



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

1 2 3 4 5 6 7

197. Hittills har ditt liv...

saknat tydligt mål och mening haft klara mål 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 1 2 3 4 5 6 7 dess rätta
 betydelsen av 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 !