

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? (nynorsk)

Referanse-ID

Den nasjonale folkehelseundersøkinga

Vi gjennomfører denne undersøkinga for å få meir kunnskap om befolkninga si helse, levevanar og andre forhold som kan påverke helsa vår.

Informasjonen du deler med Den nasjonale folkehelseundersøkinga blir brukt til å utvikle betre folkehelsepolitikk, støtte folkehelsearbeid regionalt og nasjonalt, og gje ny kunnskap gjennom forskning. Deltaking er frivillig, og du kan når som helst be om å få opplysningane dine sletta. Folkehelseinstituttet (FHI) lagrar namnet ditt, fødselsnummeret ditt og kontaktinformasjonen din, og vi bruker opplysningane dine i tråd med personvernregelverket.

Du kan lese meir om personvernet ditt og korleis opplysningane dine blir brukte lenger ned på denne sida.

Samtykker du til å delta i undersøkinga?

Ja, eg samtykker

Nei, eg ønsker ikkje å delta

Ditt fødselsnummer (11 siffer):

Når du trykker på knappen «**Send og gå vidare**» nedst på denne sida, har du samtykt til å delta. Du blir då vidaresend til undersøkinga.

Dersom du ikkje har tid til å svare på undersøkinga akkurat no, ber vi deg vente med å samtykke til du har tid til å fylle ut skjemaet samanhengande.

Trykk på «**Send**»-knappen nedst på denne sida for å levere svaret ditt. Viss du har kryssa av for «Nei, eg ønsker ikkje å delta», vil du ikkje få påminningar frå oss i samband med denne undersøkinga.

Meir om folkehelseundersøkinga

Kva inneber det å delta?

Spørsmåla handlar om helsa di, livskvalitet, psykiske plager og levevanar, som fysisk aktivitet og kosthald. FHI lagrar namnet ditt, fødselsnummeret ditt og kontaktinformasjonen din.

Viss du samtykker til å delta, kan svara dine bli delte med forskingsprosjekt, fylke eller liknande. Svara dine kan bli kopla til informasjon frå ulike register; anten helseregister, register hos SSB, andre helseundersøkingar eller liknande. Dette gjev oss betre kunnskap om helse og levevanar i befolkninga. Ingen vil kunne kjenne deg igjen i det som blir publisert frå Den nasjonale folkehelseundersøkinga.

Du kan bli kontakta igjen seinare for å delta i nye undersøkingar, til dømes spørjeundersøkingar eller andre former for innsamling til forskning. Det er heilt frivillig å delta i desse.

Som takk for deltakinga di kan du vere med i trekninga av 30 universalgåvekort à 1000 kr.

Vidare bruk av svara dine

Når forskarar eller andre søker om tilgang til svara dine, skjer dette utan namn eller fødselsnummer. Viss svara dine blir kopla med andre register (t.d. helseregister), blir fødselsnummeret ditt bytt ut med ein deltakar-ID. Dei som får opplysningane dine, ser berre denne ID-en.

Kvifor er du invitert?

Du er tilfeldig valt frå Folkeregisteret. Kontaktinformasjonen din har vi henta frå Kontakt- og reservasjonsregisteret. Vi har lov til å hente kontaktopplysningane dine med heime i helseregisterlova.

Det er frivillig å delta

Å delta i undersøkinga er frivillig. Du kan når som helst be om å få opplysningane dine sletta.

Kven er ansvarleg for Den nasjonale folkehelseundersøkinga?

Det er Folkehelseinstituttet (FHI) som er behandlingsansvarleg for Den nasjonale folkehelseundersøkinga (NHUS).

Utdjupande om personvern - Korleis oppbevarer og bruker vi opplysningane dine

Rettane dine

Så lenge vi kan kople opplysningane til deg, har du rett til:

Å be om innsyn i kva opplysningar vi har om deg

Å be om at opplysningane blir retta eller sletta

Å protestere mot korleis vi bruker opplysningane dine

Du finn meir informasjon om personvernrettane dine og korleis du kan bruke dei under «[Rettane dine i Den nasjonale folkehelseundersøkinga](#)».

Viss du kontaktar oss for å bruke desse rettane, får du svar innan éin månad.

Du har òg rett til å klage til Datatilsynet dersom du meiner vi behandlar opplysningane dine feil.

Svara dine blir brukte i forskingsrapportar som du etter kvart kan lese på [FHI.no/Den nasjonale folkehelseundersøkelsen](https://fhi.no/Den-nasjonale-folkehelseundersøkelsen)

Kor lenge lagrar vi opplysningane dine?

Målet med Den nasjonale folkehelseundersøkinga er å følgje utviklinga i helse og levekår over tid, og vi vil difor lagre opplysningane dine utan tidsavgrensing. Dette gjer vi slik at opplysningane kan brukast i framtidig forskning og til å planleggje tiltak for betre folkehelse.

Korleis blir opplysningane dine lagra og brukte?

Vi lagrar opplysningane dine i to separate databasar:

I éin database blir namnet ditt, kontaktinformasjon og fødselsnummer lagra

I ein annan database blir svara dine frå undersøkinga lagra

Tilgangen til desse databasane er strengt regulert. Berre nokre få tilsette i FHI har tilgang til begge databasane, og dei har teieplikt.

Innsamling via Nettskjema

Vi bruker ein teneste frå Universitetet i Oslo (UiO) som heiter Nettskjema og Tenester for sensitive data (TSD), for å samle inn samtykke og spørjeskjemasvar. FHI har ein databehandlaravtale med UiO for å sikre at opplysningane dine blir lagra trygt.

Kva gjev oss rett til å behandle opplysningane dine?

Vi behandlar opplysningane dine fordi vi skal bidra til kunnskap som er til nytte for samfunnet. Dette er tillate etter personvernreglane (GDPR), som seier at vi kan bruke personopplysningar når det er nødvendig for oppgåver i allmennheita si interesse, artikkel 6 nr. 1 bokstav e) og artikkel 9 nr. 2 bokstav j). Dette er støtta i forskrift om befolkningsbaserte helseundersøkinga.

Helseregisterlova § 14 gjev oss rett til å hente informasjon frå Folkeregisteret og bruke Kontakt- og reservasjonsregisteret til å ta kontakt med deg.

Kontaktinformasjon

Viss du har spørsmål eller vil bruke rettane dine, ta kontakt med:

Den nasjonale folkehelseundersøkinga (NHUS) på e-post: nhus-deltaker@fhi.no

Dersom du har spørsmål om rettane dine, kan du òg ta kontakt med personvernombudet til FHI.

Personvernombudet ved FHI: personvernombud@fhi.no

Den nasjonale folkehelseundersøkinga (nynorsk)

Referanse-ID

PSYKISK OG FYSISK HELSE

Eigenvurdert helse

Korleis vurderer du alt i alt di eiga helse?

Vil du seie at ho er:

- Svært god
- God
- Verken god eller dårleg
- Dårleg
- Svært dårleg

Livskvalitet

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

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

Sjukdom, smerte og medisinar

Har du nokre langvarige sjukdomar eller helseproblem?

Me tenkjer også på sjukdommar eller problem som er sesongprega, eller som kjem og går. Vilkåret er at den/dei har vart, eller er venta å vara i minst seks månader.

- Ja
- Nei

Korleis påverkar desse helseproblema kvardagen din?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Har du nokre langvarige sjukdomar eller helseproblem?»

- I stor grad
- I nokon grad
- I lita grad
- Ikkje i det heile

Har du langvarige eller stadig tilbakevendande smerter som har vart i 3 månader eller meir?

- Ja
- Nei

Har du nokon gong hatt ein eller fleire av følgjande sjukdommar/plagar:

Astma, også allergisk astma?

- Nei
- Ja, har hatt det siste 12 månadene

Ja, har hatt det før, men ikkje siste året

Usikker / veit ikkje

Kronisk bronkitt, kols eller emfysem

Nei

Ja, har hatt det siste 12 månadene

Ja, har hatt det før, men ikkje siste året

Usikker / veit ikkje

Hjarteinfarkt?

Nei

Ja, har hatt det siste 12 månadene

Ja, har hatt det før, men ikkje siste året

Usikker / veit ikkje

Angina pectoris (hjartekrampe)?

Nei

Ja, har hatt det siste 12 månadene

Ja, har hatt det før, men ikkje siste året

Usikker / veit ikkje

Høgt blodtrykk/ hypertensjon?

Nei

Ja, har hatt det siste 12 månadene

Ja, har hatt det før, men ikkje siste året

Usikker / veit ikkje

Har du nokon gong hatt ein eller fleire av følgjande sjukdommar/plagar:

Hjerneslag?

Nei

Ja, har hatt det siste 12 månadene

Ja, har hatt det før, men ikkje siste året

Usikker / veit ikkje

Pollenallergi, høysnue, allergisk utslett eller matallergi (ikkje matintoleranse eller allergisk astma)?

Nei

Ja, har hatt det siste 12 månadene

Ja, har hatt det før, men ikkje siste året

Usikker / veit ikkje

Kreft?

Nei

Ja, har hatt det siste 12 månadene

Ja, har hatt det før, men ikkje siste året

Usikker / veit ikkje

Depresjon?

Nei

Ja, har hatt det siste 12 månadene

Ja, har hatt det før, men ikkje siste året

Usikker / veit ikkje

Diabetes?

Nei

Ja, har hatt det siste 12 månadene

Ja, har hatt det før, men ikkje siste året

Usikker / veit ikkje

Ver venleg og spesifiser kva type diabetes du har, eller har hatt?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, har hatt det siste 12 månadene eller Ja, har hatt det før, men ikkje siste året» er valgt i spørsmålet «Diabetes?»

Vel eitt eller fleire alternativ.

Diabetes type 1

Diabetes type 2

Anna diabetes (t.d. svangerskapsdiabetes eller LADA)

Veit ikkje

Har du i vaksen alder hatt brot i handledd, underarm, overarm eller lårhals?

Ja, éin gong

Ja, fleire gonger

Nei

Kor gammal var du sist gong du fekk brot?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, éin gong eller Ja, fleire gonger» er valgt i spørsmålet «Har du i vaksen alder hatt brot i handledd, underarm, overarm eller lårhals?»

Oppgje heile tal.

Har du i vaksen alder hatt langvarige plager (3 månader eller meir) med musklar/skjelett?

Som til dømes ryggplager eller revmatisme.

Ja, har no

Ja, har hatt før, men ikkje no

Nei

Kor gammal var du sist du hadde langvarige plager med musklar/skjelett?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, har hatt før, men ikkje no» er valgt i spørsmålet «Har du i vaksen alder hatt langvarige plager (3 månader eller meir) med musklar/skjelett?»

Oppgje heile tal.

Kor ofte har du brukt følgjande medisinar dei siste 4 vekene?

Roande medisin

Dagleg
4-6 dagar i veka
1-3 dagar i veka
Sjeldnare enn kvar veke
Ikkje brukt siste 4 veker
Ikkje relevant for meg

Medisin for angst og depresjon

Dagleg
4-6 dagar i veka
1-3 dagar i veka
Sjeldnare enn kvar veke
Ikkje brukt siste 4 veker
Ikkje relevant for meg

Sovemedisin

Dagleg
4-6 dagar i veka
1-3 dagar i veka
Sjeldnare enn kvar veke
Ikkje brukt siste 4 veker
Ikkje relevant for meg

Smertestillande på resept

Dagleg
4-6 dagar i veka
1-3 dagar i veka
Sjeldnare enn kvar veke
Ikkje brukt siste 4 veker
Ikkje relevant for meg

Smertestillande utan resept

Dagleg
4-6 dagar i veka
1-3 dagar i veka
Sjeldnare enn kvar veke
Ikkje brukt siste 4 veker
Ikkje relevant for meg

Kolesterolsenkande medisinar

Dagleg
4-6 dagar i veka
1-3 dagar i veka

Sjeldnare enn kvar veke
Ikkje brukt siste 4 veker
Ikkje relevant for meg

Medisinar mot høgt blodtrykk

Dagleg
4-6 dagar i veka
1-3 dagar i veka
Sjeldnare enn kvar veke
Ikkje brukt siste 4 veker
Ikkje relevant for meg

Medisin mot allergi

Dagleg
4-6 dagar i veka
1-3 dagar i veka
Sjeldnare enn kvar veke
Ikkje brukt siste 4 veker
Ikkje relevant for meg

Kroppshøgde og vekt**Kor høg er du utan sko?**

Oppgje i cm.

Kor mykje veg du utan klede og sko?

Oppgje i heile kg. (Om du er gravid, oppgje vekt før graviditet).

Gjeld noko av det følgjande for deg no om dagen?

Prøver å gå ned i vekt
Prøver å halde vekta stabil
Prøver å leggje på meg
Gjer ikkje noko spesielt for å regulere vekta

Korleis har vekta di vore dei siste 12 månadene?

Gått ned minst 3 kg
Gått ned, men mindre enn 3 kg
Uendra
Gått opp, men mindre enn 3 kg
Gått opp, minst 3 kg

Kva trur du er den viktigaste årsaka til vektnedgangen din?

*Dette elementet vises kun dersom alternativet «Gått ned minst 3 kg» er valgt i spørsmålet «Korleis har vekta di vore dei siste 12 månadene?»
Vel eitt eller fleire alternativ.*

Har aktivt prøvd å redusere vekta
Sjukdom/smerter/medisin

Dårleg matlyst av andre årsaker
Manglar overskot til å lage mat
Har endra levevanar, men ikkje for å gå ned i vekt
Har brukt vektreduserande legemiddel
Veit ikkje, har inga forklaring

Psykiske plager

Nedanfor finn du ulike plager og problem som ein av og til har. Kor mykje har kvart enkelt problem plaga deg eller vore til bry i løpet av dei siste 14 dagane?

Nervøsitet eller indre uro

Ikkje plaga
Litt plaga
Ganske mykje plaga
Veldig mykje plaga

Redsel eller engstelse

Ikkje plaga
Litt plaga
Ganske mykje plaga
Veldig mykje plaga

Ei kjensle av håpløyse med tanke på framtida

Ikkje plaga
Litt plaga
Ganske mykje plaga
Veldig mykje plaga

Nedstemt eller tungsindig

Ikkje plaga
Litt plaga
Ganske mykje plaga
Veldig mykje plaga

Bekymring eller uro

Ikkje plaga
Litt plaga
Ganske mykje plaga
Veldig mykje plaga

Treng du nokon å snakka med? Ta kontakt med:

Mental Helse: 116123

Røde Kors: 80033321

Kirkens SOS: 22400040

Søvn

Følgande spørsmål om søvnen din gjeld korleis du vanlegvis har det no.

Kor ofte har du vanskeleg for å sovne om kvelden?

- Aldri/sjeldan
- Av og til
- 1-2 gonger per veke
- Minst 3 gonger per

Kor ofte har du gjentekne oppvakningar om natta?

- Aldri/sjeldan
- Av og til
- 1-2 gonger per veke
- Minst 3 gonger per

Kor ofte er du trøytt eller søvnig på dagtid?

- Aldri/sjeldan
- Av og til
- 1-2 gonger per veke
- Minst 3 gonger per

Om du har søvnvanskar, kor lenge har dei vart?

- Mindre enn 1 månad
- 1-2 månader
- 3-6 månader
- 7-12 månader
- Meir enn 1 år
- Eg har ikkje søvnvanskar

Kor mange timar søvn får du vanlegvis per natt på kvardagar?

Ta eit gjennomsnitt.

- Mindre enn 4 timar
- 4 timar
- 4 timar og 15 minutt
- 4 timar og 30 minutt
- 4 timar og 45 minutt
- 5 timar
- 5 timar og 15 minutt
- 5 timar og 30 minutt
- 5 timar og 45 minutt
- 6 timar
- 6 timar og 15 minutt
- 6 timar og 30 minutt
- 6 timar og 45 minutt

7 timar
7 timar og 15 minutt
7 timar og 30 minutt
7 timar og 45 minutt
8 timar
8 timar og 15 minutt
8 timar og 30 minutt
8 timar og 45 minutt
9 timar
9 timar og 15 minutt
9 timar og 30 minutt
9 timar og 45 minutt
10 timar
10 timar og 15 minutt
10 timar og 30 minutt
10 timar og 45 minutt
11 timar
11 timar og 15 minutt
11 timar og 30 minutt
11 timar og 45 minutt
12 timar
12 timar og 15 minutt
12 timar og 30 minutt
12 timar og 45 minutt
13 timar
Meir enn 13 timar

SOSIAL STØTTE OG EINSAMHEIT

Sosial støtte

Kor mange personar står deg så nær at du kan rekne med dei om du har store personlege problem?

Rekn også med næraste familie.

Ingen
1-2
3-5
6 eller fleire

Kor stor interesse viser andre for det du gjer?

Vil du seia at dei viser:

Ingen interesse
Lita interesse
Verken stor eller lita interesse
Noko interesse
Stor interesse

Kor lett er det å få praktisk hjelp frå naboar om du skulle trenge det?

Svært vanskeleg
Vanskeleg
Verken lett eller vanskeleg
Lett
Svært lett

Einsemd

Kor ofte kjenner du at du saknar nokon å vere saman med?

Aldri
Sjeldan
Av og til
Ofte
Svært ofte

Kor ofte kjenner du deg utanfor?

Aldri
Sjeldan
Av og til
Ofte
Svært ofte

Kor ofte kjenner du deg isolert frå andre?

Aldri
Sjeldan
Av og til
Ofte
Svært ofte

LEVEVANER

Tobakk, snus og e-sigarettar

Hender det at du røyker?

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

Ja

Nei

Kor ofte røyker du?

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

Dagleg

Av og til

Har du røykt tidlegare?

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

Om du tidlegare har røykt både dagleg og av og til, vel «Ja, dagleg».

Ja, dagleg

Ja, av og til

Nei

Hender det at du brukar snus?

Ja

Nei

Kor ofte brukar du snus?

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

Dagleg

Av og til

Har du brukt snus tidlegare?

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

Om du tidlegare har brukt snus både dagleg og av og til, vel «Ja, dagleg».

Ja, dagleg

Ja, av og til

Nei

Hender det at du brukar e-sigarettar?

Med e-sigarettar meiner me elektroniske sigarettar eller fordamparar som er eingongs eller påfyll/oppladbare.

Ja

Nei

Kor ofte brukar du e-sigarettar?

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

Av og til

Dagleg

Inneheld e-sigarettane du brukar nikotin?

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

Ja

Ja, nokre gonger

Nei

Alkohol

Har du nokon gong drukke alkohol?

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

Ja

Nei

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

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

Aldri

Månadleg eller sjeldnare

2-4 gonger i månaden

2-3 gonger i veka

4 gonger i veka eller meir

Kor mange alkoholeiningar tek du på ein «typisk» dag når du drikk alkohol?

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

Éi eining alkohol svarer til éi lita flaske øl, eit glas vin eller éin drink.

1-2

3-4

5-6

7-9

10 eller fleire

Kor ofte drikk du seks alkoholeiningar eller meir ved ei og same anledning?

Éi eining alkohol svarer til éi lita flaske øl, eit glas vin eller éin drink.

Aldri

Sjeldnare enn månadleg

Månadleg

Vekentleg

Dagleg eller nesten dagleg

Fysisk aktivitet

Viss du er i løna eller ulønt arbeid, korleis vil du skildre arbeidet ditt?

Vel det alternativet som passar best for deg.

Dersom du ikkje er i arbeid, kan du gå vidare til neste spørsmål.

For det meste stillesitjande arbeid (t.d. skrivebordsarbeid, montering)

Arbeid som krev at du går mykje (t.d. ekspeditørarbeid, lett industriarbeid, undervisning)

Arbeid der du går og lyfter mykje (t.d. pleiar, bygningsarbeidar)

Tungt kroppsarbeid

Angi rørsle og kroppsleg anstrengje i fritida di dei siste 12 månadene.

Vel eitt eller fleire alternativ.

Les, ser på TV/skjerm eller anna stillesitjande aktivitet

Spaserer, sykklar eller rører deg på annan måte minst 4 timar i veka (inkludert gonge eller sykling til arbeidsstaden, søndagsturar osv.)

Driv mosjonsidrett, tyngre hagearbeid, snømoking osv. minst 4 timar i veka

Trenar hardt eller driv konkurranseidrett jamleg fleire gonger i veka

Kor ofte trenar eller mosjonerer du vanlegvis på fritida?

Med mosjon meiner me at du t.d. går tur, går på ski, sym eller driv trening/idrett. Inkluder også eventuell mosjon/trening til/frå jobb. Ta eit gjennomsnitt.

- Aldri
- Sjeldnare enn ein gong i veka
- Ein gong i veka
- 2-3 gonger i veka
- 4-5 gonger i veka
- Omtrent kvar dag

Kor hardt trenar eller mosjonerer du?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Sjeldnare enn ein gong i veka eller Ein gong i veka eller 2-3 gonger i veka eller 4-5 gonger i veka eller Omtrent kvar dag» er valgt i spørsmålet «Kor ofte trenar eller mosjonerer du vanlegvis på fritida?»

Ta eit gjennomsnitt.

- Tek det med ro utan å bli andpusten og/eller sveitt
- Tek det så hardt at eg blir andpusten eller sveitt
- Tek meg nesten heilt ut

Kor lenge held du på kvar gong?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Sjeldnare enn ein gong i veka eller Ein gong i veka eller 2-3 gonger i veka eller 4-5 gonger i veka eller Omtrent kvar dag» er valgt i spørsmålet «Kor ofte trenar eller mosjonerer du vanlegvis på fritida?»

Ta eit gjennomsnitt.

- Mindre enn 15 minutt
- 15 minutt - 29 minutt
- 30 minutt – 1 time
- Meir enn 1 time

Om lag kor mange timar sit du i ro på ein vanleg kvardag?

Rekn med tida både på jobb, på skulen og i fritida.
Oppgi talet på timar (heile tal).

Kosthald

No kjem nokre spørsmål om kosthaldet ditt. Vi ber deg tenkje på **dei siste 12 månadene** når du svarar, og prøve å anslå kva for svaralternativ som passar best.

Kor mykje frukt og bær et du?

Svar i talet på porsjonar der éin porsjon svarer t.d. til eit eple, ein banan eller ei stor neve bær.

- Et det sjeldan/aldri
- 1-3 porsjonar per månad
- 1 porsjon per veke
- 2-3 porsjonar per veke
- 4-6 porsjonar per veke
- 1 porsjon per dag

2 porsjonar per dag

3 porsjonar per dag

Fleire enn 3 porsjonar per dag

Kor mykje grønsaker et du?

*Svar i talet på porsjonar der ein porsjon svarer t.d. til ei middels stor gulrot eller ein liten bolle salat.
Regn ikkje med poteter.*

Et det sjeldan/aldri

1-3 porsjonar per månad

1 porsjon per veke

2-3 porsjonar per veke

4-6 porsjonar per veke

1 porsjon per dag

2 porsjonar per dag

3 porsjonar per dag

Fleire enn 3 porsjonar per dag

Kor ofte et du grove kornprodukt?

Til dømes grovbrød, mysli, havregraut eller fullkornspasta.*

Grovare brød enn vanleg kneippbrød (tilsvarande minst $\frac{3}{4}$ farga sirkel på «Brødskala'n»).

Et det sjeldan/aldri

1-3 gonger per månad

1 gong per veke

2-3 gonger per veke

4-6 gonger per veke

1 gong per dag

2 gonger per dag

3 gonger per dag

Oftare enn 3 gonger per dag

Kor ofte et du fisk som hovudrett til middag eller lunsj?

Ikkje rekn med fisk som pålegg.

Et det sjeldan/aldri

1-3 gonger per månad

1 gong per veke

2-3 gonger per veke

4-6 gonger per veke

1 gong per dag

Fleire gonger per dag

Kor ofte drikk du sukkerhaldig brus/saft/leskedrikk?

Dette inkluderer òg sukkerhaldige drikkar som til dømes iste, energidrikk, sportsdrikk og nektar.

Drikk det sjeldan/aldri

1-3 gonger per månad

- 1 gong per veke
- 2-3 gonger per veke
- 4-6 gonger per veke
- 1 gong per dag
- Fleire gonger per dag

Gjeld noko av dette for deg/kosthaldet ditt?

Vel eitt eller fleire alternativ. (Maks åtte).

- Vegetarisk kosthald
- Vegansk kosthald
- «Fleksitariansk» kosthald (et meir plantebasert, òg til middag)
- Periodisk faste (t.d. 5 – 2 diett)
- Kalorireduisert kosthald (t.d. Grete Roede)
- Lågkarbo kosthald
- Gravid
- Ammar
- Ingen av punkta over

Har du teke kosttilskot det siste året?

- Ja
- Nei

Kor ofte har du teke følgjande kosttilskot det siste året?

Flytande tran eller trankapslar

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

- Sjeldan/aldri
- Av og til eller i periodar
- Dei fleste dagar
- Dagleg

Anna omega 3-tilskot

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

- Sjeldan/aldri
- Av og til eller i periodar
- Dei fleste dagar
- Dagleg

Multivitamin- og mineraltilskot (utan mineral, t.d. Sanasol og vitaminbjørnar)

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

- Sjeldan/aldri
- Av og til eller i periodar
- Dei fleste dagar
- Dagleg

Multivitamin- og mineraltilskot

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

Sjeldan/aldri
Av og til eller i periodar
Dei fleste dagar
Dagleg

Kalsium med eller utan vitamin D

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

Sjeldan/aldri
Av og til eller i periodar
Dei fleste dagar
Dagleg

Vitamin D-tilskot med eller utan kalsium (utanom tran og multivitamin/-mineraltilskot)

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

Sjeldan/aldri
Av og til eller i periodar
Dei fleste dagar
Dagleg

Anna jerntilskot (utanom multivitamin/-mineraltilskot)

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

Sjeldan/aldri
Av og til eller i periodar
Dei fleste dagar
Dagleg

Anna jodtilskot (utanom multivitamin/-mineraltilskot)

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

Sjeldan/aldri
Av og til eller i periodar
Dei fleste dagar
Dagleg

Anna folattilskot (utanom multivitamin/-mineraltilskot)

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

Sjeldan/aldri
Av og til eller i periodar
Dei fleste dagar
Dagleg

Tang/tare-tilskot

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

Sjeldan/aldri
Av og til eller i periodar
Dei fleste dagar
Dagleg

BAKGRUNNSOPPLYSNINGAR

Kva er di høgste fullførte utdanning?

Grunnskule eller tilsvarande (t.d. framhaldsskule, folkehøgskule)

Vidaregåande skule eller tilsvarande (t.d. yrkesskule, gymnas)

Fagskule

Høgskule/universitet, årsstudium eller tilsvarande (mindre enn 2 år)

Høgskule/universitet, bachelorgrad, cand.mag. eller tilsvarande (2-4 år)

Høgskule/universitet, mastergrad, hovudfag eller tilsvarande (meir enn 4 år)

Ingen fullført utdanning

Kva arbeids- eller livssituasjon er du i?

Vel eitt eller fleire alternativ.

Yrkesaktiv heiltid (32 timar eller meir per veke)

Yrkesaktiv deltid (mindre enn 32 timar per veke)

Sjølvstendig næringsdrivande

Sjukemeld

Arbeidslaus

Uføretrygda/mottar arbeidsavklaringspengar

Mottar sosialstønad

Alders- eller førtidspensjonist

Skuleelev eller student

Vernepliktig, sivilarbeidar

Heimearbeidande (utan løn)

Kor mange arbeidsdagar totalt var du borte frå jobb på grunn av sjukdom/helseproblem dei siste 12 månadene?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Yrkesaktiv heiltid (32 timar eller meir per veke) eller Yrkesaktiv deltid (mindre enn 32 timar per veke) eller Sjølvstendig næringsdrivande eller Sjukemeld eller Vernepliktig, sivilarbeidar» er valgt i spørsmålet «Kva arbeids- eller livssituasjon er du i?»

Oppgi ca. talet på dagar:

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Yrkesaktiv heiltid (32 timar eller meir per veke) eller Yrkesaktiv deltid (mindre enn 32 timar per veke) eller Sjølvstendig næringsdrivande eller Sjukemeld eller Vernepliktig, sivilarbeidar» er valgt i spørsmålet «Kva arbeids- eller livssituasjon er du i?»

Veit ikkje / ønsker ikkje å svare

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

Gift/registrert partnar

Sambuar

Har kjærast (som du ikkje bur saman med)

Einsleg

Kor mange personar bur det i hushaldet ditt?

Rekn med deg sjølv.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 eller fleire

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

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

Kryss av for kva aldersgrupper barna/ungdomane høyrer til?

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

Vel eitt eller fleire alternativ.

- Før barnehagealder
- Barnehagealder
- Barneskulealder (1.-4.trinn)
- Barneskulealder (5.-7.trinn)
- Ungdomsskulealder (8.-10.trinn)
- Vidaregåande skulealder

Dersom du bur åleine, tenk på den samla inntekta di. Dersom du bur saman med andre, tenk på den samla inntekta til alle i hushaldet. Kor lett eller vanskeleg er det for deg/hushaldet å få pengane til å strekkje til i det daglege, med denne inntekta?

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

Tillit til helsestyresmakter

Alt i alt, i kor stor grad er du einig eller ueinig i at helsemyndigheitene er til å stole på?

Dette spørsmålet gjeld di generelle tillit til helsemyndigheitene, uavhengig av tema i denne undersøkinga.

- Heilt ueinig
- Ueinig
- Verken einig eller ueinig

Einig

Heilt ueinig

Takk for svare dine så langt! Du har no gjennomført omtrent 80% av undersøkinga. Trykk på **"Send og gå vidare"** for at svare dine så langt blir registrerte, og for å komma til siste del av undersøkinga. På siste side vil du få høve til å registrera deg for trekking av gåvekort.

Kosthald (nynorsk)

Referanse-ID

Tidlegare i spørjeskjemaet svarte du på nokre spørsmål om kosthald. I denne delen av skjemaet går me djupare inn i temaet. Dei følgjande kosthaldsspørsmåla overlappar ikkje med dei du allereie har svart på, og du treng ikkje å hugsa eller sjekka dei tidlegare svara dine.

Me ønskjer no at du skal ha dei siste 12 månadene i tankane når du svarer på spørsmåla.

Takk for at du tek deg tid til å svara – svara dine er viktige for undersøkinga!

Kor ofte et du saman med andre?

- Sjeldan/aldri
- 1-3 gonger per månad
- 1-2 gonger per veke
- 3-4 gonger per veke
- 5-6 gonger per veke
- Dagleg

Unngår du nokre matvarer på grunn av matallergi/intoleranse?

Set eitt eller fleire kryss.

- Kveite eller gluten
- Egg
- Mjølkeprodukt
- Laktose
- Fisk/skaldyr
- Nøtter
- Soya
- Anna
- Nei, har ikkje matallergiar eller intoleransar

Kor mykje kumjølkk og yoghurt får du i deg?

Svar i talet på porsjonar der éin porsjon svarar til eit glas mjølk (2 dl) eller eit beger yoghurt (1,5 dl). Rekn òg med syrna og smakssett mjølk.

- Mindre enn 1 porsjon per månad

- 1-3 porsjonar per månad
- 1 porsjon per veke
- 2-3 porsjonar per veke
- 4-6 porsjonar per veke
- 1 porsjon per dag
- 2 porsjonar per dag
- 3 porsjonar per dag
- Meir enn 3 porsjonar per dag

Viss du drikk kumjøl, kva for ein av desse variantane drikk du mest av?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «1-3 porsjonar per månad eller 1 porsjon per veke eller 2-3 porsjonar per veke eller 4-6 porsjonar per veke eller 1 porsjon per dag eller 2 porsjonar per dag eller 3 porsjonar per dag» er valgt i spørsmålet «Kor mykje kumjøl og yoghurt får du i deg?»

- Heilmjøl (minst 3,5 % feitt)
- Mjøl med 1,9-3,4 % feitt
- Lettmjøl (0,5-1,8 % feitt)
- Skumma mjøl/feittfri mjøl (mindre enn 0,5 % feitt)
- Drikk ikkje kumjøl
- Veit ikkje

Kor mykje juice/fruktsmoothie drikk du?

Eit glas svarar til 2 dl.

- Mindre enn 1 glas per månad
- 1-3 glas per månad
- 1 glas per veke
- 2-3 glas per veke
- 4-6 glas per veke
- 1 glas per dag
- 2 glas per dag
- 3 glas per dag
- Meir enn 3 glas per dag

Kor mykje vatn drikk du?

Med eller utan kolsyre, men ikkje tilsett smak. Eit glas svarar til 2 dl.

- Mindre enn 1 glas per månad
- 1-3 glas per månad
- 1 glas per veke
- 2-3 glas per veke
- 4-6 glas per veke
- 1 glas per dag
- 2 glas per dag
- 3 glas per dag
- Meir enn 3 glas per dag

Kor ofte et du fiskepålegg?

Med fiskepålegg siktar ein til dømes til kaviar, makrell i tomat, tunfisksalat eller fiskekake som blir eten som pålegg på til dømes brødskeive, knekkebrød eller rundstykke.

Sjeldan/aldri

1-3 gonger per månad

1 gong per veke

2-3 gonger per veke

4-6 gonger per veke

1 gong per dag

Fleire gonger per dag

Kor ofte et du foredla kvitt- eller raudt kjøt som pålegg eller til middag?

Til dømes pølser, kjøt- og kyllingpålegg, spekemat, bacon eller liknande.

Ikkje rekn med rein kjøtdeig/karbonadedeig eller heime laga rettar av desse.

Sjeldan/aldri

1-3 gonger per månad

1 gong per veke

2-3 gonger per veke

4-6 gonger per veke

1 gong per dag

Fleire gonger per dag

Kor ofte et du feit fisk som hovudrett til middag eller lunsj?

Til dømes laks, aure eller makrell.

Ikkje rekn med fisk som pålegg.

Sjeldan/aldri

1-3 gonger per månad

1 gong per veke

2-3 gonger per veke

4-5 gonger per veke

Oftare enn 5 gonger per veke

Kor ofte et du middag utan kjøt eller fisk (vegetarisk)?

Til dømes pannekaker, grønsaksuppe eller vegetarburgar.

Sjeldan/aldri

1-3 gonger per månad

1 gong per veke

2-3 gonger per veke

4-5 gonger per veke

Oftare enn 5 gonger per veke

Kor ofte et du hurtigmat («fast food») kjøpt i kioskar, på bensinstasjonar eller på burgar-/pizzakjeder?

Til dømes varmmat som pølser, hamburgerar, pommes frites, pizza, kebab eller liknande.

Sjeldan/aldri

1-3 gonger per månad

1-2 gonger per veke
3-4 gonger per veke
5-6 gonger per veke
1 gong per dag
Fleire gonger per dag

Kor ofte et du belgfrukter?

Til dømes linser, bønner, erter eller kikerter.

Sjeldan/aldri
1-3 gonger per måned
1-2 gonger per veke
3-4 gonger per veke
5-6 gonger per veke
1 gong per dag
Fleire gonger per dag

Kor ofte et du ei handfull usalta nøtter eller frø?

Til dømes cashewnøtter, valnøtter, peanøtter eller mandlar.

Sjeldan/aldri
1-3 gonger per måned
1-2 gonger per veke
3-4 gonger per veke
5-6 gonger per veke
1 gong per dag
Fleire gonger per dag

Kor ofte et du sjokolade eller anna godteri?

Sjeldan/aldri
1-3 gonger per måned
1-2 gonger per veke
3-4 gonger per veke
5-6 gonger per veke
1 gong per dag
Fleire gonger per dag

Kor ofte et du potetgull eller andre salte snacks?

Sjeldan/aldri
1-3 gonger per måned
1-2 gonger per veke
3-4 gonger per veke
5-6 gonger per veke
1 gong per dag
Fleire gonger per dag

Kor ofte et du kaker, bollar eller søte kjeks?

- Sjeldan/aldri
- 1-3 gonger per månad
- 1-2 gonger per veke
- 3-4 gonger per veke
- 5-6 gonger per veke
- 1 gong per dag
- Fleire gonger per dag

Kva slags feitt brukar du oftast på brød/knekkebrød?

Vel opptil tre alternativ.

- Meierismør
- Bremykt
- Brelett
- Hard margarin (t.d. Melange)
- Smøremjuk margarin (t.d. Soft, Vita, Olivero)
- Lettmargarin (t.d. Soft light, Vita light)
- Majones/olje
- Kokosfeitt
- Anna hardt feitt
- Anna mjukt feitt
- Brukar ikkje feitt
- Veit ikkje

Kva slags feitt brukar du oftast til steiking i panne eller i omn?

Vel opptil tre alternativ.

- Meierismør
- Bremykt
- Hard margarin (t.d. Melange)
- Smøremjuk margarin (t.d. Soft, Vita, Olivero)
- Flytande margarin (t.d. Flytande Bremykt, Flytande Olivero med smør og olivenolje)
- Flytande planteolje(-r) (t.d. oliven, raps, soya)
- Kokosfeitt
- Anna hardt feitt
- Anna mjukt feitt
- Brukar ikkje feitt
- Veit ikkje

Tenk på mat som du kjøper ferdig eller som er laga heime. Pleier du å tilsetja noko ekstra salt ved bordet eller ved tillaginga (utover det som inngår i ei oppskrift eller i ferdigretten)?

Med «salt» meiner vi vanleg bordsalt, havsalt, mineralsalt (t.d. Seltin), samt soyasaus (inkludert shoyu), dashi, natto eller miso.

Sjeldan/aldri

Av og til

Ofte/vanlegvis, tilset litt salt

Ofte/vanlegvis, tilset ein del salt

Ofte/vanlegvis, tilset rikeleg med salt

Kor ofte et du økologisk frukt eller grønsaker?

Sjeldan/aldri

1-3 gonger per månad

1-2 gonger per veke

3-4 gonger per veke

5-6 gonger per veke

1 gong dagleg

Fleire gonger per dag

Viss du ser på kosthaldet ditt i eit 3-års perspektiv: Har du endra kosthaldet ditt for å få eit meir berekraftig kosthald med lågare miljøbelastning?

Nei

I liten grad

I nokon grad

I stor grad

I svært stor grad

Kva har du endra?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «I liten grad eller I nokon grad eller I stor grad eller I svært stor grad» er valgt i spørsmålet «Viss du ser på kosthaldet ditt i eit 3-års perspektiv: Har du endra kosthaldet ditt for å få eit meir berekraftig kosthald med lågare miljøbelastning?»

Vel eitt eller fleire alternativ.

Oftare vegetarisk middag

Redusert kjøttinntak

Endra kjøtt-type

Meir lokal mat

Meir grønsaker/frukt/bær

Meir bønner/linser/belgfrukter

Meir nøtter

Meir kornbasert mat (t.d. brød, graut)

Meir økologisk

Mindre matsvinn

Anna

Du har no svart på alle spørsmåla i Den nasjonale helseundersøkinga 2025. Trykk på "**Send og gå vidare**" for å senda inn svara dine. På neste side vil du få høve til å registrera deg for trekking av eit gåvekort. Takk for at du tok deg tid til å svare!

Luftvegsinfeksjonar (nynorsk)

Referanse-ID

I denne delen vil du få spørsmål om luftvegsinfeksjonar.

Luftvegsinfeksjonar kan vera til dømes forkjøling, influensa, covid-19 (koronavirus), bronkitt og lungebetennelse.

Med «luftvegssymptom» meiner me symptom som sår hals, hoste og tett eller rennande nase.

• Med «risikogruppe» meiner me personar med høgare risiko for å bli alvorleg sjuke av luftvegsinfeksjonar, som til dømes personar over 65 år eller personar med kronisk hjarte- eller lungesjukdom, diabetes eller nedsett immunforsvar.

Takk for at du tek deg tid til å svara – svara dine er viktige for undersøkinga!

Vurderer du sjølv at du har auka risiko for å bli alvorleg sjuk av luftvegsinfeksjonar?

Ja

Nei

Veit ikkje

Har du hatt luftvegssymptom dei siste 12 månadene?

Ja

Nei

Veit ikkje

Atferd

Folkehelseinstituttets råd om luftvegsinfeksjonar har endra seg over tid. I dei kommande spørsmåla finn du døme på både tidlegare og noverande råd.

I periodar av året er det mange som får luftvegsinfeksjonar. I kva grad gjer du følgjande for å ikkje bli smitta sjølv?

Vaskar hendene eller brukar handdesinfeksjon for å ikkje bli smitta sjølv

Ikkje i det heile teke

I liten grad

I nokon grad

I stor grad

I svært stor grad

Held ekstra avstand til andre for å ikkje bli smitta sjølv

Ikkje i det heile teke

I liten grad

I nokon grad

I stor grad

I svært stor grad

Brakar munnbind for å ikkje bli smitta sjølv

Ikkje i det heile teke

I liten grad

I nokon grad

I stor grad

I svært stor grad

Unngår klemming eller handhelsing for å ikkje bli smitta sjølv

Ikkje i det heile teke

I liten grad

I nokon grad

I stor grad

I svært stor grad

Unngår kontakt med personar med luftvegssymptom for å ikkje bli smitta sjølv

Ikkje i det heile teke

I liten grad

I nokon grad

I stor grad

I svært stor grad

Unngår sosiale aktivitetar for å ikkje bli smitta sjølv

Ikkje i det heile teke

I liten grad

I nokon grad

I stor grad

I svært stor grad

Unngår kollektivtransport for å ikkje bli smitta sjølv

Ikkje i det heile teke

I liten grad

I nokon grad

I stor grad

I svært stor grad

I kva grad gjer du følgande for å **ikkje smitta andre**, når du sjølv har luftvegssymptom?

Hostar eller nys i olbogen eller papirlommetørkle for å ikkje smitte andre

- Ikkje i det heile teke
- I liten grad
- I nokon grad
- I stor grad
- I svært stor grad

Vaskar hendene og/eller brukar handsprit oftare enn vanleg for å ikkje smitte andre

- Ikkje i det heile teke
- I liten grad
- I nokon grad
- I stor grad
- I svært stor grad

Unngår unødig kontakt med personar i risikogruppe for å ikkje smitte dei

- Ikkje i det heile teke
- I liten grad
- I nokon grad
- I stor grad
- I svært stor grad

Held ekstra avstand for å ikkje smitte andre

- Ikkje i det heile teke
- I liten grad
- I nokon grad
- I stor grad
- I svært stor grad

Unngår klemming eller handhelsing for å ikkje smitte andre

- Ikkje i det heile teke
- I liten grad
- I nokon grad
- I stor grad
- I svært stor grad

Brukar munnbind for å ikkje smitte andre

- Ikkje i det heile teke
- I liten grad
- I nokon grad
- I stor grad
- I svært stor grad

Arbeidsliv

Om lag kor mange arbeidsdagar har du ikkje kunna jobbe på grunn av luftvegsinfeksjonar dei siste 12 månadene?

- Er ikkje i arbeid
- 0 dagar
- 1–2 dagar
- 3–5 dagar
- 6–10 dagar
- 11–20 dagar
- Meir enn 20 dagar

Har du høve til å jobba heilt eller delvis heimanfrå?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «0 dagar eller 1–2 dagar eller 3–5 dagar eller 6–10 dagar eller 11–20 dagar eller Meir enn 20 dagar» er valgt i spørsmålet «Om lag kor mange arbeidsdagar har du ikkje kunna jobbe på grunn av luftvegsinfeksjonar dei siste 12 månadene?»

- Ja
- Nei
- Veit ikkje

Har du i jobben din ofte nærkontakt med brukarar/elevlar/pasientar som har auka risiko for å bli alvorleg sjuk av luftvegsinfeksjonar?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «0 dagar eller 1–2 dagar eller 3–5 dagar eller 6–10 dagar eller 11–20 dagar eller Meir enn 20 dagar» er valgt i spørsmålet «Om lag kor mange arbeidsdagar har du ikkje kunna jobbe på grunn av luftvegsinfeksjonar dei siste 12 månadene?»

Døme kan vere personar over 65 år eller personar med kronisk hjarte- eller lungesjukdom, diabetes, nedsett immunforsvar osv.

- Ja
- Nei
- Veit ikkje

Kva gjorde du sist gong du hadde luftvegssymptom?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «0 dagar eller 1–2 dagar eller 3–5 dagar eller 6–10 dagar eller 11–20 dagar eller Meir enn 20 dagar» er valgt i spørsmålet «Om lag kor mange arbeidsdagar har du ikkje kunna jobbe på grunn av luftvegsinfeksjonar dei siste 12 månadene?»

Tenk tilbake på dei siste 12 månadene. Vel eitt eller fleire alternativ.

- Ikkje aktuelt / ikkje hatt luftvegssymptom siste 12 månader
- Eg møtte opp fysisk på jobb
- Eg jobba heimanfrå (heimekontor)
- Eg fekk sjukmelding frå lege
- Eg brukte eigenmelding (eigenmeldt fråvær frå jobb)
- Eg jobba ikkje på det tidspunktet
- Hugsar ikkje

I kva grad var følgjande grunnar viktige for at du jobba heimanfrå sist gong du hadde luftvegssymptom?

Jeg følte meg for syk til å dra fysisk på jobb

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Eg jobba heimanfrå (heimekontor)» er valgt i spørsmålet «Kva gjorde du sist gong du hadde luftvegssymptom?»

- Ikkje i det heile teke
- I liten grad
- I nokon grad
- I stor grad
- I svært stor grad

Jeg var bekymret for å smitte andre

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Eg jobba heimanfrå (heimekontor)» er valgt i spørsmålet «Kva gjorde du sist gong du hadde luftvegssymptom?»

- Ikkje i det heile teke
- I liten grad
- I nokon 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 «Eg jobba heimanfrå (heimekontor)» er valgt i spørsmålet «Kva gjorde du sist gong du hadde luftvegssymptom?»

- Ikkje i det heile teke
- I liten grad
- I nokon grad
- I stor grad
- I svært stor grad

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Eg jobba heimanfrå (heimekontor)» er valgt i spørsmålet «Kva gjorde du sist gong du hadde luftvegssymptom?»

- Eg skulle uansett jobbe heimanfrå
- Hugsar ikkje

I kva grad var følgjande grunnar viktige for at du brukte eigenmelding sist gong du hadde luftvegssymptom?

Eg følte meg for sjuk til å jobbe

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Eg brukte eigenmelding (eigenmeldt fråvær frå jobb)» er valgt i spørsmålet «Kva gjorde du sist gong du hadde luftvegssymptom?»

- Ikkje i det heile teke
- I liten grad
- I nokon grad
- I stor grad
- I svært stor grad

Eg var uroa for å smitte andre

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Eg brukte eigenmelding (eigenmeldt fråvær frå jobb)» er valgt i spørsmålet «Kva gjorde du sist gong du hadde luftvegssymptom?»

- Ikkje i det heile teke
- I liten grad

- I nokon grad
- I stor grad
- I svært stor grad

Eg var uroa for at kollegaene mine ville reagere, eller tenkje negativt om at eg gjekk på jobb med luftvegssymptom

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Eg brukte eigenmelding (eigenmeldt fråvær frå jobb)» er valgt i spørsmålet «Kva gjorde du sist gong du hadde luftvegssymptom?»

- Ikkje i det heile teke
- I liten grad
- I nokon grad
- I stor grad
- I svært stor grad

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Eg brukte eigenmelding (eigenmeldt fråvær frå jobb)» er valgt i spørsmålet «Kva gjorde du sist gong du hadde luftvegssymptom?»

Hugsar ikkje kvifor eg brukte eigenmelding

Haldningar

I kva grad er du uroa for at du kan bli alvorleg sjuk av luftvegsinfeksjonar?

- Ikkje i det heile teke
- I liten grad
- I nokon grad
- I stor grad
- I svært stor grad

I kva grad er du uroa for at du kan få langvarige plager etter covid-19?

Ofte omtala som long covid.

- Ikkje i det heile teke
- I liten grad
- I nokon grad
- I stor grad
- I svært stor grad

I kva grad er du uroa for at du kan få langvarige plager etter andre luftvegsinfeksjonar?

Som til dømes influensa.

- Ikkje i det heile teke
- I liten grad
- I nokon grad
- I stor grad
- I svært stor grad

Korleis reagerer du vanlegvis dersom du er i nærleiken av ein person med tydelege luftvegssymptom?

*Dette kan til dømes vere på jobb, i sosiale samanhengar, på kollektivtransport eller i butikk.
Vel eitt eller fleire alternativ.*

- Eg blir uroa for å bli smitta
- Eg tenkjer det er greitt at personen deltek i samfunnslivet, trass i luftvegssymptom
- Eg blir irritert for at personen tek lite omsyn til omgjevnadene sine
- Eg prøver å halde avstand eller rører meg vekk
- Eg tek på meg munnbind
- Eg seier frå til personen, til dømes oppmodar om å halde avstand
- Eg tenkjer eller reagerer ikkje på nokon spesiell måte
- Veit ikkje

Testing

Tok du hurtigtest heime sist gong du hadde luftvegssymptom?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Har du hatt luftvegssymptom dei siste 12 månadene?»

Døme kan vere heimetest for koronavirus (covid-19), influensa eller RS-virus.

- Ja, testen var positiv (påviste smitte)
- Ja, testen var negativ (påviste ikkje smitte)
- Ja, men testen gav ikkje svar
- Nei
- Hugsar ikkje

Kva luftvegsinfeksjonar testa du deg for?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, testen var positiv (påviste smitte) eller Ja, testen var negativ (påviste ikkje smitte) eller Ja, men testen gav ikkje svar» er valgt i spørsmålet «Tok du hurtigtest heime sist gong du hadde luftvegssymptom?»

Vel eitt eller fleire alternativ.

- Covid-19 (koronavirus)
- Influensa
- RS-virusinfeksjon
- Streptokokk A-infeksjon (Strep A)
- Anna bakterie- eller virusinfeksjon
- Hugsar ikkje

Kva luftvegsinfeksjonar viste testen at du var smitta med?

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

Vel eitt eller fleire alternativ.

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

Hugsar ikkje

Korleis påverka den positive hurtigtesten (påvist smitte) åtferda di sist gong du hadde luftvegssymptom?

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

Vel eitt eller fleire alternativ.

Testsvaret førte til at eg valde å avlyse / la vere å delta i sosiale aktivitetar

Testsvaret førte til at eg valde å bli heime frå skule/utdanning

Testsvaret førte til at eg valde å bruke eigenmelding (eigenmeldt frávær frå jobb)

Testsvaret førte til at eg valde å jobbe heimanfrå

Testsvaret førte til at eg valde å oppsøkje lege/helseteneste

Testsvaret førte til andre konsekvensar

Testsvaret påverka ikkje åtferda mi

Hugsar ikkje

Korleis påverka den negative hurtigtesten (ikkje påvist smitte) åtferda di sist gong du hadde luftvegssymptom?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, testen var negativ (påviste ikkje smitte)» er valgt i spørsmålet «Tok du hurtigtest heime sist gong du hadde luftvegssymptom?»

Vel eitt eller fleire alternativ.

Testsvaret førte til at eg valde å delta i sosiale aktivitetar

Testsvaret førte til at eg valde å møte opp fysisk på skule/utdanningsstad

Testsvaret førte til at eg valde å møte opp fysisk på jobb i staden for å jobbe heimanfrå

Testsvaret førte til at eg valde å møte opp fysisk på jobb i staden for å bruke eigenmelding

Testsvaret førte til at eg avslutta eigenmelding/sjukmelding tidlegare enn planlagt

Testsvaret førte til andre konsekvensar

Testsvaret påverka ikkje åtferda mi

Hugsar ikkje

Informasjon

Kva er dei viktigaste kjeldene dine til råd om luftvegsinfeksjonar?

Du kan velje inntil to alternativ.

Tradisjonelle medium (for eksempel aviser, nettaviser, nyheitssendingar)

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

FHI.no (Folkehelseinstituttet sine nettsider)

Helsenorge.no

Andre offentlege nettsider

Lege eller anna helsepersonell

Vener, familie eller kjenningar

Andre kjelder enn alternativa som er nemnde ovanfor

Veit ikkje / ikkje aktuelt

Du har no svart på alle spørsmåla i Den nasjonale helseundersøkinga 2025. Trykk på **"Send og gå vidare"** for å senda inn svara dine. På neste side vil du få høve til å registrera deg for trekking av eit gåvekort. Takk for du tok deg tid til å svara!

Helsetenester og psykisk helse (nynorsk)

Referanse-ID

I denne delen går me litt meir i djupna med spørsmål om vanlege symptom som mismot og uro, og om korleis dette kan påverka kvardagen. Me ønsker å høyra om den personlege opplevinga di, tankar og meiningar.

Takk for at du bidreg. Skulle noko kjennast vanskeleg, finn du kontaktinformasjon til hjelpetilbod nedst i skjema.

Psykiske plager: depresjon

Kor ofte har du vore plaga av eitt eller fleire av dei følgjande problema dei siste to vekene?

Lita interesse for eller glede av å gjera ting

- Ikkje i det heile teke
- Nokre dagar
- Meir enn halvparten av dagane
- Nesten kvar dag

Følt deg nedfor, deprimert eller fylt av håpløyse

- Ikkje i det heile teke
- Nokre dagar
- Meir enn halvparten av dagane
- Nesten kvar dag

Vanskar med å sovne, sove utan avbrot eller sove for mykje

- Ikkje i det heile teke
- Nokre dagar
- Meir enn halvparten av dagane
- Nesten kvar dag

Følt deg trøytt eller energilaus

- Ikkje i det heile teke
- Nokre dagar
- Meir enn halvparten av dagane
- Nesten kvar dag

Dårleg matlyst eller å eta for mykje

Ikkje i det heile teke
Nokre dagar
Meir enn halvparten av dagane
Nesten kvar dag

Vært misfornøgd med deg sjølv eller kjent deg mislykka, eller følt at du har svikta deg sjølv eller familien din

Ikkje i det heile teke
Nokre dagar
Meir enn halvparten av dagane
Nesten kvar dag

Vanskar med å konsentrera deg om ting, slik som å lesa avisa eller sjå på tv

Ikkje i det heile teke
Nokre dagar
Meir enn halvparten av dagane
Nesten kvar dag

Bevega deg eller snakka så langsamt at andre kan ha merka det? Eller motsett – kjent deg så uroleg eller rastlaus at du har bevega deg mykje meir enn vanleg

Ikkje i det heile teke
Nokre dagar
Meir enn halvparten av dagane
Nesten kvar dag

Tankar om at det ville vore betre om du var død eller om å skada deg sjølv

Ikkje i det heile teke
Nokre dagar
Meir enn halvparten av dagane
Nesten kvar dag

Treng du nokon å snakka med?

Ta kontakt med:

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

Psykiske plager: funksjon

I kor stor grad har problema nemnde på førre side gjort det vanskeleg for deg å utføre arbeidet ditt, ordne med ting heime eller å kome overeins med andre?

Ikkje vanskeleg i det heile tatt
Litt vanskeleg

Svært vanskeleg
Ekstremt vanskeleg
Ikkje aktuelt

Dei siste to åra, har du følt deg deprimert eller trist dei fleste dagane, sjølv om du følte deg ok nokre gonger?

Ja
Nei

Psykkiske plager: angst

Kor ofte har du vore plaga av dei følgjande problema dei siste to vekene?

Følt deg nervøs, engsteleg eller på tuppa

I det heile teke ikkje
Nokre dagar
Meir enn halvparten av dagane
Nesten kvar dag

Ikkje klart å stoppa eller kontrollera bekymringane dine

I det heile teke ikkje
Nokre dagar
Meir enn halvparten av dagane
Nesten kvar dag

Bekymra deg for mykje om ulike ting

I det heile teke ikkje
Nokre dagar
Meir enn halvparten av dagane
Nesten kvar dag

Hatt vanskar med å slappa av

I det heile teke ikkje
Nokre dagar
Meir enn halvparten av dagane
Nesten kvar dag

Vært så rastlause at det har vore vanskeleg å sitja stille

I det heile teke ikkje
Nokre dagar
Meir enn halvparten av dagane
Nesten kvar dag

Vorte lett irritert eller ergra deg over ting

I det heile teke ikkje
Nokre dagar
Meir enn halvparten av dagane
Nesten kvar dag

Følt deg redd som om noko forferdeleg kunne komma til å skje

I det heile teke ikkje
Nokre dagar
Meir enn halvparten av dagane
Nesten kvar dag

Helsetenester

Dei neste spørsmåla handlar om erfaringane dine med helsetenester det siste året. Me ønskjer å få innsikt i behova dine, korleis du har brukt helsetenestene, og eventuelle hindringar du har møtt.

I løpet av dei siste 12 månadene, har du hatt behov for legehjelp?

Som for eksempel konsultasjon, medisinske undersøkingar eller behandling.

Ja, og har søkt hjelp
Ja, men har ikkje søkt hjelp
Nei
Ønskjer ikkje svare
Veit ikkje

Kva for ei eller fleire av dei følgande tenestene har du vore i kontakt med dei siste 12 månadene for legehjelp?

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

Vel eitt eller fleire alternativ.

Fastlege
Legevakt
Offentleg sjukehus
Privat sjukehus (t.d. Aleris)
Privat legeteneste (t.d. Dr. Dropin)
Anna
Ønskjer ikkje svare
Veit ikkje

Kva er grunnen til at du ikkje har søkt legehjelp?

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

Vel eitt eller fleire alternativ.

Har ikkje råd
Har ikkje tid

Transportproblem
Manglande tilrettelegging og universell utforming
Vanskeleg å få time
Veit ikkje kvar eg skal vende meg
Har tidlegare erfart å ikkje få hjelp
Redsle/frykt for undersøking, behandling eller at lege avdekkjer alvorleg sjukdom
Språklege utfordringar (t.d. vanskar med å få tak i tolk)
Er redd for å bli audmjuka, latterleggjord eller krenkt
Anna
Ønskjer ikkje svare
Veit ikkje

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

Psykiske plager kan til dømes inkludera mismot, tungsinn, rastløyse, einsemd, bekymring og indre uro. Profesjonell hjelp kan vera frå fastlege, psykolog eller psykiater.

Ja, og har søkt hjelp
Ja, men har ikkje søkt hjelp
Nei
Ønskjer ikkje svare
Veit ikkje

Kva for ein av dei følgjande tenestene har du vore i kontakt med dei siste 12 månadene for psykiske plager?

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

Vel eitt eller fleire alternativ.

Fastlege
Legevakt
Den kommunale tenesta «Rask psykisk helsehjelp»
Anna kommunal teneste (som frisklivs- og meistringskurs)
Psykisk helsehjelp på sjukehus (inkludert DPS)
Privat psykolog/psykiater
Anna
Ønskjer ikkje svare
Veit ikkje

Kva er grunnen til at du ikkje har søkt hjelp for dine psykiske plager?

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

Vel eitt eller fleire alternativ.

Har ikkje råd
Har ikkje tid
Transportproblem
Manglande tilrettelegging og universell utforming

Vanskeleg å få time
Veit ikkje kvar eg skal vende meg
Er flau og uroa for kva andre ville tenkje om meg
Har tidlegare erfart å ikkje få hjelp
Språklege utfordringar (t.d. vanskar med å få tak i tolk)
Er redd for å bli audmjuka, latterleggjord eller krenkt
Anna
Ønskjer ikkje svare
Veit ikkje

Korleis vurderer du tannhelsa di?

Vil du seie at den er:

Svært god
God
Verken god eller dårleg
Dårleg
Svært dårleg

I løpet av dei siste 12 månadene, har du hatt behov for hjelp frå tannlege/tannpleiar?

Ja, og har søkt hjelp
Ja, men har ikkje søkt hjelp
Nei
Ønskjer ikkje svare
Veit ikkje

Gjekk du hos offentleg eller privat tannlege/tannpleiar?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, og har søkt hjelp» er valgt i spørsmålet «I løpet av dei siste 12 månadene, har du hatt behov for hjelp frå tannlege/tannpleiar?»

Offentleg
Privat
Vil ikkje svare
Veit ikkje

Kva er grunnen til at du ikkje har søkt hjelp hos tannlege/tannpleiar?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, men har ikkje søkt hjelp» er valgt i spørsmålet «I løpet av dei siste 12 månadene, har du hatt behov for hjelp frå tannlege/tannpleiar?»

Vel eitt eller fleire alternativ.

Har ikkje råd
Har ikkje tid
Transportproblem
Manglande tilrettelegging og universell utforming
Vanskeleg å få time
Veit ikkje kvar eg skal vende meg
Har tidlegare erfart å ikkje få hjelp
Redsle/frykt for undersøking eller behandling

Språklege utfordringar (t.d. vanske med å få tak i tolk)

Er redd for å bli audmjuka, latterleggjord eller krenkt

Anna

Ønskjer ikkje svare

Veit ikkje

Erfaringer med behandling frå andre og arbeidslivet

I denne delen blir kartlagd eventuelle opplevingar av å bli dårlegare behandla enn andre dei siste 12 månadene og korleis du opplever moglegheitene dine i arbeidslivet.

I løpet av dei siste 12 månadene, kor ofte har du følt at du har blitt dårlegare behandla enn andre?

Aldri

Ein gong

Nokre gonger i året

Nokre gonger i månaden

Nokre gonger i veka

Nesten kvar dag

Veit ikkje

Vil ikkje svare

Kvifor trur du at du blei forskjellsbehandla?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ein gong eller Nokre gonger i året eller Nokre gonger i månaden eller Nokre gonger i veka eller Nesten kvar dag» er valgt i spørsmålet «I løpet av dei siste 12 månadene, kor ofte har du følt at du har blitt dårlegare behandla enn andre?»

Vel eitt eller fleire alternativ.

Funksjonshemming

Seksuell legning

Lærevanskar

Kjønn

Religion eller tru

Nasjonalitet

Etnisk bakgrunn

Geografisk tilhøyrsl

Alder

Sjukdom

Andre årsaker

Veit ikkje

I kva situasjonar i løpet av dei siste 12 månadene var det du opplevde å bli

forskjellsbehandla:

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ein gong eller Nokre gonger i året eller Nokre gonger i månaden eller Nokre gonger i veka eller Nesten kvar dag» er valgt i spørsmålet «I løpet av dei siste 12 månadene, kor ofte har du følt at du har blitt dårlegare behandla enn andre?»

Vel eitt eller fleire alternativ.

I arbeidslivet

På skule eller utdanningsinstitusjon

At du ikkje har fått eit arbeid som du har søkt og var kvalifisert for

I det norske helsevesenet

I kontakt med politiet

Av tilsette på offentleg kontor, som t.d. NAV, barnevern

I samband med kjøp eller leige av bustad

I det offentlege rom, t.d. restaurant, butikk, buss, på gata

Andre stader

Kor lett eller vanskeleg har det vore for deg å få jobb eller å bruke utdanninga/kompetansen din?

Svært vanskeleg

Vanskeleg

Verken lett eller vanskeleg

Lett

Svært lett

Ikkje forsøkt / ikkje aktuelt

Veit ikkje

Kva for av dei følgande forholda meiner du har bidrege til at det har vore vanskeleg for deg å få jobb eller å bruke utdanninga/kompetansen din?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Svært vanskeleg eller Vanskeleg» er valgt i spørsmålet «Kor lett eller vanskeleg har det vore for deg å få jobb eller å bruke utdanninga/kompetansen din?»

Vel eitt eller fleire alternativ.

Mangel på relevant arbeidserfaring eller referansar

Alder (for ung / for gammal)

Lite profesjonelt nettverk

Få relevante jobbar der du bur

Din eigen helsesituasjon eller omsorgsansvar

Utilstrekkelege norskkunnskapar

Manglande godkjenning av utdanning eller kompetanse frå utlandet

Opplevd diskriminering

Usikre arbeidsrettar eller tilsetjingsvilkår

Andre årsaker

Veit ikkje

Kva språk snakkar du heime?

Norsk

Eit anna språk enn norsk

Korleis vil du vurdere ferdigheitene dine i norsk?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Eit anna språk enn norsk» er valgt i spørsmålet «Kva språk snakkar du heime?»

- Svært god
- Ganske god
- Verken god eller dårleg
- Ganske dårleg
- Svært dårleg
- Veit ikkje

Korleis vil du vurdere ferdigheitene dine i engelsk?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Eit anna språk enn norsk» er valgt i spørsmålet «Kva språk snakkar du heime?»

- Svært god
- Ganske god
- Verken god eller dårleg
- Ganske dårleg
- Svært dårleg
- Veit ikkje

Du har no svart på alle spørsmåla i Den nasjonale helseundersøkinga 2025. Trykk på **"Send og gå vidare"** for å senda inn svara dine. På neste side vil du få høve til å registrera deg for trekking av eit gåvekort. Takk for at du tok deg tid til å svara!

Treng du nokon å snakka med?

Ta kontakt med:

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

Trekning av premiar (nynorsk)

Referanse-ID

Som takk for at du har teke deg tid til å svare, kan du vere med i trekninga av 30 universalgåvekort à 1000 kr.

Ønskjer du å vere med i trekninga?

Ja, eg ønsker å delta i trekninga av gåvekort

Nei, eg ønsker ikkje å delta i trekninga av gåvekort

Vi kontaktar vinnarane på mobil om lag éin månad etter at undersøkinga er avslutta.

Vi har registrert følgande mobilnummer på deg:

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, eg ønsker å delta i trekninga av gåvekort» er valgt i spørsmålet «Ønskjer du å vere med i trekninga?»

For innlogga via ID-porten er feltet automatisk utfylt. Ønsker du at vi nyttar eit anna nummer, skriv inn det aktuelle nummeret.

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