

Plats för etikett

# VÄRLDSHÄLSOORGANISATIONENS KAMPANJ MOT HJÄRT-/KÄRLSJUKDOMAR

## FRÅGEFORMULÄR DEL 1

## INFORMATION

Det frågeformulär som vi nu ber dig besvara, innehåller frågor rörande bl a hälsa, arbete, fysisk aktivitet, rök- och motionsvanor. Alla uppgifter, som du lämnar, kommer att behandlas konfidentiellt.

Resultaten kommer att ställas samman på sådant sätt att det inte går att identifiera enskilda individer.

För att undersökningen skall ge ett rättvisande resultat är det viktigt att alla besvarar alla frågor. Varje person, som ej besvarar formulären, minskar undersökningens tillförlitlighet.

Om det är något du funderar på angående frågeformulären eller undersökningen, kontakta gärna någon av oss. Du når oss säkrast på telefon på förmiddagarna.

Tack på förhand för din vänliga medverkan!

Birgitta Stegmayr  
**MONICA-sekretariatet**  
Medicinska kliniken  
Regionsjukhuset  
901 85 UMEÅ  
**tel 090 - 10 25 18**

Vivan Lundberg  
**MONICA-sekretariatet**  
Medicinska kliniken  
Kalix lasarett  
952 01 KALIX  
**tel 0923 - 131 33**

**Endast ett X på varje fråga där inte annat anges**

## **Frågor rörande CIVILSTÅND och BOENDE**

### **1. Vilket är ditt nuvarande civilstånd?**

- (1)    |\_\_| = ogift
- (2)    |\_\_| = gift eller sammanboende
- (3)    |\_\_| = skild eller separerad
- (4)    |\_\_| = änka/änkling
- (5)    |\_\_| = annat \_\_\_\_\_

### **2. Vilka personer sammanbor du med ? (Flera alternativ kan vara aktuella, sätt kryss där det är lämpligt)**

- (1)    |\_\_| = vuxen (make, maka, sambo)
- (2)    |\_\_| = barn, ange antal |\_\_|\_\_|
- (3)    |\_\_| = syskon, ange antal |\_\_|\_\_|
- (4)    |\_\_| = mor
- (5)    |\_\_| = far
- (6)    |\_\_| = annan
- (7)    |\_\_| = bor helt ensam

### **3. Var bor du?**

- (1)    |\_\_| = större tätort - Umeå, Skellefteå, Luleå, Boden, Piteå, Kiruna-orter med mer än 15 000 invånare
- (2)    |\_\_| = annan tätort med mer än 1 000 invånare
- (3)    |\_\_| = ort med mindre än 1 000 invånare

### **4. I vilket land är du född?**

- (1)    |\_\_| = Sverige
- (2)    |\_\_| = Finland
- (3)    |\_\_| = annat land

### **5. Vilken är den högsta utbildningsnivå som du har avslutat?**

- (1)    |\_\_| = folkskola
- (2)    |\_\_| = grundskola
- (3)    |\_\_| = folkhögsskola motsvarande grundskolekompetens
- (4)    |\_\_| = yrkesskola
- (5)    |\_\_| = realskola
- (6)    |\_\_| = flickskola
- (7)    |\_\_| = fackskola
- (8)    |\_\_| = gymnasieskola
- (9)    |\_\_| = folkhögsskola motsvarande gymnasiekompetens
- (10)  |\_\_| = högskola eller universitet

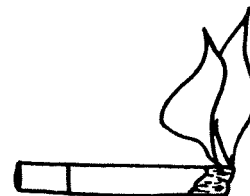
### **6. Hur många år har du gått i skola eller ägnat dig åt studier på heltid? (Ange antal år från första klass och framåt)**

|\_\_|\_\_|

### 7. Röker du cigaretter för närvarande?

- (1)  = ja, regelbundet
- (2)  = nej, ➔ gå till fråga 9.
- (3)  = ibland (mindre än 1 cigarett per dag) ➔ gå till fråga 9.

### 8. Ungefär hur många cigaretter röker du i genomsnitt per dag? (Ange antal cigaretter/dag)



### 9. Har du någonsin rökt cigaretter tidigare?

- (1)  = ja, regelbundet
- (2)  = nej, aldrig ➔ gå till fråga 14.
- (3)  = ja, ibland

### 10. Hur gammal var du när du började röka cigaretter? (Ange ålder i år)

år

*Frågorna 11 - 13 besvaras endast om du har slutat röka cigaretter*

### 11. När slutade du röka? (Ange årtal)

### 12. Om du slutade röka under det senaste året, när slutade du?

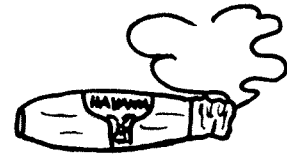
- (1)  = för mindre än en månad sedan
- (2)  = för 1-6 månader sedan
- (3)  = för 7-12 månader sedan

### 13. Vilken är den främsta orsaken till att du slutat röka? (Ange endast ett alternativ)

- (1)  = av hälsoskäl, på eget initiativ
- (2)  = på inrådan av läkare/sjukvårdspersonal
- (3)  = pga annan information/upplysning
- (4)  = pga tryck från kamrater/familjemedlemmar
- (5)  = av andra skäl

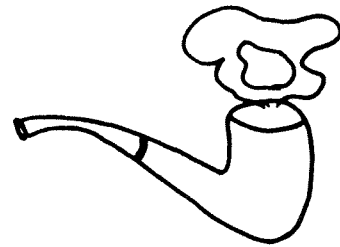
14. Hur många cigarrer/cigariller röker du per vecka?  
(Ange antal cigarrer/cigariller per vecka )

|\_|\_|\_|



15. Hur många gram tobak röker du per vecka?  
Ett paket piptobak väger 50 gram  
(Ange antal gram/vecka)

|\_|\_|\_|

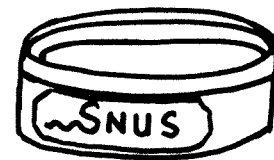


16. Har du någonsin använt snus?

- (1) |\_| = ja, snusade tidigare men inte nu  
 (2) |\_| = ja, snusar mindre än 2 dosor per vecka  
 (3) |\_| = ja, snusar 2-4 dosor per vecka  
 (4) |\_| = ja, snusar mer än 4 men mindre än 7 dosor per vecka  
 (5) |\_| = ja, snusar 7 dosor eller fler per vecka  
 (6) |\_| = nej ➔ gå till fråga 19

17. Hur många år har du använt snus?  
(Ange antal år)

|\_|\_|



18. Började du att snusa i samband med att du slutade röka?

- (1) |\_| = ja  
 (2) |\_| = nej  
 (3) |\_| = jag både röker och snusar

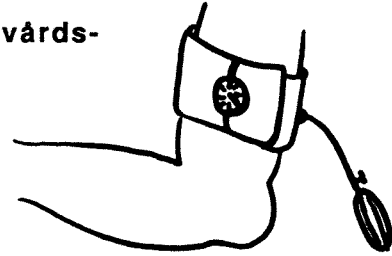
## Frågor rörande HÄLSA

19. Har du fått ditt blodtryck mätt under det senaste året?

- (1)  = ja  
 (2)  = nej

20. Har du vid något tillfälle av läkare eller annan sjukvårdspersonal fått besked om att du har högt blodtryck?

- (1)  = ja  
 (2)  = nej ➔ gå till fråga 22



21. Har du under de senaste 2 veckorna tagit läkemedel mot förhöjt blodtryck?

- (1)  = ja  
 (2)  = nej

22. Har du fått ditt kolesterol/blodfett mätt under det senaste året?

- (1)  = ja  
 (2)  = nej

23. Har du vid något tillfälle av läkare eller annan sjukvårdspersonal fått besked om att du har förhöjda kolesterol-/blodfettnivåer?

- (1)  = ja  
 (2)  = nej ➔ gå till fråga 26.

24. Har läkare eller annan sjukvårdspersonal föreskrivet en särskild diet till dig för att sänka dina kolesterol-/blodfettnivåer?

- (1)  = ja  
 (2)  = nej

25. Har du under de senaste två veckorna tagit medicin för att sänka kolesterol-/blodfettnivået?

- (1)  = ja  
 (2)  = nej  
 (8)  = vet ej om medicinen jag äter är för att sänka kolesterolet

26. Har du under de senaste två veckorna tagit acetylsalicylika t ex Albyl, Aspirin, BamyI, Dispril, Magnecyl, Premaspin för att förebygga eller behandla hjärtssjukdom?

- (1)  = ja  
 (2)  = jag använder acetylsalicylika regelbundet men för att behandla annan sjukdom än hjärtssjukdom  
 (3)  = nej, använder inte acetylsalicylika regelbundet.

27. Har du under de senaste två veckorna tagit acetylsalicylika t ex Albyl, Aspirin, BamyI, Dispril, Magnecyl, Premaspin för att förebygga eller behandla slaganfall (propp i hjärnan)?

- (1)  = ja  
 (2)  = jag använder acetylsalicylika regelbundet men för att behandla annan sjukdom än slaganfall (propp i hjärnan)  
 (3)  = nej, använder inte acetylsalicylika regelbundet.

28. Har du under de senaste 14 dagarna använt något läkemedel som ordinerats av läkare?

- (1)  = ja  
 (2)  = nej



29. Om du svarat "ja" i så fall vilken eller vilka mediciner?

---



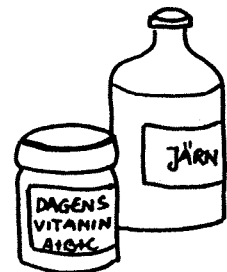
---



---

30. Har du under de senaste 14 dagarna använt någon annan medicin? (T.ex. naturmedicin, vitamin- eller järnpreparat, förebyggande medicin).

- (1)  = ja  
 (2)  = nej



31. Om du svarat "ja" i så fall vilken eller vilka mediciner?

---



---



---

**32. Får du smärtor - stickningar - ont i bröstet när du går uppför backar eller trappor, eller när du går fort på plan mark?**

- (1) |\_\_| = ja  
 (2) |\_\_| = nej

**33. Får du smärtor - stickningar - ont i bröstet när du går i vanlig takt på plan mark?**

- (1) |\_\_| = ja  
 (2) |\_\_| = nej ➔ gå till fråga 38.

**34. Om du får smärtor eller obehag i bröstet i samband med att du rör dig, brukar du då?**

- (1) |\_\_| = stanna  
 (2) |\_\_| = sakta ner farten  
 (3) |\_\_| = fortsätta i samma takt

**35. Om du stannar eller saktar ner, försvinner smärtorna då?**

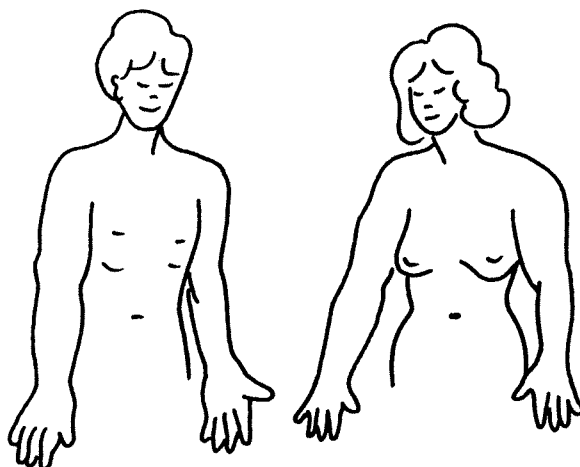
- (1) |\_\_| = ja  
 (2) |\_\_| = nej

**36. Om de försvinner, hur snart försvinner de?**

- (1) |\_\_| = efter mindre än 10 minuter  
 (2) |\_\_| = efter mer än 10 minuter

**37. VAR BRUKAR DU KÄNNA DESSA SMÄRTOR ELLER OBEHAG?**

*(Markera med X på figuren där du känner smärta eller obehag. Om smärta eller obehag känns ut i armarna eller upp mot halsen, markera med X även där)!*





**38. Har du någon gång haft svår smärta i bröstet som varat i en halvtimme eller mer?**

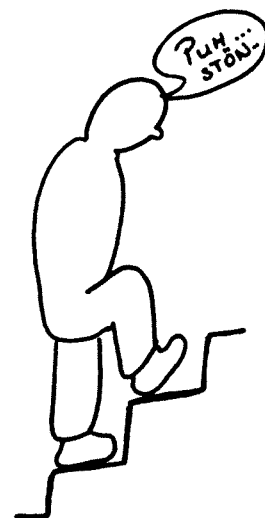
- (1) |\_| = ja  
 (2) |\_| = nej

**39. Har du legat på sjukhus för säker hjärtinfarkt (propp i hjärtat)?**

- (1) |\_| = ja, ange årtal |\_|\_|\_|\_| och sjukhus \_\_\_\_\_  
 (2) |\_| = nej

**40. Brukar du få smärtor i vaderna, när du går i uppförsbackar, trappor, eller på plan mark?**

- (1) |\_| = ja  
 (2) |\_| = nej



**41. Blir du andfådd av att gå två trappor upp eller motsvarande i samma takt som jämnåriga?**

- (1) |\_| = ja  
 (2) |\_| = nej

**42. Har du haft slaganfall (hjärnblödning eller propp i hjärnan)?**

- (1) |\_| = ja, ange årtal |\_|\_|\_|\_| och sjukhus \_\_\_\_\_  
 (2) |\_| = nej

**43. Har du diabetes /sockersjuka?**

- (1) |\_| = ja  
 (2) |\_| = nej ➡ gå till fråga 46.

**44. Hur behandlar du din diabetes/sockersjuka?**

- (1) |\_| = insulin  
 (2) |\_| = tabletter  
 (3) |\_| = enbart kost  
 (4) |\_| = ingetdera

**45. Hur gammal var du när du fick diabetes/sockersjuka?**

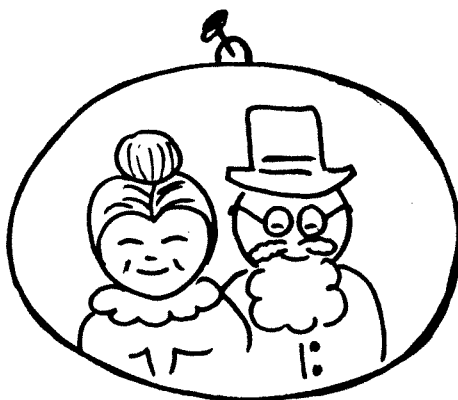
|\_|\_| år

46. Finns det någon i din släkt som avlidit i hjärtinfarkt före 65 års ålder? Med släkt menas i detta fall: Föräldrar, syskon, fastrar, farbröder, mosttrar och morbröder.

- (1) |\_\_| = ja, min \_\_\_\_\_  
 (2) |\_\_| = nej  
 (9) |\_\_| = vet ej

47. Finns det någon i din släkt som avlidit i slaganfall (propp eller blödning i hjärnan) före 65 års ålder? Med släkt menas i detta fall: Föräldrar, syskon, fastrar, farbröder, mosttrar och morbröder.

- (1) |\_\_| = ja, min \_\_\_\_\_  
 (2) |\_\_| = nej  
 (9) |\_\_| = vet ej



**Besvara följande frågor genom att ange det svarsalternativ som bäst stämmer överens med din personliga situation/uppfattning**

48. Hur bedömer du ditt allmänna hälsotillstånd?

- (1) |\_\_| = det är gott  
 (2) |\_\_| = det är dåligt  
 (3) |\_\_| = något däremellan

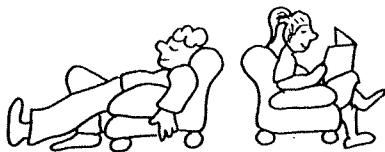
49. Hur bedömer du ditt allmänna hälsotillstånd jämfört med andra personer i din egen ålder?

- (1) |\_\_| = det är bättre  
 (2) |\_\_| = det är sämre  
 (3) |\_\_| = ungefär likadant

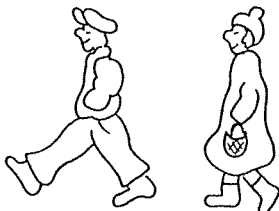
## Frågor rörande FYSISK AKTIVITET

50. Hur mycket har du rört dig eller ansträngt dig kroppsligt på din fritid under det senaste året? ( Sätt bara X i ett av alternativen).

(1) |\_\_| = knappast något alls.



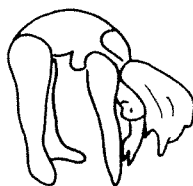
(2) |\_\_| = mestadels stillasittande, ibland någon promenad eller liknande.



(3) |\_\_| = lättare fysisk ansträngning minst 2 timmar i veckan, t.ex gång och cykling (även till och från arbetet eller skolan) fiske, dans etc.



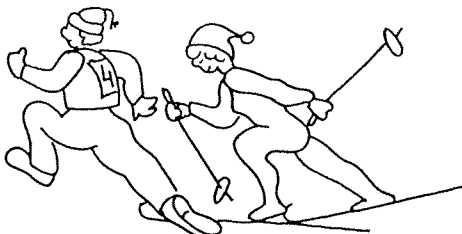
(4) |\_\_| = mer ansträngande motion 1-2 timmar i veckan, t.ex motionslöpning, tennis, simning, badminton, motionsgymnastik



(5) |\_\_| = mer ansträngande motion minst 3 timmar i veckan, t.ex motionslöpning, tennis, simning, badminton, motionsgymnastik



(6) |\_\_| = hård träning eller tävning regelbundet och flera gånger i veckan, där den fysiska ansträngningen är stor, t.ex löpning, skidåkning, fotboll, simning

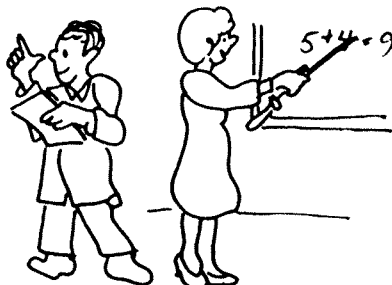


**51. Hur mycket har du rört dig eller ansträngt dig kroppsligt i ditt arbete under det senaste året?  
(Sätt bara X i ett av alternativen).**

- (1) |\_\_| = stillasittande arbete. Du har övervägande stillasittande arbete och går inte mycket ut under tiden t.ex skrivbordsarbete, urmakeri och montering av lättare delar.



- (2) |\_\_| = lätt, men något rörligt arbete. Du har ett arbete där du går ganska mycket men bär eller lyfter ej tyngre saker. T.ex rörligt expeditjonsarbete, lätt industriarbete, förmanssysslor, sådan undervisning där är man går mycket, affärsbiträde, hushållsarbete.



- (3) |\_\_| = måttligt tungt arbete. Du går mycket och lyfter dessutom ganska mycket eller går uppför trappor eller backar. t.ex brevbärare, arbete vid tyngre industri, byggnadssnickeri, rörlägningsarbete, vårdarbete



- 4) |\_\_| = tungt arbete. Du har ett tungt kroppsarbete, lyfter tunga föremål och anstränger dig mycket kroppsligt. T.ex skogsarbete, tungt lantbruksarbete, fiske med tunga redskap, byggnadsarbete.



52. Vilket är ditt yrke/din befattning? Förvärvsarbetar du inte nu ska du ange yrke/sysselsättning som du tidigare huvudsakligen haft.

*(Undvik allmänna yrkesbeteckningar som lärare, tjänsteman, byggnadsarbetare etc. Skriv i stället högstadielärare, kontorist, byggnadssnickare etc så att det framgår mer exakt vad du arbetar med).*

---

---

53. Beskriv kortfattat dina arbetsuppgifter, samt ange arbetsplats eller typ av företag.

---

---

### BESVARAS AV GIFTA/SAMBOENDE

54. Vilket är din make/makas/samboendes yrke eller befattning?  
*(Förvärvsarbetar han/hon inte nu ska du ange yrke/sysselsättning som han/hon tidigare huvudsakligen haft).*

---

---

55. Beskriv kortfattat hans/hennes arbetsuppgifter.

---

---

### BESVARAS AV DE SOM ÄR EGNA FÖRETAGARE

56. Hur många anställda har du i ditt företag?

Antal anställda \_\_\_\_\_

### BESVARAS AV JORDBRUKARE/LANTBRUKARE

57. Är ditt jordbruk/lantbruk att betrakta som ett litet eller stort jordbruk *(Kryssa för det alternativ som stämmer bäst med din situation, samt ange hur mycket skog och åkermark du har).*

- (1)  litet jordbruk hektar skog \_\_\_\_\_
- (2)  stort jordbruk hektar åkermark \_\_\_\_\_

**Med arbete avses din huvudsakliga sysselsättning.  
OBS: Ange endast ett alternativ**

**58. Hur är dina nuvarande arbetsförhållanden?**

- (1) |\_\_| = fast anställning, anställning tills vidare
- (2) |\_\_| = egen företagare
- (3) |\_\_| = tillfällig anställning, vikariat, beredskapsarbete
- (4) |\_\_| = arbetar i hemmet
- (5) |\_\_| = arbetslös ➡ gå till fråga 81
- (6) |\_\_| = studerande ➡ gå till fråga 79
- (7) |\_\_| = pensionerad ➡ gå till fråga 80

**59. Hur många timmar förvärvsarbetar du i normala fall per vecka?**

- (1) |\_\_| = jag förvärvsarbetar inte
- (2) |\_\_| = mindre än 15 timmar
- (3) |\_\_| = 15-35 timmar
- (4) |\_\_| = mer än 35 timmar

**60. Vad har du för arbetstider i normala fall?**

- (1) |\_\_| = jag förvärvsarbetar inte
- (2) |\_\_| = fast arbetstid (t ex 7-16 eller 8-17)
- (3) |\_\_| = skiftarbete (t ex 2-skift, 3-skift, 5-skift)
- (4) |\_\_| = varierande arbetstider (ibland dagar, ibland kvällar, ibland helger)

**61. Är ditt arbete fysiskt (kroppsligt) tungt?**

- (1) |\_\_| = ja, ofta
- (2) |\_\_| = ja, ibland
- (3) |\_\_| = nej, sällan
- (4) |\_\_| = nej, så gott som aldrig

**62. Kräver ditt arbete att du arbetar mycket fort?**

- (1) |\_\_| = ja, ofta
- (2) |\_\_| = ja, ibland
- (3) |\_\_| = nej, sällan
- (4) |\_\_| = nej, så gott som aldrig

**63. Är ditt arbete psykiskt påfrestande?**

- (1) |\_\_| = ja, ofta
- (2) |\_\_| = ja, ibland
- (3) |\_\_| = nej, sällan
- (4) |\_\_| = nej, så gott som aldrig

**64. Har du tillräckligt med tid för att hinna med arbetsuppgifterna?**

- (1)  = ja, ofta
- (2)  = ja, ibland
- (3)  = nej, sällan
- (4)  = nej, så gott som aldrig

**65. Förekommer det ofta motstridiga krav i ditt arbete?**

- (1)  = ja, ofta
- (2)  = ja, ibland
- (3)  = nej, sällan
- (4)  = nej, så gott som aldrig

**66. Får du lära dig nya saker i ditt arbete?**

- (1)  = ja, ofta
- (2)  = ja, ibland
- (3)  = nej, sällan
- (4)  = nej, så gott som aldrig

**67. Kräver ditt arbete skicklighet?**

- (1)  = ja, ofta
- (2)  = ja, ibland
- (3)  = nej, sällan
- (4)  = nej, så gott som aldrig

**68. Kräver ditt arbete påhittighet?**

- (1)  = ja, ofta
- (2)  = ja, ibland
- (3)  = nej, sällan
- (4)  = nej, så gott som aldrig

**69. Innebär ditt arbete att man gör samma sak om och om igen?**

- (1)  = ja, ofta
- (2)  = ja, ibland
- (3)  = nej, sällan
- (4)  = nej, så gott som aldrig

**70. Har du frihet att bestämma hur ditt arbete skall utföras?**

- (1)  = ja, ofta
- (2)  = ja, ibland
- (3)  = nej, sällan
- (4)  = nej, så gott som aldrig

**71. Har du frihet att bestämma vad som skall utföras i ditt arbete?**

- (1)  = ja, ofta
- (2)  = ja, ibland
- (3)  = nej, sällan
- (4)  = nej, så gott som aldrig

**72. Har du i vanliga fall möjlighet att tala med dina arbetskamrater under raster, om du skulle vilja det?**

- (1) |\_\_| = ja, alltid
- (2) |\_\_| = ja, för det mesta
- (3) |\_\_| = nej, jag har inga raster
- (4) |\_\_| = nej, jag har inga raster tillsammans med arbetskamrater

**73. Är ditt arbete av den karaktären att du kan lämna det ett tag om du vill tala med en arbetskamrat?**

- (1) |\_\_| = ja, för det mesta
- (2) |\_\_| = ja, ibland
- (3) |\_\_| = bara för brådskande ärenden
- (4) |\_\_| = nej, det är helt omöjligt

**74. Har du, som en del i ditt arbete, en mängd kontakter med dina arbetskamrater?**

- (1) |\_\_| = ja, ständigt nya kontakter i arbetet
- (2) |\_\_| = ja, ibland kontakter i arbetet
- (3) |\_\_| = nej, jag arbetar för det mesta ensam
- (4) |\_\_| = nej, jag arbetar ständigt ensam

**75. Hur ofta är du vanligen tillsammans med en eller flera av dina arbetskamrater på fritid?**

- (1) |\_\_| = en eller flera ggr/vecka
- (2) |\_\_| = en eller ett par ggr/månad
- (3) |\_\_| = en eller ett par ggr/år
- (4) |\_\_| = sällan eller aldrig

**76. När besökte någon av dina arbetskamrater dig senast?**

- 1) |\_\_| = för en till fyra veckor sedan
- (2) |\_\_| = för en till tolv månader sedan
- (3) |\_\_| = för mer än ett år sedan
- (4) |\_\_| = har aldrig haft besök av någon arbetskamrat

**77. Tror du att det finns risk att du blir arbetslös?**

- (1) |\_\_| = ja, inom den närmaste tiden
- (2) |\_\_| = ja, på längre sikt
- (3) |\_\_| = nej

**78. Antag att du har ett arbete och blir uppsagd. Hur stora chanser tror du att du har att få ett nytt arbete inom en månad?**

- (1) |\_\_| = mycket stora
- (2) |\_\_| = ganska stora
- (3) |\_\_| = små
- (4) |\_\_| = inga chanser



**79. På vilken nivå studerar du?**  
(Denna fråga besvaras endast av studerande)

15

- (1)  = grundskolenivå
- (2)  = gymnasial nivå
- (3)  = eftergymnasial nivå
- (4)  = annan, vilken \_\_\_\_\_

**80. Har du varit arbetslös någon gång?**

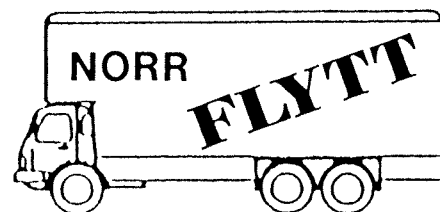
- (1)  = ja, för mer än 12 månader sedan
- (2)  = ja, någon gång under de senaste 12 månaderna
- (3)  = nej, aldrig ➔ gå till fråga 82

**81. Om du varit/eller är arbetslös, hur länge har du sammanlagt varit det?**

- (1)  = mindre än 3 månader
- (2)  = 3-12 månader
- (3)  = mer än 12 månader

**82. Har du tvingats flytta någon gång?**

- (1)  = ja, för mer än 12 månader sedan
- (2)  = ja, de senaste 12 månaderna
- (3)  = nej aldrig ➔ gå till fråga 84



**83. Vilken var anledningen till flyttningen?**

- (1)  = familjeskäl
- (2)  = arbetsmarknadsskäl
- (3)  = annat

**84. Har någon eller några personer som betytt eller betyder mycket för dig, flyttat så att du inte längre kan umgås med honom/henne eller dem?**

- (1)  = ja
- (2)  = nej ➔ gå till fråga 86

**85. Om du svarat "ja" på föregående fråga, vilken var anledningen till flyttningen?**

- (1)  = familjeskäl
- (2)  = arbetsmarknadsskäl
- (3)  = annat skäl

**86. Är du just nu sjukskriven, har ålderspension, förtidspension, sjukpension eller sjukbidrag?**

- (1)  = ja, ålderspension/sjukpension på heltid
- (2)  = ja, ålderspension/sjukpension på deltid
- (3)  = ja, förtidspension/sjukbidrag
- (4)  = ja, sjukskriven
- (5)  = nej

87. Ibland när man äter på restaurang får man matfettet i portionsförpackningar. Hur stor del av ett sådant paket a' 10 gram motsvarar den mängd som du brukar använda på en brödskiva?  
(Ange endast ett alternativ. Markera med X i lämplig ruta)

- (1)  = inget
- (2)  = högst 1/3 av paketet
- (3)  = ungefär 1/2 av paketet
- (4)  = ungefär 2/3 av paketet
- (5)  = hela paketet
- (6)  = mer än ett paket



88. Hur är det kaffe du dricker vanligtvis tillagat?  
(Ange endast ett alternativ. Markera med X i lämplig ruta)

- (1)  = jag dricker mest kokkaffe
- (2)  = jag dricker mest bryggkaffe
- (3)  = annat (t ex snabbkaffe)
- (4)  = jag dricker mest kaffe tillagat i sk. perkulator
- (5)  = jag dricker inte kaffe ➔ gå till fråga 90



89. Hur många koppar kaffe dricker du i genomsnitt varje dag?

koppar

90. Vilket av följande alternativ på morgonmål överensstämmer bäst med ditt eget?

- (1)  = kaffe eller te
- (2)  = kaffe/te och smörgås
- (3)  = kaffe/te och vetebröd eller skorpor
- (4)  = fil, flingor och smörgås
- (5)  = gröt och smörgås
- (6)  = välling
- (7)  = jag äter inget alls

91. Hur mycket mjölk och eller fil äter eller dricker du? Om du inte dricker/äter mjölk/fil dagligen så försök uppskatta antalet glas per vecka. Om du inte alls dricker/äter mjölk/fil ange 00 som svarsalternativ. (Obs! Flera alternativ kan förekomma)

- (1)    glas standardmjölk/fil per dag *eller*    glas standardmjölk/fil per vecka
- (2)    glas mellanmjölk per dag *eller*    glas mellanmjölk /per vecka
- (3)    glas lättmjölk/fil per dag *eller*    glas lättmjölk/fil per vecka

92. Använder du extrasaltat matfett?

- (1)  = ja
- (2)  = nej

**93. Har du ändrat dina matvanor under de senaste två åren?**

- (1)  = ja
- (2)  = nej ➔ gå till fråga 96
- (3)  = vet ej

**94. På vilket sätt har du ändrat dina matvanor?**

*(Kryssa för det eller de alternativ som stämmer bäst)*

- (1)  minskat mängden fett
- (2)  övergått till mera fleromättat fett
- (3)  ökat användningen av fiberrika produkter t ex bröd och rotsaker
- (4)  minskat mängden salt
- (5)  minskat mängden socker
- (6)  ökat mängden färsk frukt eller grönsaker

**95. Varför har du ändrat dina matvanor?**

*(Kryssa för det eller de alternativ som stämmer bäst)*

- (1)  = föreskriven diet pga sjukdom
- (2)  = påverkan (t ex tidningar, vänner)
- (3)  = för att gå ner i vikt
- (4)  = annat

**96. Har du ändrat din vikt under det senaste året?**

- (1)  = ökat i vikt
- (2)  = står på samma vikt
- (3)  = minskat i vikt

**97. Har du dina egna tänder kvar eller har du tandprotes i överkäken?**

- (1)  = enbart egna tänder
- (2)  = egna tänder + tandprotes
- (3)  = enbart tandprotes

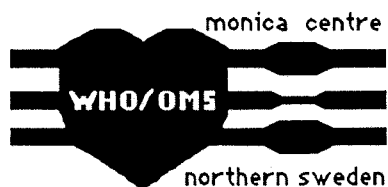
**98. Har du dina egna tänder kvar eller har du tandprotes i underkäken?**

- (1)  = enbart egna tänder
- (2)  = egna tänder + tandprotes
- (3)  = enbart tandprotes









Plats för etikett

# VÄRLDSHÄLSOORGANISATIONENS KAMPANJ MOT HJÄRT-/KÄRLSJUKDOMAR

## FRÅGEFORMULÄR DEL 3

De följande frågorna handlar om dina personliga förhållanden och om människorna i din omgivning. Frågorna handlar både om människor som står dig mycket nära, om vänner och om bekanta.

Vissa frågor kan kanske kännas främmande men försök att besvara dem ändå! Några frågor kan kännas väldigt lika, även om formuleringarna är olika. Försök ändå att besvara dem så noggrant som möjligt.

**Endast ett X på varje fråga där annat ej anges**

- 100. Hur många människor känner du och har kontakt med, som har samma intressen som du? Det gäller kontakter både i arbetet och på fritiden.**
- (1)  = ingen
  - (2)  = 1-2 personer
  - (3)  = 3-5 personer
  - (4)  = 6-10 personer
  - (5)  = 11-15 personer
  - (6)  = mer än 15 personer
- 101. Hur många människor, som du känner, träffar du eller samtalar du med under en vanlig vecka? Räkna ej med människor som du träffar tillfälligtvis och som du knappast kommer att återse, t ex kunder i en affär.**
- (1)  = ingen
  - (2)  = 1-2 personer
  - (3)  = 3-5 personer
  - (4)  = 6-10 personer
  - (5)  = 11-15 personer
  - (6)  = mer än 15 personer
- 102. Är det ungefär lagom många människor du träffar under ditt dagliga liv? Skulle du vilja träffa fler eller färre människor?**
- (1)  = färre
  - (2)  = lagom många
  - (3)  = fler
- 103. Hur många vänner har du som kan komma hem till dig när som helst och känna sig hemma? De skulle inte bry sig om, om det var ostädad eller om du höll på att äta. (Nära släktingar skall inte räknas med!)**
- (1)  = ingen
  - (2)  = 1-2 personer
  - (3)  = 3-5 personer
  - (4)  = 6-10 personer
  - (5)  = 11-15 personer
  - (6)  = mer än 15 personer



104. Hur många finns det, i din familj och bland dina vänner, som du kan tala öppet med utan att behöva tänka dig för?

- (1) |\_\_| = ingen
- (2) |\_\_| = 1-2 personer
- (3) |\_\_| = 3-5 personer
- (4) |\_\_| = 6-10 personer
- (5) |\_\_| = 11-15 personer
- (6) |\_\_| = mer än 15 personer

105. Finns det någon särskild person som du känner att du verkligen kan få stöd av?

- (1) |\_\_| = ja
- (2) |\_\_| = ja, men jag behöver inte det.
- (3) |\_\_| = nej

106. Finns det någon särskild person som känner sig stå väldigt nära dig?

- (1) |\_\_| = ja
- (2) |\_\_| = är inte säker
- (3) |\_\_| = nej

107. Har du någon särskild person som du kan dela dina känslor med när du känner dig lycklig? Någon som själv skulle känna sig lycklig bara för att du är det?

- (1) |\_\_| = ja
- (2) |\_\_| = nej

108. Har du någon du kan dela dina innersta känslor med och anförtro dig åt?

- (1) |\_\_| = ja
- (2) |\_\_| = nej

109. Händer det att någon håller om dig till tröst eller stöd?

- (1) |\_\_| = ja
- (2) |\_\_| = nej

110. Tror du att de där hemma eller några andra verkligen uppskattar vad du gör för dem?

- (1) |\_\_| = ja
- (2) |\_\_| = inte tillräckligt
- (3) |\_\_| = nej, inte alls

111. Finns det människor i din omgivning som du lätt kan be om saker, t.ex. människor som du känner så väl att du kan låna verktyg eller köksgrejor?

- (1) |\_\_| = nej
- (2) |\_\_| = ja

112. Bortsett från dem där hemma, finns det någon som du kan vända dig till om du är i svårigheter? Någon som du lätt kan träffa och som du litar på och kan få verklig hjälp av när du har det besvärligt?

- (1) |\_\_| = nej
- (2) |\_\_| = ja

## 113. Innehåller socker vitaminer?

- (1)  = ja, rätt mycket
- (2)  = en del
- (3)  = inte alls
- (4)  = vet ej

## 114. Vad är kolesterol?

- (1)  = hormon
- (2)  = mineral
- (3)  = blodfett
- (4)  = vet ej

## 115. Hur är "vanlig" mjölk (3% fett) jämfört med lättmjölk (0,5% fett) ur åderförkalkningssynpunkt för friska, vuxna individer?

- (1)  = mer hälsosam
- (2)  = lika hälsosam
- (3)  = mindre hälsosam
- (4)  = vet ej

## 116. Vanligt bordssalt består av?

- (1)  = natriumklorid
- (2)  = kaliumklorid
- (3)  = magnesiumklorid
- (4)  = vet ej

## 117. Vilken av följande ämnen ökar blodtrycket?

- (1)  = natrium
- (2)  = kalium
- (3)  = magnesium
- (4)  = vet ej

## 118. Varifrån får svenskarna det mesta av sitt saltintag?

- (1)  = de saltar på vid matbordet
- (2)  = salttillsats vid framställning av maten
- (3)  = från saltad fisk
- (4)  = vet ej

## 119. Om en medelålders man får intensiva smärtor i bröstet som räcker mer än en halvtimme bör denne?

- (1)  = ta en smärtstillande medicin
- (2)  = beställa tid hos doktorn
- (3)  = ta det lugnare i framtiden
- (4)  = omedelbart söka läkare eller sjukhus
- (5)  = vet ej

## IFYLLES ENDAST AV KVINNOR

**120. Har du fortfarande menstruation varje månad?**

- (1)  = ja, regelbundet varje månad ➔ gå till fråga 123  
(2)  = ibland, men inte så regelbundet som tidigare, eller att menstruationen har upphört de senaste fem månaderna, ➔ gå till fråga 122  
(3)  = nej, det är mer än sex månader sedan den upphörde  
(8)  = jag är gravid, ➔ gå till fråga 123

**121. Hur gammal var du när menstruationerna fullständigt upphörde?**  
*(Ifylles av kvinnor som inte längre har menstruation)***122. Har du tagit hormontabletter (östrogen) för dina klimakteriebesvär under den senaste månaden?**  
*(Ifylles av kvinnor som inte längre har menstruation)*

- (1)  = ja  
(2)  = nej

**123. Har du tagit preventivmedel (p-piller) eller preventivinjektion (p-spruta) de senaste två månaderna?**

- (1)  = ja  
(2)  = nej