



Personnummer:

Namn:

MONICA-nummer:

# Norra Sveriges MONICA-undersökning

En kampanj mot  
hjärt-kärlsjukdom och diabetes

2009

FRÅGEFORMULÄR DEL 1

## INFORMATION

Det frågeformulär som vi nu ber dig att besvara, innehåller frågor rörande bl.a. hälsa, arbete, fysisk aktivitet, rök-, kost- och motionsvanor.

Alla uppgifter som du lämnar kommer att behandlas konfidentiellt. Resultaten kommer att sammanställas på sådant sätt att det inte går att identifiera enskilda individer.

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

Om vi skulle få problem med att tolka något av dina ifyllda svar, skulle vi vara mycket tacksamma om vi får ringa dig eller skicka e-post för att reda ut det som är oklart. Därför är det bra om du anger det telefonnummer där vi lättast kan nå dig (helst dagtid) och eventuell e-post-adress.

### Så här fyller du i enkäten

Att besvara enkäten tar ungefär en halv timme. Enkätsvaren registreras maskinellt, därför är det viktigt att de är ifyllda på rätt sätt.

- Använd en bra penna med **svart eller mörkblå färg**. Undvik blyertspenna.

- Sätt ett kryss i de rutor du tycker stämmer bäst för dig. Markera om möjligt inom rutorna.

Så här:

- Om du råkar kryssa fel fyller du i hela den rutan med färg.

Så här:

Då kan inte maskinen läsa den. Kryssa sedan i den rätta rutan.

**Vi ber dig att noga läsa igenom frågorna och svarsalternativen innan du besvarar alla frågorna.**

Mitt telefonnummer dagtid är:

Jag träffas säkrast:

Efter klockan	Fram till klockan
<input type="text"/>	<input type="text"/>

E-postadress:

---

**Britt-Inger Eklund**  
 Forskningssjuksköterska  
 MONICA-projektet  
 Medicinkliniken  
 Norrlands Universitetssjukhus  
 901 85 UMEÅ  
 Tel: 090 - 785 87 82  
 Epost: brittinger eklund@vll.se

**Karin Ruikka**  
 Forskningssjuksköterska  
 MONICA-projektet  
 Björkskatans vårdcentral  
 Höstvägen 7  
 976 27 LULEÅ  
 Tel: 0920 - 719 47  
 Epost: karin.ruikka@nll.se

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

## Frågor rörande CIVILSTÅND och BOENDE

### 1. Vilket är ditt nuvarande civilstånd?

- ogift
- gift eller sammanboende
- skild eller separerad
- änka/änkling
- annat \_\_\_\_\_

### 2. Vilka personer sammanbor du med?

- vuxen (make, maka, sambo)
- barn, ange antal
- vuxen och barn, ange antal
- annan
- bor helt ensam

### 3. Var bor du?

- större tätort - Umeå, Skellefteå, Luleå, Boden, Piteå, Kiruna, orter med än 15 000 invånare
- annan tätort med mer än 1 000 invånare
- ort med mindre än 1 000 invånare

### 4. I vilket land är du född?

- Sverige → gå till fråga 5
- Finland → gå till fråga 6
- annat Skandinaviskt land → gå till fråga 6
- övriga Europa → gå till fråga 6
- annat utomeuropeiskt land → gå till fråga 6

### 5. Var är du född? (Ange vilken kyrkoförsamling eller ort du tillhörde vid födseln)?

Församling	Ort	län
------------	-----	-----

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

- folkskola
- grundskola
- folkhögskola motsvarande grundskolekompetens
- yrkesskola
- realskola
- flickskola
- fackskola
- gymnasieskola
- folkhögskola motsvarande gymnasiekompetens
- högskola eller universitet

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

---

**Frågor rörande TOBAKSVANOR**

---

**8. Röker du cigaretter för närvarande?**

- ja, regelbundet (1 cigarett eller mer per dag) → gå till fråga 9
- nej → gå till fråga 12
- ibland (mindre än 1 cigarett per dag) → gå till fråga 10

**9. Ungefär hur många cigaretter röker du i genomsnitt per dag?**

(Ange antal cigaretter/dag)  → gå till fråga 16

**10. Hur många dagar i veckan röker du cigaretter?**

- vanligtvis en dag eller mindre
- vanligtvis 2 till 4 dagar
- nästan varje dag

**11. Ungefär hur många cigaretter röker du i genomsnitt per vecka?**

(Ange antal cigaretter/vecka)

**12. Har du någonsin rökt cigaretter regelbundet tidigare?**

- ja, regelbundet (1 cigarett eller mer per dag) → gå till fråga 13
- nej → gå till fråga 18

## 13. När slutade du att röka cigaretter regelbundet?

(Ange årtal) 

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

- för mindre än en månad sedan
- för 1-6 månader sedan
- för 7-12 månader sedan

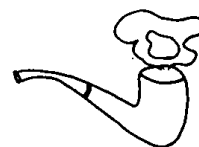
## 15. Vilken är den främsta orsaken till att du slutat röka? (Ange endast ett alternativ)

- av hälsoskäl, på eget initiativ
- på inrådan av läkare/sjukvårdspersonal
- pga. annan information/upplysning
- pga. tryck från kamrater/familjemedlemmar
- av andra skäl

## 16. Vilket är det högsta antal cigaretter/dag, som du rökt under en så lång period som ett år?

(Ange antal cigaretter/dag) 

## 17. Hur gammal var du när du började röka cigaretter?

(Ange ålder i år) 18. Hur du någonsin rökt pipa?

- ja, för närvarande regelbundet → gå till fråga 19
- nej → gå till fråga 20
- jag röker pipa ibland (mindre än 1 gång/dag) → gå till fråga 19
- tidigare, men inte nu → gå till fråga 20

## 19. Hur många gram tobak röker du per vecka?

Ett paket piptobak väger som regel 50 gram (Ange antal gram/vecka) 20. Hur du någonsin rökt cigarrer eller cigariller

- ja, för närvarande regelbundet → gå till fråga 21
- nej → gå till fråga 22
- jag röker ibland (mindre än 1 /dag) → gå till fråga 21
- tidigare, men inte nu → gå till fråga 22



21. Ungefär hur många cigarrer/cigariller röker du i genomsnitt per vecka?

(Ange antal cigarrer/cigariller/vecka)

**OBS! Fråga 22 skall endast fyllas i av icke-rökare och de som röker ibland**

22. Hur många timmar i medeltal per dag, är du i närheten av andra människors tobaksrök?

(Ange antal timmar/dag du inandas eller känner lukten av tobaksrök)

23. Har du någonsin använt snus?

- ja, snusade tidigare men inte nu
- ja, snusar mindre än 2 dosor per vecka
- ja, snusar 2 - 4 dosor per vecka
- ja, snusar mer än 4 men mindre än 7 dosor per vecka
- ja, snusar 7 dosor eller fler per vecka
- nej → gå till fråga 26



24. Hur många år har du använt snus?

(Ange antal år)

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

- ja
- nej
- jag både röker och snusar

26. Använder du dagligen andra nikotinprodukter?

- ja, tuggtobak
- ja, nikotinersättningsmedel (nikotintuggummi, nikotinplåster, nikotinnässpray, nikotinsugtabletter)
- annat \_\_\_\_\_
- nej

### Frågor rörande HÄLSA

27. Har du vid något tillfälle av läkare eller annan sjukvårds personal fått besked om att du har högt blodtryck?

- ja
- nej → gå till fråga 29

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

- ja
- nej
- osäker på om den medicin jag äter är mot högt blodtryck

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

- ja
- nej

**30. Har eller hade någon av dina föräldrar behandling för högt blodtryck?**

- ja, min pappa
- ja, min mamma
- ja, båda föräldrarna
- nej, ingen av föräldrarna
- vet ej

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

- ja
- nej

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

- ja
- nej
- håller en föreskriven diet, men vet ej om den är till för att sänka mina kolesterol-/blodfettnivåer

**33. Har du under de senaste två veckorna tagit medicin, föreskriven av läkare för att sänka kolesterol-/blodfettnivået?**

- ja
- nej
- vet ej om medicinen jag äter är för att sänka kolesterolet

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

- ja
- nej

35. Har du under de senaste två veckorna tagit acetylsalicylika t ex Albyl, Aspirin, Bamy, Bamycor, Trombyl, Magnecyl, Asasantin Retard för att förebygga eller behandla hjärtsjukdom?

- ja
- nej
- nej, men jag använder acetylsalicylika regelbundet för att behandla annan sjukdom än hjärtsjukdom

36. Har du under de senaste två veckorna tagit acetylsalicylika t ex Albyl, Aspirin, Bamy, Bamycor, Trombyl, Magnecyl, Asasantin Retard för att förebygga eller behandla slaganfall (propp i hjärnan)?

- ja
- nej
- nej, men jag använder acetylsalicylika regelbundet för att behandla annan sjukdom än slaganfall

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

- ja
- nej



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

1 _____	4 _____
2 _____	5 _____
3 _____	6 _____

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

- ja
- nej



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

1 _____	4 _____
2 _____	5 _____
3 _____	6 _____



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

- ja  
 nej

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

- ja  
 nej

**Om du svarat nej på både fråga 41 och 42 gå till fråga 47**

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

- stanna  
 sakta ner farten  
 fortsätta i samma takt

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

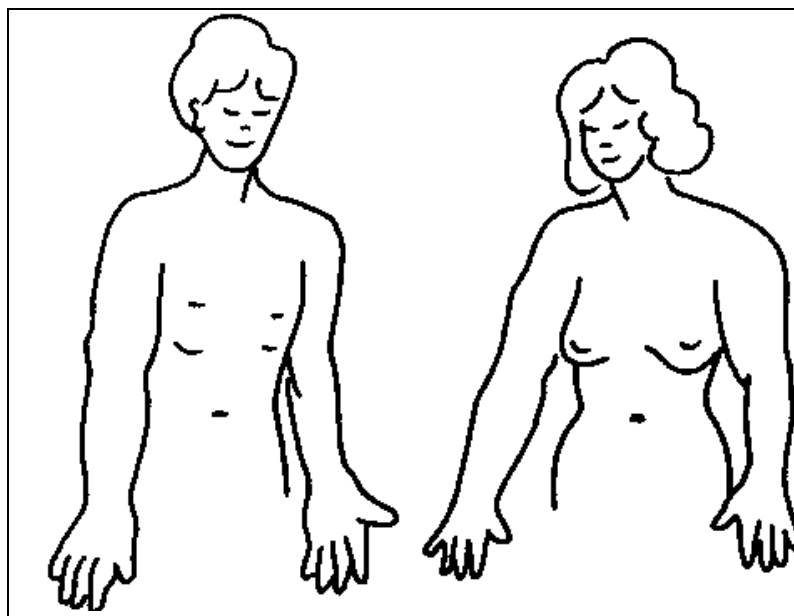
- ja  
 nej

45. Om de försvinner, hur snart försvinner de?

- efter mindre än 10 minuter  
 efter mer än 10 minuter

46. **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!)



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

- ja
- nej

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

- ja, ange årtal  och sjukhus \_\_\_\_\_
- nej
- vet ej om det var en säker hjärtinfarkt

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

- ja
- nej

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

- ja
- nej

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

- ja, ange årtal  och sjukhus \_\_\_\_\_
- nej

52. Har du diabetes/sockersjuka?

- ja
- nej → gå till fråga 56

53. Hur behandlar du din diabetes/sockersjuka?

- insulin
- tabletter
- både insulin och tabletter
- enbart kost

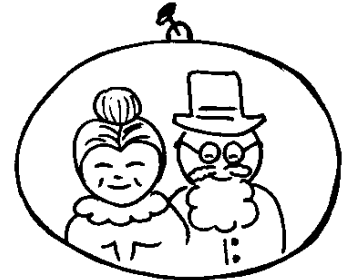
54. Hur gammal var du när du fick diabetes/sockersjuka?

år

55. Om du behandlas med insulin, vilket år började du behandlas med insulin ?

56. Finns det någon i din släkt som har/har haft diabetes/sockersjuka (Flera alternativ är möjliga). Med släkt menas i detta fall: Föräldrar, syskon och barn

- ja, min mamma
- ja, min pappa
- ja, båda föräldrarna
- ja, något/några syskon
- ja, något/några barn
- nej
- vet ej



57. Har du mångåriga magbesvär?

- ja
- nej

**Flera alternativ är möjliga!**

58. Finns det någon i din släkt som avlidit i hjärtinfarkt före 65 års ålder?

Med släkt menas i detta fall: Föräldrar, syskon, fastrar, farbröder, mostrar och morbröder.

- ja, min mamma
- ja, min pappa
- ja, något/några syskon
- ja, någon/några av fastrar, farbröder, mostrar och morbröder.
- nej.
- vet ej

Hon var då		år
Han var då		år
		år
		år
		år
		år

59. 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, mostrar och morbröder

- ja, min mamma
- ja, min pappa
- ja, något/några syskon
- ja, någon/några av fastrar, farbröder, mostrar och morbröder.
- nej.
- vet ej

Hon var då		år
Han var då		år
		år
		år
		år
		år

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

60. Har du vid något tillfälle av läkare eller annan sjukvårdsperson fått besked om att du har lungsjukdomen KOL?
- ja  
 nej
61. Har du haft pip eller har det väst i bröstet vid något tillfälle under de senaste 12 månaderna?
- ja  
 nej → Gå till fråga 64
62. Har du överhuvudtaget varit det minsta andfådd när du haft detta pip eller väsende ljud i bröstet?
- ja  
 nej
63. Har du haft detta pip eller väsende i bröstet när du inte samtidigt varit förkyld?
- ja  
 nej
64. Har du av läkare fått diagnosen astma?
- ja  
 nej
65. Hostar eller harklar du upp slem (eller har slem som det är svårt att få upp, trots hosta) de flesta dagar i perioder om minst 3 månader per år?
- ja, ange under hur många år  år  
 nej
66. Vaknar du nattetid på grund av andfåddhet?
- ja, varje natt  
 ja, en gång per vecka eller mer  
 ja, mindre än en gång per vecka (1-3 ggr/mån)  
 nej
67. Har du genomgått ballongvidgning av hjärtats blodkärl eller kranskärlsoperation?
- ja  
 nej  
 vet ej

68. Är du opererad för klaffel i hjärtat?

- ja
- nej
- vet ej

69. Kontrolleras eller behandlas du av läkare för reumatiska led- eller muskelbesvär i form av smärtor/värk, stelhet? *Flera alternativ är möjliga*

- ja muskelbesvär
- ja, ledbesvär
- nej

70. Har du under de sista 10 åren använt cortisonpreparat i tablettform mer än 3 månader?

- ja
- nej

71. Har någon av dina föräldrar, efter 50 års ålder, drabbats av höftfraktur (lårbenshalsbrott)?

- ja, mor
- ja, far
- ja, både mor och far
- nej

72. Har du vid/efter 40 års ålder behandlats för fraktur (benbrott) på någon del av kroppen??

- ja
- nej → gå till fråga 74
- nej, ej aktuellt, är inte 40 år → gå till fråga 74

73. Markera vilken eller vilka frakturer (benbrott) du har behandlats för vid/efter 40 års ålder. *Flera alternativ är möjliga.*

- handledsfraktur
- höftfraktur (lårbenshalsbrott)
- överarmsfraktur eller axelfraktur
- fraktur på ryggkota
- knäfraktur
- fotledsfaktur
- fraktur på annat ställe

74. **Äter du eller har du ätit något eller några av följande kosttillskott? Båda alternativen är möjliga.**

- kalk/kalcium
- vitamin D

75. **Har du någon gång av läkare fått diagnosen sorkfeber?**

- ja
- nej

→ Gå till fråga 77

76. **Vilket år fick du diagnosen sorkfeber?**

77. **Snarkar du när du sover?**

- ja, alltid
- ja, nästan alltid
- ja, ibland
- nej, nästan aldrig
- nej, aldrig
- vet inte om jag snarkar

78. **Har din make/maka/sambo märkt att du har andningsuppehåll under sömn?**

- ja, i stort sett varje natt
- ja, ofta
- ja, ibland
- nej, nästan aldrig
- nej, aldrig
- vet inte

79. **Besväras du av trötthet under dagen?**

- ja, alltid
- ja, nästan alltid
- ja, ibland
- nej, nästan aldrig
- nej, aldrig

**80. Hur är det kaffe du dricker vanligtvis tillagat?**

- jag dricker mest kokkaffe
- jag dricker mest bryggkaffe
- annat (t ex snabbkaffe)
- jag dricker mest kaffe tillagat i s.k. perkulator
- jag dricker inte kaffe

→ gå till fråga 82

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

(Ange antal kaffekoppar)

**82. Vilket sorts dricksvatten använder du huvudsakligen?**

- kommunalt vatten

- egen brunn



Hur många år har ni använt vatten från denna brunn?

- mindre än 5 år

- 5-10 år

- mer än 10år

- lokal vattenförening eller liknande

**83. Hur ofta äter du lokalt fiskad fisk (från insjöar, älvar, kustvattenområden)?**

- aldrig
- någon gång per år
- 1 gång varannan månad
- 1 gång per månad
- 2 ggr per månad
- 1 gång per vecka
- 2 - 3 ggr per vecka
- 1 gång per dag eller mer

---

**Frågor om ARBETE**

---

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

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

- fast anställning, anställning tills vidare
- egen företagare
- tillfällig anställning, vikariat, beredskapsarbete
- arbetar i hemmet
- arbetslös → gå till fråga 107
- studerande → gå till fråga 105
- pensionerad → gå till fråga 106

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

- jag förvärvsarbetar inte
- mindre än 15 timmar
- 15-35 timmar
- mer än 35 timmar

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

- jag förvärvsarbetar inte
- fast arbetstid (t ex 7-16 eller 8-17)
- skiftarbete (t ex 2-skift, 3-skift, 5-skift)
- varierande arbetstider (ibland dagtid, ibland kvällstid, ibland helger)

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

- ja, ofta
- ja, ibland
- nej, sällan
- nej, så gott som aldrig

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

- ja, ofta
- ja, ibland
- nej, sällan
- nej, så gott som aldrig



---

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

- ja, ofta
- ja, ibland
- nej, sällan
- nej, så gott som aldrig

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

- ja, ofta
- ja, ibland
- nej, sällan
- nej, så gott som aldrig

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

- ja, ofta
- ja, ibland
- nej, sällan
- nej, så gott som aldrig

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

- ja, ofta
- ja, ibland
- nej, sällan
- nej, så gott som aldrig

**93. Kräver ditt arbete skicklighet?**

- ja, ofta
- ja, ibland
- nej, sällan
- nej, så gott som aldrig

**94. Kräver ditt arbete påhittighet?**

- ja, ofta
- ja, ibland
- nej, sällan
- nej, så gott som aldrig

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

- ja, ofta
- ja, ibland
- nej, sällan
- nej, så gott som aldrig

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

- ja, ofta
- ja, ibland
- nej, sällan
- nej, så gott som aldrig

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

- ja, ofta
- ja, ibland
- nej, sällan
- nej, så gott som aldrig

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

- ja, alltid
- ja, för det mesta
- nej, jag har inga raster
- nej, jag har inga raster tillsammans med arbetskamrater

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

- ja, för det mesta
- ja, ibland
- bara för brådskande ärenden
- nej, det är helt omöjlig

**100. Har du, som en del i ditt arbete, ofta kontakt med dina arbetskamrater?**

- ja, ständigt kontakt med arbetskamrater i arbetet
- ja, ibland kontakt med arbetskamrater i arbetet
- nej, jag arbetar för det mesta ensam
- nej, jag arbetar ständigt ensam

101. Hur ofta är du vanligen tillsammans med en eller flera av dina arbetskamrater på fritiden?

- en eller flera ggr/vecka
- en eller ett par ggr/månad
- en eller ett par ggr/år
- sällan eller aldrig

102. När besökte någon av dina arbetskamrater dig senast?

- för en till fyra veckor sedan
- för en till tolv månader sedan
- för mer än ett år sedan
- har aldrig haft besök av någon arbetskamrat

103. Tror du att det finns risk att du blir arbetslös?

- ja, inom den närmaste tiden
- nej

104. 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?

- mycket stora
- ganska stora
- små
- inga chanser

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

- grundskolenivå
- gymnasial nivå
- eftergymnasial nivå
- annan, vilken \_\_\_\_\_

106. Har du varit arbetslös någon gång?

- ja, för mer än 12 månader sedan
- ja, någon gång under de senaste 12 månaderna
- nej, aldrig

➔ gå till fråga 108

---

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

- mindre än 3 månader
- 3-12 månader
- mer än 12 månader

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

- ja, för mer än 12 månader sedan
- ja, de senaste 12 månaderna
- nej aldrig

→ gå till fråga 110

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

- familjeskäl
- arbetsmarknadsskäl
- annat

**110. 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?**

- ja
- nej

→ gå till fråga 112

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

- familjeskäl
- arbetsmarknadsskäl
- annat

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

- ja, ålderspension/sjukpension på heltid
- ja, ålderspension/sjukpension på deltid
- ja, förtidspension/sjukbidrag
- ja, sjukskriven
- nej

113. **Vilket är ditt yrke/din befattning?** Om du inte förvärvsarbetar 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/arbetade med).

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

*Besvaras av gifta/samboende*

115. **Vilket är din make/makas/samboendes yrke eller befattning?**  
Om han/hon inte förvärvsarbetar nu ska du ange den yrke/sysselsättning som han/hon tidigare huvudsakligen haft)

116. **Beskriv kortfattat hans/hennes arbetsuppgifter**

*Besvaras av de som är egna företagare*

117. **Hur många anställda har du i ditt företag?**

Antal anställda

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

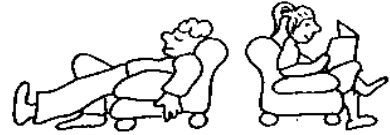
- |                          |                 |             |                      |                     |                      |
|--------------------------|-----------------|-------------|----------------------|---------------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> | litet jordbruk. | hektar skog | <input type="text"/> | och hektar åkermark | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> | stort jordbruk. | hektar skog | <input type="text"/> | och hektar åkermark | <input type="text"/> |

## Frågor om FYSISK AKTIVITET

Sätt bara X i ett av alternativen

119. Hur mycket har du rört dig eller ansträngt dig kroppsligt på din fritid under det senaste året?

knappast något alls



mestadels stillasittande, ibland någon promenad eller liknande.



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



mer ansträngande motion 1-2 timmar i veckan,  
t.ex. motionslöpning, tennis, simning, badminton, motionsgymnastik.



mer ansträngande motion minst 3 timmar i veckan,  
t.ex. motionslöpning, tennis, simning, badminton, motionsgymnastik



hård träning eller tävling regelbundet och flera gånger i veckan där den fysiska ansträngningen är stor  
t.ex. löpning, skidåkning, fotboll, simning



**Sätt bara X i ett av alternativen**

120. Hur mycket har du rört dig eller ansträngt dig kroppsligt i ditt arbete under det senaste året?  
Denna fråga besvaras också om du arbetar i hemmet.

jag har ålderspension/förtidspension

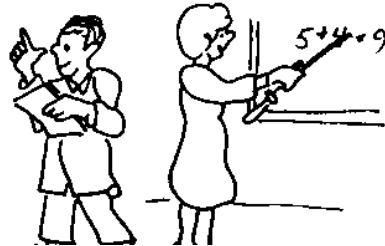
**stillasittande arbete**

Du har övervägande stillasittande arbete och går inte mycket ut under tiden. T.ex. skrivbordsarbete, urmakeri och montering av lättare delar.



**lätt, men något rörligt arbete.**

Du har ett arbete där du går ganska mycket men inte bär eller lyfter tyngre saker. T.ex. rörligt expeditjonsarbete, lätt industriarbete, förmanssysslor, sådan undervisning där man går mycket, affärsbiträde, hushållsarbete



**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



**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



121. Hur lång är du?

centimeter

122. Hur mycket väger du?

kg

**Ifylles endast av kvinnor  
Männen kan sluta att fylla i formuläret här.**

123. Hur många gånger har du varit gravid

gånger

124. Hur många barn har du fött?

barn

125. Om du fött barn, hade du då graviditetsdiabetes (dvs. socker i urinen eller förhöjt blodsocker) under graviditeten?

- ja  
 nej  
 har inga barn  
 vet ej

Om **ja** ange födelsevikt på barnet/barnen

<input type="text"/> g	<input type="text"/> g	<input type="text"/> g
<input type="text"/> g	<input type="text"/> g	<input type="text"/> g

126. Har du fortfarande menstruation varje månad?

- ja, regelbundet varje månad → gå till fråga 127  
 ibland, men inte så regelbundet som tidigare, eller att menstruationen har upphört de senaste sex månaderna → gå till fråga 127  
 nej, det är mer än sex månader sedan den upphörde → gå till fråga 131  
 jag är gravid → gå till fråga 127

127. Om du menstruerar regelbundet/ibland, försök ange senaste menstruationens första dag.

(Ange år, månad, dag)

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

- ja  
 nej



129. Vilket/vilka preventivmedel har du använt under senaste året?

- använder inte preventivmedel
- p-piller
- minipiller
- hormonspiral
- p-stavar
- p-spruta
- annan metod

130. Har du någon gång under de senaste 2 åren vid något tillfälle haft mer än 35 dagar mellan menstruationerna?

- ja
- nej

131. Har du ökad behåring på kroppen i jämförelse med jämnåriga kvinnor?

- ja
- nej

*Om du menstruerar eller är gravid så kan du sluta fylla i enkäten här. Övriga kvinnor går till nästa fråga.*

**I fylls endast av kvinnor som är i eller har passerat klimakteriet.**

132. Hur gammal var du när menstruationerna upphörde helt?

 år

133. Har du använt något östrogenpreparat (ex tabletter eller plåster) för dina klimakteriebesvär under den senaste månaden?

- ja
- nej, men har tidigare använt
- nej

134. Om du använder eller har använt östrogenpreparat, ange antal år:

- 0-1 år
- 2-5 år
- 6-10 år
- mer än 10 år

**TACK FÖR DIN MEDVERKAN!**

*Var vänlig tag med detta formulär när du går till undersökningen*



Personnummer:

Namn:

MONICA-nummer:

# Norra Sveriges MONICA-undersökning

En kampanj mot  
hjärt-kärlsjukdom och diabetes

2009

FRÅGEFORMULÄR DEL 2

---

**Frågor rörande LIVSKVALITET OCH SOCIALT STÖD**

---

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

**135. Hur tycker du ditt allmänna hälsotillstånd varit det senaste året?**

- mycket gott
- ganska gott
- någorlunda
- tämligen dåligt
- dåligt

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

- det är bättre
- det är sämre
- ungefär likadant

**137. Jämfört med andra personer av samma ålder och kön som du själv, känner du dig "yngre" eller "äldre" än dessa rent kroppsligen?**

- ja, jag känner mig kroppsligen "yngre"
- jag känner mig kroppsligen i samma ålder som jämnåriga
- ja, jag känner mig kroppsligen "äldre"
- vet inte

**138. Brukar andra personer uppfatta att du förefaller "yngre" eller "äldre" än jämnåriga av samma kön?**

- ja, jag uppfattas "yngre"
- jag uppfattas som jämnårig
- ja, jag uppfattas "äldre"
- vet inte

**Följande frågor gäller din fysiska aktivitet, dvs. hur mycket du rör på dig. Frågorna är till för alla, oavsett om du rör dig mycket eller litet. Tänk på all form av fysisk aktivitet som du utför. Det kan vara på ditt arbete, under din fritid, i hemmet och utomhus. Tänk även på hur du förflyttar dig från en plats till en annan.**

Med **fysisk aktivitet** menas all typ av rörelse som ger ökad energiomsättning. Fysisk aktivitet omfattar all typ av muskelaktivitet t.ex. städning, snöskottning, fysisk belastning i arbetet hobbyverksamheter som golf, dans, motion och träning.

- 139. Hur många gånger har du de senaste 7 dagarna utfört mycket ansträngande fysisk aktivitet som du upplevde som mycket arbetsam och fick dig att svettas och/eller andas mycket kraftigare än normalt?**

*Exempel på sådana aktiviteter är löpning, skidåkning, fotboll, innebandy och andra bollsporter, aerobics eller ansträngande motionsgymnastik och cykling i högre tempo. Svara endast för de aktiviteter som pågick minst 10 minuter i sträck*

ingen gång

→ gå till fråga 141

gånger under den senaste 7 dagarna

- 140. Hur mycket tid använde du i genomsnitt per tillfälle på mycket ansträngande fysisk aktivitet?**

timmar  minuter

vet inte/osäker

- 141. Hur många gånger har du de senaste 7 dagarna utfört måttligt ansträngande fysisk aktivitet som du upplevde som måttligt arbetsam och fick dig att bli varm och/eller andas kraftigare än normalt?**

*Exempel på sådana aktiviteter är gräsklippning och annat trädgårdsarbete, tyngre hushållsarbete, promenad i rask takt, cykling, simning eller andra motionsaktiviteter i måttligt tempo. Svara endast för de aktiviteter som pågick minst 10 minuter i sträck*

ingen gång

→ gå till fråga 143

gånger under den senaste 7 dagarna

- 142. Hur mycket tid använde du i genomsnitt per tillfälle på måttligt ansträngande fysisk aktivitet?**

timmar  minuter

vet inte/osäker

- 143. Hur många gånger har du de senaste 7 dagarna gått eller promenerat i en takt som inte fick dig att svettas eller andas kraftigare än normalt?**

*Detta gäller då du gått/promenerat som en del av arbete, i hemmet, för att göra ärenden och på din fritid. Svara endast när du gick eller promenerade minst 10 min i sträck*

ingen gång

→ gå till fråga 145

gånger under den senaste 7 dagarna

144. Hur mycket tid använde du i genomsnitt per tillfälle på att gå eller promenera?

a) På vardagar

timmar  minuter

vet inte/osäker

b) På helgen

timmar  minuter

vet inte/osäker

145. Hur lång tid har du per dag under de senaste 7 dagarna tillbringat sittande i samband med arbete, studier, i hemmet och på din fritid?

*Försök uppskatta hur många timmar i genomsnitt. Exempel på detta är tid vid skrivbordet, hemma hos vänner, att sitta och äta eller prata, och att sitta och se på film eller TV*

a) På vardagar

timmar  minuter

vet inte/osäker

b) På helgen

timmar  minuter

vet inte/osäker

**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 formuleringen är olika. Försök ändå att besvara dem så noggrant som möjligt.**

**Markera hur tillfredsställd du är med din situation i olika avseenden. Sätt ett kryss i rutan för den siffra som bäst anger hur du känner dig nu.**

146. Hem- och familjesituation

mycket dåligt  1  2  3  4  5  6  7 alldeles utmärkt kunde inte vara bättre

147. Bostad

mycket dåligt  1  2  3  4  5  6  7 alldeles utmärkt kunde inte vara bättre

148. Arbetssituation

mycket dåligt  1  2  3  4  5  6  7 alldeles utmärkt kunde inte vara bättre

**149. Ekonomi**  
 mycket dåligt         alldeles utmärkt kunde  
 1 2 3 4 5 6 7 inte vara bättre

**150. Hälsa**  
 mycket dåligt         alldeles utmärkt kunde  
 1 2 3 4 5 6 7 inte vara bättre

**151. Fritid**  
 mycket dåligt         alldeles utmärkt kunde  
 1 2 3 4 5 6 7 inte vara bättre

**Man kan uppleva en del förändringar inom sig själv under årens lopp. Försök nedan markera (genom att kryssa i den rutan vars siffra bäst anger) hur du känner dig nu.**

**152. Hörseln**  
 mycket dåligt         alldeles utmärkt kunde  
 1 2 3 4 5 6 7 inte vara bättre

**153. Synen**  
 mycket dåligt         alldeles utmärkt kunde  
 1 2 3 4 5 6 7 inte vara bättre

**154. Minnet**  
 mycket dåligt         alldeles utmärkt kunde  
 1 2 3 4 5 6 7 inte vara bättre

**155. Konditionen**  
 mycket dåligt         alldeles utmärkt kunde  
 1 2 3 4 5 6 7 inte vara bättre

**156. Aptiten**  
 mycket dåligt         alldeles utmärkt kunde  
 1 2 3 4 5 6 7 inte vara bättre

**157. Humöret**  
 mycket dåligt         alldeles utmärkt kunde  
 1 2 3 4 5 6 7 inte vara bättre

**158. Energin**  
 mycket dåligt         alldeles utmärkt kunde  
 1 2 3 4 5 6 7 inte vara bättre

**159. Tålamodet**  
 mycket dåligt         alldeles utmärkt kunde  
 1 2 3 4 5 6 7 inte vara bättre

**160. Självförtroendet**  
 mycket dåligt         alldeles utmärkt kunde  
 1 2 3 4 5 6 7 inte vara bättre

**161. Sömn**

mycket dålig         alldeles utmärkt kunde inte vara bättre

1      2      3      4      5      6      7

**162. Känner du dig betydelsefull och uppskattad utanför hemmet?**

inte alls         mycket

1      2      3      4      5      6      7

**163. Känner du dig betydelsefull och uppskattad i hemmet?**

inte alls         mycket

1      2      3      4      5      6      7

**Har du under den senaste månaden ....**

- |  | ja                       | nej                      |
|--|--------------------------|--------------------------|
| <b>164.</b> haft minskad lust att göra saker som du vanligen tycker om                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>165.</b> ofta känt dig illa till mods, deprimerad eller känt att framtiden ser hopplös ut | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>166.</b> känt nervositet, ångest eller oro  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>167.</b> känt ångslan över många olika saker  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>168.</b> haft en plötslig känsla av ångest eller panik                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**169. Hur många människor känner du och har kontakt med, som har samma intressen som du?**  
Det gäller kontakter både i arbetet och på fritiden

- ingen
- 1-2 personer
- 3-5 personer
- 6-10 personer
- 11-15 personer
- mer än 15 personer

**170. Hur många människor, som du känner, träffar du eller samtalar du med, 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)

- ingen
- 1-2 personer
- 3-5 personer
- 6-10 personer
- 11-15 personer
- mer än 15 personer

- 171. Är det ungefär lagom många människor du träffar under ditt dagliga liv?**  
Skulle du vilja träffa fler eller färre människor?
- färre
- lagom många
- fler
- 172. 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 ostädat eller om du höll på att äta. *(Nära släktingar skall inte räknas med!)*
- ingen
- 1-2 personer
- 3-5 personer
- 6-10 personer
- 11-15 personer
- mer än 15 personer
- 173. Hur många finns det, i din familj och bland dina vänner, som du kan tala öppet med utan att behöva tänka dig för?**
- ingen
- 1-2 personer
- 3-5 personer
- 6-10 personer
- 11-15 personer
- mer än 15 personer
- 174. Finns det någon särskild person som du känner att du verkligen kan få stöd av?**
- ja
- ja, men jag behöver inte det.
- nej
- 175. Finns det någon särskild person som känner sig stå väldigt nära dig?**
- ja
- är inte säker
- nej
- 176. 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*
- ja
- nej
- 177. Har du någon du kan dela dina innersta känslor med och anförtro dig åt?**
- ja
- nej



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

- ja  
 nej

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

- ja  
 inte tillräckligt  
 nej, inte alls

180. 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 av?

- ja  
 nej

181. 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?

- ja  
 nej

182. Har du under det senaste året deltagit i någon föreningsaktivitet, frivillig organisation etc. tillsammans med andra?(t ex sport, studiecirkel, teatergrupp, sångkör, politisk förening)?

- ja  
 nej

→ gå till fråga 185

183. Hur ofta ägnar du dig åt föreningsaktivitet, klubbverksamhet studiecirkel etc. tillsammans med andra?

- 1-2 gånger per år  
 1-2 gånger per månad  
 1-2 gånger per vecka  
 varje dag  
 vet ej

184. Vilken/vilka föreningsaktiviteter deltar du i?

- sport och motion  
 studiecirkel  
 teatergrupp  
 sångkör  
 annan förening

**185. Har du under de senaste 12 månaderna gått på bio?**

- nej, ingen gång
- någon gång i kvartalet eller mer sällan (1-5 ggr/år)
- någon gång i månaden ( 6-20 ggr/år)
- någon gång i veckan eller oftare

**186. Har du under de senaste 12 månaderna gått på teater?**

- nej, ingen gång
- någon gång i kvartalet eller mer sällan (1-5 ggr/år)
- någon gång i månaden ( 6-20 ggr/år)
- någon gång i veckan eller oftare

**187. Har du under de senaste 12 månaderna gått på konserter och lyssnat på "levande" musik?**

- nej, ingen gång
- någon gång i kvartalet eller mer sällan (1-5 ggr/år)
- någon gång i månaden ( 6-20 ggr/år)
- någon gång i veckan eller oftare

**188. Har du under de senaste 12 månaderna gått på konstutställning/konstmuseum?**

- nej, ingen gång
- någon gång i kvartalet eller mer sällan (1-5 ggr/år)
- någon gång i månaden ( 6-20 ggr/år)
- någon gång i veckan eller oftare

**189. Har du under de senaste 12 månaderna gått på annat museum?**

- nej, ingen gång
- någon gång i kvartalet eller mer sällan (1-5 ggr/år)
- någon gång i månaden ( 6-20 ggr/år)
- någon gång i veckan eller oftare

**190. Har du under de senaste 12 månaderna gått på bibliotek?**

- nej, ingen gång
- någon gång i kvartalet eller mer sällan (1-5 ggr/år)
- någon gång i månaden ( 6-20 ggr/år)
- någon gång i veckan eller oftare

**191. Har du under de senaste 12 månaderna gått på föreläsning/föredrag?**

- nej, ingen gång
- någon gång i kvartalet eller mer sällan (1-5 ggr/år)
- någon gång i månaden (6-20 ggr/år)
- någon gång i veckan eller oftare

**192. Har du under de senaste 12 månaderna spelat bingo (ej bingolotto)?**

- nej, ingen gång
- någon gång i kvartalet eller mer sällan (1-5 ggr/år)
- någon gång i månaden (6-20 ggr/år)
- någon gång i veckan eller oftare

**193. Har du under de senaste 12 månaderna gått på restaurang (pub, café) för nöjes skull?**

- nej, ingen gång
- någon gång i kvartalet eller mer sällan (1-5 ggr/år)
- någon gång i månaden (6-20 ggr/år)
- någon gång i veckan eller oftare

---

### Frågor rörande LIVSINSTÄLLNING

---

**Följande frågor avser att mäta en del av motståndskraften mot sjukdom. Frågorna är således inte inriktade på vad man har för risker att bli sjuk, utan istället vilka tillgångar man har för att hantera påfrestningar. Varje fråga eller påstående har sju svarsalternativ. Var snäll och sätt kryss i den ruta som närmast uttrycker vad du känner. Lämna endast ett svar på varje fråga. Din omedelbara reaktion på frågan eller påståendet är det vi söker snarare än det du kommer fram till efter lång tids funderande.**

**194. Har du känslan av att du inte riktigt bryr dig om vad som händer omkring dig?**

- |                               |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |             |
|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------|
| mycket sällan<br>eller aldrig | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | mycket ofta |
|                               | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        | 6                        | 7                        |             |

**195. Har det hänt att du blivit överraskad av beteendet hos personer som du trodde du kände väl?**

- |                 |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |               |
|-----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------|
| har aldrig hänt | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | händer alltid |
|                 | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        | 6                        | 7                        |               |

**196. Har det hänt att du blivit besviken på människor som du litat på?**

- |                 |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |               |
|-----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------|
| har aldrig hänt | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | har hänt ofta |
|                 | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        | 6                        | 7                        |               |

**197. Hittills har ditt liv...**

- |                                  |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                              |
|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------------|
| saknat tydligt<br>mål och mening | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | haft klara mål<br>och mening |
|                                  | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        | 6                        | 7                        |                              |

**198. Har du känslan av att du behandlas orättvist?**

mycket ofta        mycket sällan  
1 2 3 4 5 6 7 eller aldrig

**199. Har du känslan av att du är i en ny situation utan att veta vad du skall göra?**

mycket ofta        mycket sällan  
1 2 3 4 5 6 7 eller aldrig

**200. Är dina dagliga sysslor..**

en källa till djup        en källa till  
glädje eller        smärta och  
tillfredsställelse 1 2 3 4 5 6 7 leda

**201. Har du mycket motstridiga känslor och idéer?**

mycket ofta        mycket sällan  
1 2 3 4 5 6 7 eller aldrig

**202. Händer det att du har känslor inom dig som du helst inte vill känna?**

mycket ofta        mycket sällan  
1 2 3 4 5 6 7 eller aldrig

**203. Många människor - även de med stark självkänsla - kan känna sig helt misslyckade i vissa situationer. Hur ofta har du känt så?**

aldrig        mycket ofta  
1 2 3 4 5 6 7

**204. När någonting har hänt, har du i allmänhet upptäckt att du ..**

över- eller        såg saker i  
undervärderar        dess rätta  
betydelsen av 1 2 3 4 5 6 7 proportioner  
vad som hände

**205. Hur ofta känner du att det inte finns någon mening med dina dagliga sysslor?**

mycket ofta        mycket sällan  
1 2 3 4 5 6 7 eller aldrig

**206. Hur ofta har du känslor som du är osäker på att kunna behärska?**

mycket ofta        mycket sällan  
1 2 3 4 5 6 7 eller aldrig

***HJÄRTLIGT TACK FÖR DIN MEDVERKAN !***