
Ekstremt vanskelig
Ikke aktuelt

I de siste to årene, har du følt deg deprimert eller trist de fleste dagene, selv om du følte deg ok noen ganger?

Ja
Nei

Psykkiske plager: Angst

Hvor ofte har du vært plaget av de følgende problemene i løpet av de siste to ukene?

Følt deg nervøs, engstelig eller på tuppet

Ikke i det hele tatt
Noen dager
Mer enn halvparten av dagene
Nesten hver dag

Ikke klart å stoppe eller kontrollere bekymringene dine

Ikke i det hele tatt
Noen dager
Mer enn halvparten av dagene
Nesten hver dag

Bekymret deg for mye om ulike ting

Ikke i det hele tatt
Noen dager
Mer enn halvparten av dagene
Nesten hver dag

Hatt vansker med å slappe av

Ikke i det hele tatt
Noen dager
Mer enn halvparten av dagene
Nesten hver dag

Vært så rastløs at det har vært vanskelig å sitte stille

Ikke i det hele tatt
Noen dager
Mer enn halvparten av dagene
Nesten hver dag

Blitt lett irritert eller ergret deg over ting

Ikke i det hele tatt
Noen dager
Mer enn halvparten av dagene
Nesten hver dag

Følt deg redd som om noe forferdelig kunne komme til å skje

Ikke i det hele tatt
Noen dager
Mer enn halvparten av dagene
Nesten hver dag

Helsetjenester

De neste spørsmålene handler om dine erfaringer med helsetjenester det siste året. Vi ønsker å få innsikt i dine behov, hvordan du har brukt helsetjenestene, og eventuelle hindringer du har møtt.

I løpet av de siste 12 månedene, har du hatt behov for legehjelp?

Som for eksempel konsultasjon, medisinske undersøkelser eller behandling.

Ja, og har søkt hjelp
Ja, men har ikke søkt hjelp
Nei
Ønsker ikke svare
Vet ikke

Hvilke(n) av de følgende tjenestene har du vært i kontakt med siste 12 måneder for legehjelp?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, og har søkt hjelp» er valgt i spørsmålet «I løpet av de siste 12 månedene, har du hatt behov for legehjelp?»

Velg ett eller flere alternativer.

Fastlege
Legevakt
Offentlig sykehus
Privat sykehus (f.eks. Aleris)
Privat legetjeneste (f.eks. Dr. Dropin)
Annet
Ønsker ikke svare
Vet ikke

Hva er grunnen til at du ikke har søkt legehjelp?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, men har ikke søkt hjelp» er valgt i spørsmålet «I løpet av de siste 12 månedene, har du hatt behov for legehjelp?»

Velg ett eller flere alternativer.

Har ikke råd
Har ikke tid

Transportproblemer
Manglende tilrettelegging og universell utforming
Vanskelig å få time
Vet ikke hvor jeg skal henvende meg
Har tidligere erfart å ikke få hjelp
Redsel/frykt for undersøkelse, behandling eller at lege avdekker alvorlig sykdom
Språklige utfordringer (f.eks. vansker med å få tak i tolk)
Er redd for å bli ydmyket, latterliggjort eller krenket
Annet
Ønsker ikke svare
Vet ikke

I løpet av de siste 12 månedene, har du hatt behov for profesjonell hjelp for psykiske plager?

Psykiske plager kan for eksempel inkludere nedstemthet, tristhet, rastløshet, ensomhet, bekymring og indre uro. Profesjonell hjelp kan være fra fastlege, psykolog eller psykiater.

Ja, og har søkt hjelp
Ja, men har ikke søkt hjelp
Nei
Ønsker ikke svare
Vet ikke

Hvilken av de følgende tjenestene har du vært i kontakt med siste 12 måneder for psykiske plager?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, og har søkt hjelp» er valgt i spørsmålet «I løpet av de siste 12 månedene, har du hatt behov for profesjonell hjelp for psykiske plager?»

Velg ett eller flere alternativer.

Fastlege
Legevakt
Den kommunale tjenesten «Rask psykisk helsehjelp»
Annen kommunal tjeneste (som frisklivs- og mestringskurs)
Psykisk helsehjelp på sykehus (inkludert DPS)
Privat psykolog/psykiater
Annet
Ønsker ikke svare
Vet ikke

Hva er grunnen til at du ikke har søkt hjelp for dine psykiske plager?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, men har ikke søkt hjelp» er valgt i spørsmålet «I løpet av de siste 12 månedene, har du hatt behov for profesjonell hjelp for psykiske plager?»

Velg ett eller flere alternativer.

Har ikke råd
Har ikke tid
Transportproblemer
Manglende tilrettelegging og universell utforming

Vanskelig å få time
Vet ikke hvor jeg skal henvende meg
Er flau og bekymret for hva andre ville tenke om meg
Har tidligere erfart å ikke få hjelp
Språklige utfordringer (f.eks. vansker med å få tak i tolk)
Er redd for å bli ydmyket, latterliggjort eller krenket
Annet
Ønsker ikke svare
Vet ikke

Hvordan vurderer du tannhelsen din?

Vil du si at den er:

Svært god
God
Verken god eller dårlig
Dårlig
Svært dårlig

I løpet av de siste 12 månedene, har du hatt behov for hjelp fra tannlege/tannpleier?

Ja, og har søkt hjelp
Ja, men har ikke søkt hjelp
Nei
Ønsker ikke svare
Vet ikke

Gikk du hos offentlig eller privat tannlege/tannpleier?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, og har søkt hjelp» er valgt i spørsmålet «I løpet av de siste 12 månedene, har du hatt behov for hjelp fra tannlege/tannpleier?»

Offentlig
Privat
Ønsker ikke svare
Vet ikke

Hva er grunnen til at du ikke har søkt hjelp hos tannlege/tannpleier?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, men har ikke søkt hjelp» er valgt i spørsmålet «I løpet av de siste 12 månedene, har du hatt behov for hjelp fra tannlege/tannpleier?»

Velg ett eller flere alternativer.

Har ikke råd
Har ikke tid
Transportproblemer
Manglende tilrettelegging og universell utforming
Vanskelig å få time
Vet ikke hvor jeg skal henvende meg
Har tidligere erfart å ikke få hjelp
Redsel/frykt for undersøkelse eller behandling

Språklige utfordringer (f.eks. vansker med å få tak i tolk)

Er redd for å bli ydmyket, latterliggjort eller krenket

Annet

Ønsker ikke svare

Vet ikke

Erfaringer med behandling fra andre og arbeidslivet

I denne delen kartlegges eventuelle opplevelser av å bli dårligere behandlet enn andre de siste 12 månedene og hvordan du opplever dine muligheter i arbeidslivet.

I løpet av de siste 12 månedene, hvor ofte har du følt at du har blitt dårligere behandlet enn andre?

Aldri

En gang

Noen ganger i året

Noen ganger i måneden

Noen ganger i uken

Nesten hver dag

Vet ikke

Vil ikke svare

Hvorfor tror du at du ble forskjellsbehandlet?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «En gang eller Noen ganger i året eller Noen ganger i måneden eller Noen ganger i uken eller Nesten hver dag» er valgt i spørsmålet «I løpet av de siste 12 månedene, hvor ofte har du følt at du har blitt dårligere behandlet enn andre?»

Velg ett eller flere alternativer.

Funksjonshemning

Seksuell legning

Lærevansker

Kjønn

Religion eller tro

Nasjonalitet

Etnisk bakgrunn

Geografisk tilhørighet

Alder

Sykdom

Andre årsaker

Vet ikke

I hvilke situasjoner i løpet av de siste 12 måneder var det du opplevde å bli

forskjellsbehandlet:

Dette elementet vises kun dersom alternativet «En gang eller Noen ganger i året eller Noen ganger i måneden eller Noen ganger i uken eller Nesten hver dag» er valgt i spørsmålet «I løpet av de siste 12 månedene, hvor ofte har du følt at du har blitt dårligere behandlet enn andre?»

Velg ett eller flere alternativer.

- I arbeidslivet
- I skole eller utdanningsinstitusjon
- At du ikke har fått et arbeid som du har søkt og var kvalifisert for
- I det norske helsevesenet
- I kontakt med politiet
- Av ansatte på offentlig kontor, som f.eks. NAV, barnevern
- I forbindelse med kjøp eller leie av bolig
- I det offentlige rom, f.eks. restaurant, butikk, buss, på gata
- Andre steder

Hvor lett eller vanskelig har det vært for deg å få jobb eller å bruke utdanningen/kompetansen din?

- Svært vanskelig
- Vanskelig
- Verken lett eller vanskelig
- Lett
- Svært lett
- Ikke forsøkt / ikke aktuelt
- Vet ikke

Hvilke av følgende forhold mener du har bidratt til at det har vært vanskelig for deg å få jobb eller å bruke utdanningen/kompetansen din?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Svært vanskelig eller Vanskelig» er valgt i spørsmålet «Hvor lett eller vanskelig har det vært for deg å få jobb eller å bruke utdanningen/kompetansen din?»

Velg ett eller flere alternativer.

- Mangel på relevant arbeidserfaring eller referanser
- Alder (for ung / for gammel)
- Lite profesjonelt nettverk
- Få relevante jobber der du bor
- Din egen helsesituasjon eller omsorgsansvar
- Utilstrekkelige norskkunnskaper
- Manglende godkjenning av utdanning eller kompetanse fra utlandet
- Opplevd diskriminering
- Usikre arbeidsrettigheter eller ansettelsesvilkår
- Andre årsaker
- Vet ikke

Hvilke språk snakker du hjemme?

- Norsk
- Et annet språk enn norsk

Hvordan vil du vurdere dine ferdigheter i norsk?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Et annet språk enn norsk» er valgt i spørsmålet «Hvilke språk snakker du hjemme?»

- Svært god
- Ganske god
- Verken god eller dårlig
- Ganske dårlig
- Svært dårlig
- Vet ikke

Hvordan vil du vurdere dine ferdigheter i engelsk?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Et annet språk enn norsk» er valgt i spørsmålet «Hvilke språk snakker du hjemme?»

- Svært god
- Ganske god
- Verken god eller dårlig
- Ganske dårlig
- Svært dårlig
- Vet ikke

Takk for dine svar! Du har nå svart på alle spørsmålene i Den nasjonale helseundersøkelsen 2025. Trykk på «**Send og gå videre**» for at dine svar blir registrert. På neste side vil du få mulighet til å registrere deg for trekning av et gavekort.

Trenger du noen å snakke med? Ta kontakt med:

- Mental Helse: 116 123
- Røde Kors: 800 333 21
- Kirkens SOS: 22 40 00 40

Trekning av premier (bokmål)

Referanse-ID

Som takk for at du har tatt deg tid til å svare, kan du være med i trekningen av 30 universalgavekort à 1000 kr.

Ønsker du å være med i trekningen?

Ja, jeg ønsker å delta i trekningen av gavekort

Nei, jeg ønsker ikke å delta i trekningen av gavekort

Vi kontakter vinnerne på mobil omtrent én måned etter at undersøkelsen er avsluttet.

Vi har registrert følgende mobilnummer på deg:

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, jeg ønsker å delta i trekningen av gavekort» er valgt i spørsmålet «Ønsker du å være med i trekningen?»

For innloggede ID-porten er feltet er automatisk utfylt. Ønsker du at vi benytter et annet nummer, skriv inn aktuelt nummer.

Trykk på «**Send**» for å avslutte og sende inn svarene dine.