



Telemark
FYLKESKOMMUNE

Folkehelseundersøkelsen i Telemark 2025

Vennligst velg ditt foretrukne språk/Ver vennleg og vel det føretrekte språket ditt/Please select your preferred language

- ☐ Norsk bokmål
- ☐ Norsk nynorsk
- ☐ English

Folkehelseundersøkelsen i Telemark 2025

Dette er en undersøkelse om livskvalitet, helse, trivsel og andre forhold som har betydning for folkehelsen. Dersom du vil lese mer om undersøkelsen, finner du informasjon på www.telemarkfylke.no/folkehelseundersokelsen.

Undersøkelsen vil ta ca. 15 minutter og du blir med i trekningen av ti gavekort á 1000 kr.

Vil du delta i Folkehelseundersøkelsen i Telemark 2025?

Du er invitert til Folkehelseundersøkelsen i Telemark. Det er en spørreundersøkelse som gjennomføres av Folkehelseinstituttet (FHI) i samarbeid med Telemark fylkeskommune. Vi gjennomfører denne undersøkelsen for å skaffe kunnskap som fylkes- og bostedskommunen din kan bruke i folkehelsearbeidet.

Deltakelse er frivillig, og du kan når som helst be om å få dine opplysninger slettet. Deltakelse innebærer at du svarer på et spørreskjema om helseatferd, trivsel og livskvalitet. I tillegg samler vi inn ditt navn, fødselsnummer og din kontaktinformasjon.

Folkehelseinstituttet (FHI) er ansvarlig for undersøkelsen og får hjelp av vår databehandler Ideas2evidence til å gjennomføre spørreundersøkelsen.

Opplysningene dine brukes i tråd med personvernregelverket. Du kan gjerne lese mer om ditt personvern og hvordan opplysningene dine brukes lenger ned på denne siden.

► Mer om personvern

Formålet med undersøkelsen

Hovedformålet med undersøkelsen er å skaffe kunnskap som fylkes- og bostedskommunen din kan bruke i folkehelsearbeidet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du er tilfeldig trukket fra Folkeregisteret. Din kontaktinformasjon har vi hentet fra kontakt- og reservasjonsregisteret, med hjemmel i lov om folkeregistrering §§ 10-1 og 10-2.

Hvem er ansvarlig for Folkehelseundersøkelsen?

Det er Folkehelseinstituttet (FHI) som er behandlingsansvarlig for Folkehelseundersøkelsen.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i Folkehelseundersøkelsen. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta, eller hvis du senere velger å be om å få dine opplysninger slettet.

Hva innebærer det for deg å delta?

Du svarer på et spørreskjema som tar omtrent 15-20 minutter. Det blir spurt om helse, helseatferd, trivsel og livskvalitet.

Hvis du samtykker til å delta, kan svarene dine bli delt med forskningsprosjekter, studentprosjekter, fylkeskommuner eller lignende.

Dine svar kan bli koblet med informasjon fra ulike registre, f.eks. helseregistre, registre hos SSB, andre helseundersøkelser, folkehelseundersøkelser og lignende. Dette gir bedre kunnskap om helse og levevaner i befolkningen. Ingen vil kunne kjenne deg igjen i det som publiseres fra Folkehelseundersøkelsen.

Fylkeskommunen/bostedskommunen vil kunne få oversendt indirekte identifiserbare filer for analyser. Alle direkte personidentifiserende kjennetegn, som navn eller fødselsnummer, og opplysninger som kan brukes til å identifisere deltakerne blir fjernet fra datafilene før oversendelse. Det kan også søkes om indirekte identifiserbare data av analysemiljøer innen offentlig plan- og kartlegging.

Du kan bli kontaktet igjen senere for å delta i nye spørreundersøkelser eller andre former for innsamling til forskning. Det er helt frivillig å delta i disse.

Utdypende om personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Hvordan lagres og brukes opplysningene dine?

FHI lagrer opplysningene dine i to separate databaser:

- I en database lagres navnet ditt, kontaktinformasjon og fødselsnummer
- I en annen database lagres svarene dine fra spørreskjemaet.

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

Videre bruk av dine svar på spørreundersøkelsen

Når forskere eller andre søker om tilgang til svarene dine, skjer dette uten navn eller fødselsnummer.

Opplysningene vil kunne være indirekte identifiserende.

Hvis svarene dine skal kobles med andre registre (for eksempel helseregistre), brukes en koblingsnøkkel. Det betyr at fødselsnummeret ditt byttes ut med en deltaker-ID. De som får utlevert dine opplysninger får kun se denne ID-en, ikke navnet ditt eller fødselsnummeret ditt.

Hva gir oss rett til å behandle opplysningene dine

Vi behandler opplysningene dine fordi vi skal bidra til kunnskap som er til nytte for samfunnet. Dette er tillatt etter personvernreglene (GDPR), som sier at vi kan bruke personopplysninger når det er nødvendig for oppgaver i allmennhetens interesse artikkel 6 nr. 1 bokstav e) og artikkel 9, nr. 2 bokstav j). Dette støttes i lov om folkehelsearbeid § 25, jf. forskrift om oversikt over folkehelsen, § 7

Dine rettigheter

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

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

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

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

Du får ikke direkte tilbakemelding på svarene dine, men du kan følge med på hvordan opplysningene brukes på nettsidene våre: [Folkehelseundersøkelsene i fylkene - FHI](#)

Kontaktinformasjon

Hvis du har spørsmål eller vil utøve dine rettigheter, ta kontakt på epost: fhus-deltaker@fhi.no

Dersom du har spørsmål om personvernet eller rettighetene dine kan du også ta kontakt med personvernombudet til FHI personvernombud@fhi.no.

Samtykke

- ☐ Ja, jeg ønsker å delta
- ☐ Nei, jeg ønsker ikke å delta

SPØRRESKJEMA

Del 1. NÆRMILJØET, KOMMUNEN

I hvilken grad trives du i nærmiljøet ditt?

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

Tilgang på fasiliteter og servicetilbud lokalt

Tenk på ditt nærmiljø og din kommune.

Hvordan opplever du tilgjengeligheten til **kulturtilbud** (eksempelvis kino, bibliotek, kulturhus, konserter og teater)?

Tilgjengeligheten er:

- ☐ Svært god
- ☐ God
- ☐ Verken god eller dårlig
- ☐ Dårlig
- ☐ Svært dårlig
- ☐ Vet ikke

Hvordan opplever du tilgjengeligheten til **idrettstilbud** (eksempelvis idrettshall, svømmehall, treningssenter, ski/lys-løyper)?

Tilgjengeligheten er:

- ☐ Svært god
- ☐ God
- ☐ Verken god eller dårlig
- ☐ Dårlig
- ☐ Svært dårlig
- ☐ Vet ikke

Hvordan opplever du tilgjengeligheten til **butikker, spisesteder og andre servicetilbud**?

Tilgjengeligheten er:

- ☐ Svært god
- ☐ God
- ☐ Verken god eller dårlig
- ☐ Dårlig
- ☐ Svært dårlig
- ☐ Vet ikke

Hvordan opplever du tilgjengeligheten til **offentlig transport**?

Tilgjengeligheten er:

- ☐ Svært god
- ☐ God
- ☐ Verken god eller dårlig
- ☐ Dårlig
- ☐ Svært dårlig
- ☐ Vet ikke

Hvordan opplever du tilgjengeligheten til **natur- og friluftsområder**, inkludert parker og andre grøntarealer?
Tilgjengeligheten er:

- ☐ Svært god
- ☐ God
- ☐ Verken god eller dårlig
- ☐ Dårlig
- ☐ Svært dårlig
- ☐ Vet ikke

Hvordan opplever du tilgjengeligheten til **kystlinje/strand eller sjø/innsjø** der du bor?
Tilgjengeligheten er:

- ☐ Svært god
- ☐ God
- ☐ Verken god eller dårlig
- ☐ Dårlig
- ☐ Svært dårlig
- ☐ Vet ikke
- ☐ Bor ikke i nærheten av sjø eller innsjø

Opplever du at **gang- og sykkelvei** er godt utbygd i ditt nærområde?

- ☐ Svært godt
- ☐ Godt
- ☐ Verken godt eller dårlig
- ☐ Dårlig
- ☐ Svært dårlig
- ☐ Vet ikke

Deltagelse i aktiviteter

Hvor ofte deltar du i **organisert aktivitet / frivillig arbeid**, som f.eks. idrettslag, politiske lag, trossamfunn, kor eller lignende?

- ☐ Daglig
- ☐ Ukentlig
- ☐ 1-3 ganger per måned
- ☐ Sjeldnere
- ☐ Aldri

Spørsmålet under går kun til de som svarer noe annet enn «Aldri» på spørsmålet om hvor ofte de deltar i organisert aktivitet / frivillig arbeid.

Når du deltar i organisert aktivitet / frivillig arbeid er du hovedsakelig:

- ☐ Deltaker, på f.eks. trening, kor eller lignende
- ☐ Frivillig bidragsyter, f.eks. trener, styreverv, frivillig i humanitær organisasjon eller lignende
- ☐ Begge deler / det varierer

Hvor ofte deltar du i **annen aktivitet**, som for eksempel klubb, møter, treffe venner, trimturer med venner/kolleger eller andre?

- ☐ Daglig
- ☐ Ukentlig
- ☐ 1-3 ganger per måned
- ☐ Sjeldnere
- ☐ Aldri

Del 2. HELSE

Hvordan vurderer du alt i alt **din egen helse**?

Vil du si at den er:

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

Hvordan vurderer du **tannhelsen din**?

Vil du si at den er:

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

Når var du **sist** hos tannlege/tannpleier?

- ☐ 0-2 år siden
- ☐ 3-5 år siden
- ☐ Mer enn 5 år siden

Spørsmålet under går kun til de som svarer «Mer enn 5 år siden på spørsmålet om når de sist var hos tannlege/tannpleier.

Hvorfor er det mer enn 5 år siden du var hos tannlege/tannpleier?

Flere svar mulig.

- ☐ Økonomiske årsaker
- ☐ Redsel/frykt
- ☐ Problem med transport/reisevei
- ☐ Andre årsaker

Kroppshøyde og vekt

Hvor høy er du, uten sko?

Oppgi i cm.

Hvor mye veier du, uten klær og sko?

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

Plager

I hvilken grad har du vært plaget av...

	Ikke plaget	Litt plaget	Ganske mye plaget	Veldig mye plaget
... nervøsitet eller indre uro <u>den siste uken?</u>	?	?	?	?
... redsel eller engstelse <u>den siste uken?</u>	?	?	?	?
...en følelse av håpløshet med tanke på fremtiden <u>den siste uken?</u>	?	?	?	?
... nedtrykthet eller tungsindighet <u>den siste uken?</u>	?	?	?	?
... bekymring eller uro <u>den siste uken?</u>	?	?	?	?

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

Hvor ofte...

	Aldri/sjelden	Av og til	1-2 ganger per uke	Minst 3 ganger per uke
...har du vanskelig for å sovne om kvelden?	?	?	?	?
...har du gjentatte oppvåkninger om natten?	?	?	?	?
...er du trøtt eller søvnig på dagtid?	?	?	?	?

Søvn

Om du har søvnvansker, hvor lenge har de vart?

- ☐ Mindre enn 1 måned
- ☐ 1-2 måneder
- ☐ 3-6 måneder
- ☐ 7-12 måneder
- ☐ Mer enn 1 år
- ☐ Jeg har ikke søvnvansker

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

Ta et gjennomsnitt.

- ☐ Mindre enn 5 timer
- ☐ 5 timer
- ☐ 5 timer, 15 min
- ☐ 5 timer, 30 min
- ☐ 5 timer, 45 min
- ☐ 6 timer
- ☐ 6 timer, 15 min
- ☐ 6 timer, 30 min
- ☐ 6 timer, 45 min
- ☐ 7 timer
- ☐ 7 timer, 15 min
- ☐ 7 timer, 30 min
- ☐ 7 timer, 45 min
- ☐ 8 timer
- ☐ 8 timer, 15 min
- ☐ 8 timer, 30 min

- ☐ 8 timer, 45 min
- ☐ 9 timer
- ☐ 9 timer, 15 min
- ☐ 9 timer, 30 min
- ☐ 9 timer, 45 min
- ☐ 10 timer
- ☐ 10 timer, 15 min
- ☐ 10 timer, 30 min
- ☐ 10 timer, 45 min
- ☐ 11 timer
- ☐ 11 timer, 15 min
- ☐ 11 timer, 30 min
- ☐ 11 timer, 45 min
- ☐ 12 timer
- ☐ Mer enn 12 timer

Langvarige helseproblemer og funksjonsnedsettelse

Har du noen langvarige **sykdommer** eller **helseproblemer**? Vi tenker også på sykdommer eller problemer som er sesongbetonte, eller som kommer og går.

Betingelsen er at den/de har vart, eller forventes å vare i minst seks måneder.

- ☐ Ja
- ☐ Nei

Spørsmålet under går kun til de som svarer «Ja» på spørsmålet om de har noen langvarige sykdommer eller helseproblemer.

Hvordan påvirker disse sykdommene eller helseproblemene din hverdag?

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

Har du noen **funksjonsnedsettelse** eller har du **plager som følge av skade**?

Vi tenker også på plager som kommer og går.

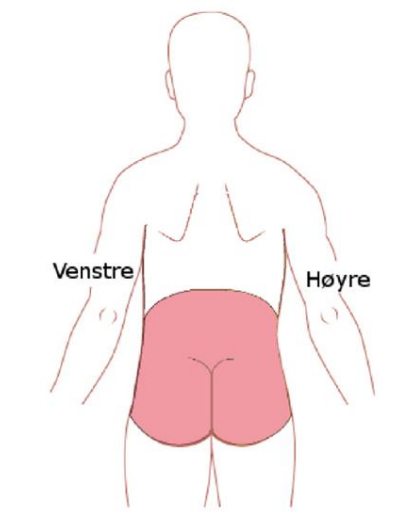
- ☐ Ja
- ☐ Nei

Spørsmålet under går kun til de som svarer «Ja» på spørsmålet om de har noen funksjonsnedsettelse eller plager som følge av skade.

Hvordan påvirker funksjonsnedsettelsen (plagene) din hverdag

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

Nakke- og korsryggsmerter



I løpet av de siste 28 dagene (4 ukene), har du hatt **smarter i korsryggen**?

- ☐ Ja
- ☐ Nei

Spørsmålet under går kun til de som svarer «Ja» på spørsmålet om de har hatt smerter i korsryggen de siste 28 dagene.

Hvor mange av de siste 28 dagene (4 ukene), har du hatt smerter i korsryggen?

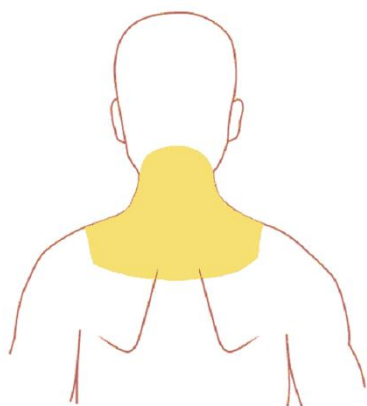
Smerter deler av dagen teller som én dag.

- ☐ 1 dag
- ☐ 2 dager
- ☐ 3 dager
- ☐ 4 dager
- ☐ 5 dager
- ☐ 6 dager
- ☐ 7 dager
- ☐ 8 dager
- ☐ 9 dager
- ☐ 10 dager
- ☐ 11 dager
- ☐ 12 dager
- ☐ 13 dager
- ☐ 14 dager
- ☐ 15 dager
- ☐ 16 dager
- ☐ 17 dager
- ☐ 18 dager
- ☐ 19 dager
- ☐ 20 dager
- ☐ 21 dager
- ☐ 22 dager
- ☐ 23 dager
- ☐ 24 dager
- ☐ 25 dager
- ☐ 26 dager
- ☐ 27 dager
- ☐ 28 dager

Spørsmålet under går kun til de som svarer «Ja» på spørsmålet om de har hatt smerter i korsryggen de siste 28 dagene.

Hvor mange av de siste 28 dagene (4 ukene), har smertene i korsryggen medført at du har måttet begrense dine vanlige aktiviteter eller endre dine daglige rutiner?

- ☐ Ingen dager
- ☐ 1 dag
- ☐ 2 dager
- ☐ 3 dager
- ☐ 4 dager
- ☐ 5 dager
- ☐ 6 dager
- ☐ 7 dager
- ☐ 8 dager
- ☐ 9 dager
- ☐ 10 dager
- ☐ 11 dager
- ☐ 12 dager
- ☐ 13 dager
- ☐ 14 dager
- ☐ 15 dager
- ☐ 16 dager
- ☐ 17 dager
- ☐ 18 dager
- ☐ 19 dager
- ☐ 20 dager
- ☐ 21 dager
- ☐ 22 dager
- ☐ 23 dager
- ☐ 24 dager
- ☐ 25 dager
- ☐ 26 dager
- ☐ 27 dager
- ☐ 28 dager



I løpet av de siste 28 dagene (4 ukene), har du hatt **smerter i nakken**?

- ☐ Ja
- ☐ Nei

Spørsmålet under går kun til de som svarer «Ja» på spørsmålet om de har hatt smerter i nakken de siste 28 dagene.

Hvor mange av de siste 28 dagene (4 ukene), har du hatt smerter i nakken?

Smerter deler av dagen teller som én dag.

- ☐ 1 dag
- ☐ 2 dager
- ☐ 3 dager
- ☐ 4 dager
- ☐ 5 dager
- ☐ 6 dager
- ☐ 7 dager
- ☐ 8 dager
- ☐ 9 dager
- ☐ 10 dager
- ☐ 11 dager
- ☐ 12 dager
- ☐ 13 dager
- ☐ 14 dager
- ☐ 15 dager
- ☐ 16 dager
- ☐ 17 dager
- ☐ 18 dager
- ☐ 19 dager
- ☐ 20 dager
- ☐ 21 dager
- ☐ 22 dager
- ☐ 23 dager
- ☐ 24 dager
- ☐ 25 dager
- ☐ 26 dager
- ☐ 27 dager
- ☐ 28 dager

Spørsmålet under går kun til de som svarer «Ja» på spørsmålet om de har hatt smerter i nakken de siste 28 dagene.

Hvor mange av de siste 28 dagene (4 ukene), har smertene i nakken medført at du har måttet begrense dine vanlige aktiviteter eller endre dine daglige rutiner?

- ☐ Ingen dager
- ☐ 1 dag
- ☐ 2 dager
- ☐ 3 dager
- ☐ 4 dager
- ☐ 5 dager
- ☐ 6 dager
- ☐ 7 dager
- ☐ 8 dager
- ☐ 9 dager
- ☐ 10 dager
- ☐ 11 dager
- ☐ 12 dager
- ☐ 13 dager
- ☐ 14 dager
- ☐ 15 dager
- ☐ 16 dager
- ☐ 17 dager
- ☐ 18 dager
- ☐ 19 dager
- ☐ 20 dager

- ☐ 21 dager
- ☐ 22 dager
- ☐ 23 dager
- ☐ 24 dager
- ☐ 25 dager
- ☐ 26 dager
- ☐ 27 dager
- ☐ 28 dager

Del 3. SOSIAL STØTTE

Hvor mange personer står deg så nær at du kan regne med dem hvis du har store personlige problemer?

Regn også med nærmeste familie.

- ☐ Ingen
- ☐ 1-2
- ☐ 3-5
- ☐ 6 eller flere

Hvor stor interesse viser andre for det du gjør?

Vil du si at de viser:

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

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

Er det:

- ☐ Svært lett
- ☐ Lett
- ☐ Verken lett eller vanskelig
- ☐ Vanskelig
- ☐ Svært vanskelig

Ensomhet

Hvor ofte føler du...

	Aldri	Sjelden	Av og til	Ofte	Svært ofte
...at du savner noen å være sammen med?	☐	☐	☐	☐	☐
...deg utenfor?	☐	☐	☐	☐	☐
...deg isolert fra andre?	☐	☐	☐	☐	☐

Del 4. HELSEATFERD

Fysisk aktivitet

Hvor ofte trener eller mosjonerer du vanligvis?

Med mosjon mener vi at du f.eks. går tur, går på ski, svømmer eller driver trening/idrett. Inkluder også eventuell mosjon/trening til/fra jobb. Ta et gjennomsnitt.

- ☐ Aldri
- ☐ Sjeldnere enn én gang i uken
- ☐ Én gang i uken
- ☐ 2-3 ganger i uken
- ☐ 4-5 ganger i uken
- ☐ Omtrent hver dag

Spørsmålet under går kun til de som svarer noe annet enn «Aldri» på spørsmålet om hvor ofte de trener eller mosjonerer.

Hvor hardt trener eller mosjonerer du?

Ta et gjennomsnitt.

- ☐ Tar det rolig uten å bli andpusten eller svett
- ☐ Tar det så hardt ut at jeg blir andpusten og/eller svett
- ☐ Tar meg nesten helt ut

Spørsmålet under går kun til de som svarer noe annet enn «Aldri» på spørsmålet om hvor ofte de trener eller mosjonerer.

Hvor lenge holder du på hver gang?

Ta et gjennomsnitt.

- ☐ Mindre enn 15 minutter
- ☐ 15 minutter - 29 minutter
- ☐ 30 minutter - 1 time
- ☐ Mer enn 1 time

Kosthold

	Sjelden/aldri	1-3 ganger per måned	1 gang per uke	2-3 ganger per uke	4-6 ganger per uke	1 gang per dag	Flere ganger per dag
Hvor ofte drikker du vanligvis sukkerholdig brus/saft/leskedrikk (inkludert iste, energidrikk, sportsdrikk og nektar)?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hvor ofte spiser du vanligvis frukt eller bær (regn ikke med juice eller fruktsaft)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hvor ofte spiser du vanligvis grønnsaker (inkludert salat)? Regn ikke med poteter.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hvor ofte spiser du fisk (som pålegg, til lunsj eller middag)?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Tobakk

Hender det at du røyker?

Dette inkluderer kun tobakksholdige produkter, ikke e-sigaretter.

- ☐ Ja
- ☐ Nei

Spørsmålet under går kun til de som svarer «Ja» på spørsmålet om det hender at de røyker.

Hvor ofte røyker du?

- ☐ Daglig
- ☐ Av og til

Spørsmålet under går kun til de som svarer «Nei» på spørsmålet om det hender at de røyker.

Har du røykt tidligere?

Hvis du tidligere har røykt både daglig og av og til, velg "Ja, daglig".

- ☐ Ja, daglig
- ☐ Ja, av og til
- ☐ Nei

Hender det at du bruker snus?

- ☐ Ja
- ☐ Nei

Spørsmålet under går kun til de som svarer «Ja» på spørsmålet om det hender at de bruker snus.

Hvor ofte bruker du snus?

- ☐ Daglig
- ☐ Av og til

Spørsmålet under går kun til de som svarer «Nei» på spørsmålet om det hender at de snuser.

Har du brukt snus tidligere?

Hvis du tidligere har brukt snus både daglig og av og til, velg "Ja, daglig".

- ☐ Ja, daglig
- ☐ Ja, av og til
- ☐ Nei

Hender det at du bruker e-sigarett/vape?

- ☐ Ja
- ☐ Nei

Spørsmålet under går kun til de som svarer «Ja» på spørsmålet om det hender at de bruker e-sigarett/vape.

Hvor ofte bruker du e-sigarett/vape?

- ☐ Daglig
- ☐ Av og til

Spørsmålet under går kun til de som svarer «Nei» på spørsmålet om det hender at de bruker e-sigarett/vape.

Har du brukt e-sigarett/vape tidligere?

Hvis du tidligere har brukt e-sigarett/vape både daglig og av og til, velg "Ja, daglig".

- ☐ Ja, daglig
- ☐ Ja, av og til
- ☐ Nei

Har du noen gang drukket alkohol?

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

- ☐ Ja
- ☐ Nei

Spørsmålet under går kun til de som svarer «Ja» på spørsmålet om de noen gang har drukket alkohol.

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

- ☐ Aldri
- ☐ Månedlig eller sjeldnere
- ☐ 2-4 ganger i måneden
- ☐ 2-3 ganger i uken
- ☐ 4 ganger i uken eller mer

Spørsmålet under går kun til de som svarer noe annet enn «Aldri» på spørsmålet om hvor ofte de har drukket alkohol de siste 12 månedene.

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

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

- ☐ 1-2
- ☐ 3-4
- ☐ 5-6
- ☐ 7-9
- ☐ 10 eller flere

Spørsmålet under går kun til de som svarer noe annet enn «Aldri» på spørsmålet om hvor ofte de har drukket alkohol de siste 12 månedene.

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

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

- ☐ Aldri
- ☐ Sjeldnere enn månedlig
- ☐ Månedlig
- ☐ Ukentlig
- ☐ Daglig eller nesten daglig

Jeg vet hvordan jeg kan styrke og ta vare på min fysiske helse.

- ☐ Helt sikker
- ☐ Nokså sikker
- ☐ Verken sikker eller usikker
- ☐ Nokså usikker
- ☐ Svært usikker

Jeg vet hvordan jeg kan styrke og ta vare på min psykiske helse.

- ☐ Helt sikker
- ☐ Nokså sikker
- ☐ Verken sikker eller usikker
- ☐ Nokså usikker
- ☐ Svært usikker

Under er tre nasjonale kampanjer som har vært eller pågår. Svar "Ja" eller "Nei" på om du har hørt om kampanjene.

	Ja	Nei
"5 om dagen". Om hvor mye frukt og grønt vi bør spise hver dag	☐	☐
"ABC for god psykisk helse: Gjør noe aktivt - Gjør noe sammen - Gjør noe meningsfylt"	☐	☐
"Dine 30". En oppfordring til minst 30 minutter daglig fysisk aktivitet	☐	☐

Del 5. SKADER OG FYSISK MILJØ

Det følgende spørsmålet gjelder nye skader i perioden, ikke behandling av gamle skader. 'Oppsøkt lege' inkluderer både fastlege, legevakt og kontakt med spesialisthelsetjenesten.

Har du i løpet av de siste 12 måneder vært utsatt for én eller flere skader som førte til at du oppsøkte lege eller tannlege?

- ☐ Ja, én
- ☐ Ja, flere
- ☐ Nei

Spørsmålet under går kun til de som svarer «Ja, én» eller «Ja, flere» på spørsmålet om de har vært utsatt for én eller flere skader som førte til at de oppsøkte lege eller tannlege i løpet av de siste 12 månedene.

Hva var årsaken til skaden?

Hvis mer enn én skade, tenk på den alvorligste.

- ☐ Ulykke/uhell
- ☐ Vold/overfall
- ☐ Skadet deg selv med vilje
- ☐ Annen årsak
- ☐ Ønsker ikke å svare

Spørsmålet under går kun til de som svarer «Ja, én» eller «Ja, flere» på spørsmålet om de har vært utsatt for én eller flere skader som førte til at de oppsøkte lege eller tannlege i løpet av de siste 12 månedene.

Hva holdt du med på da skaden skjedde?

- ☐ Inntektsgivende arbeid
- ☐ Utdanning
- ☐ Idrett, sport, trening
- ☐ Friluftsliv, jakt, fiske
- ☐ Husarbeid, hagearbeid
- ☐ Lek, hobby
- ☐ Annen aktivitet

Bolig

Eier eller leier du boligen din?

- ☐ Eier
- ☐ Leier
- ☐ Bor gratis hos familie eller venner

Hvor sannsynlig er det at du bytter bolig de neste 10 årene?

- ☐ Svært sannsynlig
- ☐ Litt sannsynlig
- ☐ Litt usannsynlig
- ☐ Svært usannsynlig

Spørsmålet under går kun til de som svarer «Litt usannsynlig» eller «Svært usannsynlig» på spørsmålet om hvor sannsynlig det er at de bytter bolig de neste 10 årene.

Hvorfor er det usannsynlig at du bytter bolig de neste 10 årene?

Flere svar er mulig

- ☐ Jeg/vi er fornøyde med boligen
- ☐ Jeg/vi trenger plassen i boligen til familie og besøk
- ☐ Jeg/vi er fornøyde med hagen/uteområdet
- ☐ Jeg/vi trives i nabolaget der boligen ligger
- ☐ Jeg/vi finner ikke passende bolig i ønsket området
- ☐ Jeg/vi har ikke råd til å bytte bolig
- ☐ Jeg/vi har ikke kapasitet til å bytte bolig
- ☐ Annen årsak

Spørsmålet under går kun til de som svarer «Svært sannsynlig» eller «Litt sannsynlig» på spørsmålet om hvor sannsynlig det er at de bytter bolig de neste 10 årene.

Hva er viktigst for deg i en framtidig bolig?

Flere svar er mulig

- ☐ At den er tilpasset alderen og helsen min
- ☐ Mer plass
- ☐ Mindre plass
- ☐ Egen hage/uteområde
- ☐ Mindre vedlikehold
- ☐ Lave bokostnader
- ☐ Sosialt bomiljø, f.eks. mulighet til sosial omgang med naboer
- ☐ Nærhet til natur
- ☐ Nærhet til kollektivtransport
- ☐ Nærhet til service- og kulturtilbud som butikk, apotek, bibliotek og serveringssteder
- ☐ Annet

Støy

Hvis du tenker på de siste 12 måneder, hvor plaget er du av støy fra **veitrafikk** når du er hjemme?

Med hjemme mener vi både innendørs og på uteareal som tilhører boligen.

- ☐ Ikke plaget
- ☐ Litt plaget
- ☐ Middels plaget
- ☐ Mye plaget
- ☐ Svært mye plaget

Hvis du tenker på de siste 12 måneder, hvor plaget er du av støy fra **andre utendørs støykilder enn veitrafikk** når du er hjemme?

Med hjemme mener vi både innendørs og på uteareal som tilhører boligen.

- ☐ Ikke plaget
- ☐ Litt plaget
- ☐ Middels plaget
- ☐ Mye plaget
- ☐ Svært mye plaget

Del 6. LIVSKVALITET

Nå kommer flere spørsmål hvor du skal svare på en skala som går fra 0 til 10.

Alt i alt, hvor fornøyd er du med livet ditt for tiden?

- ☐ 0 - Ikke fornøyd i det hele tatt
- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7
- ☐ 8
- ☐ 9
- ☐ 10 - Svært fornøyd

Hvor fornøyd tror du at du vil være med livet ditt fem år fra nå?

- ☐ 0 - Ikke fornøyd i det hele tatt
- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7
- ☐ 8
- ☐ 9
- ☐ 10 - Svært fornøyd

Alt i alt, i hvilken grad opplever du at det du gjør i livet er meningsfylt?

- ☐ 0 - Ikke meningsfylt i det hele tatt
- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7
- ☐ 8
- ☐ 9
- ☐ 10 - Svært meningsfylt

Tenk på hvordan du har følt deg de siste 7 dagene. I hvilken grad var du **glad**?

- ☐ 0 - Ikke glad i det hele tatt
- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7
- ☐ 8
- ☐ 9

☐ 10 - Svært glad

Tenk på hvordan du har følt deg de siste 7 dagene. I hvilken grad var du **bekymret**?

☐ 0 - Ikke bekymret i det hele tatt

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5

☐ 6

☐ 7

☐ 8

☐ 9

☐ 10 - Svært bekymret

Tenk på hvordan du har følt deg de siste 7 dagene. I hvilken grad var du **nedfor eller trist**?

☐ 0 - Ikke nedfor eller trist i det hele tatt

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5

☐ 6

☐ 7

☐ 8

☐ 9

☐ 10 - Svært nedfor eller trist

Tenk på hvordan du har følt deg de siste 7 dagene. I hvilken grad var du **irritert**?

☐ 0 - Ikke irritert i det hele tatt

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5

☐ 6

☐ 7

☐ 8

☐ 9

☐ 10 - Svært irritert

Tenk på hvordan du har følt deg de siste 7 dagene. I hvilken grad var du **ensom**?

☐ 0 - Ikke ensom i det hele tatt

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5

☐ 6

☐ 7

☐ 8

☐ 9

☐ 10 - Svært ensom

Tenk på hvordan du har følt deg de siste 7 dagene. I hvilken grad var du **engasjert**?

- ☐ 0 - Ikke engasjert i det hele tatt
- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7
- ☐ 8
- ☐ 9
- ☐ 10 - Svært engasjert

Tenk på hvordan du har følt deg de siste 7 dagene. I hvilken grad var du **rolig og avslappet**?

- ☐ 0 - Ikke rolig og avslappet i det hele tatt
- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7
- ☐ 8
- ☐ 9
- ☐ 10 - Svært rolig og avslappet

Tenk på hvordan du har følt deg de siste 7 dagene. I hvilken grad var du **engstelig**?

- ☐ 0 - Ikke engstelig i det hele tatt
- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7
- ☐ 8
- ☐ 9
- ☐ 10 - Svært engstelig

Tenk på hvordan du har følt deg de siste 7 dagene. I hvilken grad var du **takknemlig**?

- ☐ 0 - Ikke takknemlig i det hele tatt
- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7
- ☐ 8
- ☐ 9
- ☐ 10 - Svært takknemlig

Tenk på hvordan du har følt deg de siste 7 dagene. I hvilken grad var du **lykkelig**?

- ☐ 0 - Ikke lykkelig i det hele tatt
- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7
- ☐ 8
- ☐ 9
- ☐ 10 - Svært lykkelig

Hvor enig er du i påstandene nedenfor?

	0 - Helt uenig	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 - Helt enig
Mine sosiale relasjoner er støttende og givende	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?
Jeg bidrar aktivt til andres lykke og livskvalitet	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?

Hvor ofte er du sammen med gode venner?

Regn ikke med medlemmer av din egen familie.

- ☐ Omtrent daglig
- ☐ Omtrent hver uke, men ikke daglig
- ☐ Omtrent hver måned, men ikke ukentlig
- ☐ Noen ganger i året
- ☐ Sjeldnere enn hvert år
- ☐ Har ingen gode venner

Vil du stort sett si at folk flest er til å stole på, eller at en ikke kan være for forsiktig når en har med andre å gjøre?

- ☐ 0 - Kan ikke være for forsiktig
- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7
- ☐ 8
- ☐ 9
- ☐ 10 - Folk flest er til å stole på

I hvilken grad føler du at du hører til på stedet der du bor?

- ☐ 0 - Føler ikke tilhørighet overhodet
- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6

- ☐ 7
- ☐ 8
- ☐ 9
- ☐ 10 - Føler sterk grad av tilhørighet

Alt i alt, hvor trygg føler du deg når du er ute og går i nærmiljøet?

- ☐ 0 - Ikke trygg i det hele tatt
- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7
- ☐ 8
- ☐ 9
- ☐ 10 - Svært trygg

Nedenfor følger noen utsagn om opplevelse av kontroll i livet. Hvor enig eller uenig er du?

	Svært enig	Nokså enig	Verken enig eller uenig	Nokså uenig	Svært uenig
Jeg har lite kontroll over det som hender meg	☐	☐	☐	☐	☐
Noen av de problemene jeg har kan jeg rett og slett ikke løse	☐	☐	☐	☐	☐
Det er lite jeg kan gjøre for å forandre sider ved livet mitt som er viktige	☐	☐	☐	☐	☐
Stilt overfor problemer i livet mitt føler jeg meg ofte hjelpeløs	☐	☐	☐	☐	☐
Noen ganger føler jeg det som om jeg bare blir dyttet hit og dit her i livet	☐	☐	☐	☐	☐

Hva er din **høyest fullførte** utdanning?

- ☐ Grunnskole eller tilsvarende (f.eks. framhaldsskole, folkehøgskole)
- ☐ Videregående skole eller tilsvarende (f.eks. yrkesskole, gymnas)
- ☐ Fagskole
- ☐ Høyskole/universitet, årsstudium eller tilsvarende (mindre enn 2 år)
- ☐ Høyskole/universitet, bachelorgrad, cand.mag. eller tilsvarende (2-4 år)
- ☐ Høyskole/universitet, mastergrad, hovedfag eller tilsvarende (mer enn 4 år)
- ☐ Ingen fullført utdanning

Dersom du bor alene, tenk på din samlede inntekt. **Dersom du bor sammen med andre**, tenk på den samlede inntekten til alle i husholdningen.

Hvor lett eller vanskelig er det for deg/dere å få pengene til å strekke til i det daglige, med denne inntekten?

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

Hvilken arbeids- eller livssituasjon er du i?

Flere svar mulig.

- ☐ Yrkesaktiv heltid (32 timer eller mer per uke)
- ☐ Yrkesaktiv deltid (mindre enn 32 timer per uke)
- ☐ Selvstendig næringsdrivende
- ☐ Sykmeldt
- ☐ Arbeidsledig
- ☐ Uføretrygdet/mottar arbeidsavklaringspenger
- ☐ Mottar sosialstønad
- ☐ Alders- eller førtidspensjonist
- ☐ Skoleelev eller student
- ☐ Vernepliktig
- ☐ Hjemmearbeidende

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

- ☐ Gift / registrert partner
- ☐ Samboende
- ☐ Har kjæreste (som du ikke bor sammen med)
- ☐ Enslig
- ☐ Enke/enkemann

Hvor mange personer bor det i husstanden din?

Regn med deg selv.

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

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

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

Spørsmålet under går kun til de som svarer at de har barn under 18 år de har omsorg/ansvar for i spørsmålet over.

Kryss av for hvilke(n) aldersgruppe(r) ditt/dine barn tilhører?

Flere svar mulig.

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

Er du, og minst én av dine foreldre, født utenfor Norge?

- ☐ Ja
- ☐ Nei

Spørsmålet under går kun til de som svarer «Ja» på spørsmålet om de og minst én av foreldrene er født utenfor Norge.

Hvor lenge har du bodd i Norge?

- ☐ Mindre enn ett år
- ☐ 1-4 år
- ☐ 5-9 år
- ☐ 10-19 år
- ☐ 20-29 år
- ☐ 30 år eller mer
- ☐ Jeg har bodd i Norge hele livet

Tusen takk for at du tok deg tid til å fylle ut spørreskjemaet!

Har du noen kommentarer?

Trykk på "Neste" nede til høyre for å avslutte og sende inn dine svar.

Ditt svar vil bidra til lokal kunnskap til nytte i arbeidet med å bedre livskvalitet, trivsel og helse for folk i Telemark.