

SDPP – Stockholms diabetespreventiva program

Rapport 2016:9

Bilaga 2 – Enkäter

Innehåll

Baslinjeundersökningen män¹

Första enkäten som skickades ut

Stora enkäten

Baslinjeundersökningen kvinnor

Första enkäten som skickades ut

Enkät för kontroll av hereditet

Frågor om graviditetsdiabetes

Stora enkäten

Tioårsuppföljningen män

Protokoll för deltagare med diabetes

Enkät för kontroll av hereditet

Stora enkäten

Tioårsuppföljningen kvinnor

Protokoll för deltagare med diabetes

Enkät för kontroll av hereditet

Frågor om graviditetsdiabetes

Stora enkäten

Tillägsfrågor

Tjugoårsuppföljningen SDPP-20

Protokoll för deltagare med diabetes

Enkät för kontroll av hereditet

Stora enkäten

¹ I männens baslinjeundersökning användes inget protokoll för registrering av diabeteshereditet. Vårdcentralen fick istället en kopia på den första enkäten som skickades ut och kontrollerade och vid behov korrigerade den.

**VILL DU HJÄLPA OSS
ATT FINNA ORSAKER TILL DIABETES?**

*EN UNDERSÖKNING I SIGTUNA KOMMUN
GER OSS MÖJLIGHET ATT FÖREBYGGA VUXENDIABETES.*

VÄND PÅ SIDAN FÖR MER INFORMATION!

Vi vill be om Din hjälp i en undersökning som syftar till att klarlägga orsaker till typ 2 diabetes (vuxendiabetes). Typ 2 diabetes finns hos ca 3-4 % av befolkningen. Man vet att ärftligheten spelar en viktig roll för vilka som får sjukdomen. Andra riskfaktorer är t ex olämplig kost, låg fysisk aktivitet och övervikt. Det kan tänkas att också andra, idag okända, miljöfaktorer är viktiga i detta sammanhang.

Inom delar av Stockholms läns landsting startas 1992 ett program som syftar till att minska antalet människor i befolkningen som insjuknar i typ 2 diabetes. För att detta arbete skall bli så framgångsrikt som möjligt behöver vi emellertid veta ännu mer än vi vet idag om varje riskfaktors betydelse. För att få bättre kunskap om ärftlighetens betydelse för diabetes gör vi en enkätundersökning bland befolkningen i fyra kommuner inom Stockholms läns landsting.

Vi vore mycket tacksamma om Du vill delta i denna undersökning och vi ber Dig därför vänligen att besvara frågorna i det bifogade formuläret så noggrant som möjligt. Frågorna rör om Du själv eller någon i Din släkt har eller har haft diabetes. Eftersom sjukdomen är olika vanlig i olika länder frågar vi också om Du är född i Sverige. Skicka sedan tillbaka formuläret till oss i det portofria svarskuvertet. Vi som handskas med formuläret har tystnadsplikt. Resultaten kommer att redovisas i tabeller, där enskilda personers svar inte kan spåras. Undersökningen är godkänd av etisk kommitté och Datainspektionen. Naturligtvis är deltagandet i undersökningen helt frivilligt.

En mindre del (ca 20 %) av dem som får formuläret kommer senare att inbjudas till en undersökning med mätning av bl a blodsocker och blodtryck, där vi också ställer ytterligare frågor i enkätform. Vi vore därför tacksamma om Du kunde ange telefonnummer till arbetet och hemmet på svarsformuläret.

Vi som ansvarar för denna undersökning arbetar på endokrinologiska kliniken vid Karolinska sjukhuset, socialmedicinska institutionen eller epidemiologiska enheten vid miljömedicinska institutionen, Karolinska institutet. Vi samarbetar med primärvården i Sigtuna kommun.

Har Du några frågor eller synpunkter på undersökningen, kontakta gärna någon av oss, adress Endokrinologiska kliniken, Karolinska sjukhuset, 104 01 Stockholm eller per telefon 08/729 33 36.



Michael Alvarsson
leg, läkare



Valdemar Grill
docent



Anders Norman
leg, läkare



Claes-Göran Östenson
docent

En viktig orsak till diabetes är arvet. Vi är därför intresserade av din släkts diabeteshistoria. Eftersom det är ärftligheten som vi är intresserade av gäller frågorna endast biologiska släktingar! (Alltså endast fars och mors syskon och INTE ingifta släktingar)

Fråga 1. Har Du diabetes (sockersjuka)?

Räkna även med diabetes som enbart kostbehandlats.

- ☐ Ja ----> Vilket år upptäcktes Din diabetes? 19 ____
- ☐ Nej

Fråga 2. Finns/fanns diabetes hos några av följande släktingar?

Räkna med redan avlidna släktingar.

	Ja		Nej	Vet ej	Har ing:
Mormor	☐		☐	☐	
Morfar	☐		☐	☐	
Farmor	☐		☐	☐	
Farfar	☐		☐	☐	
Mor	☐		☐	☐	
Far	☐		☐	☐	
Syster	☐		☐	☐	☐
Bror	☐		☐	☐	☐
Moster	☐	___st	☐	☐	☐
Morbror	☐	___st	☐	☐	☐
Faster	☐	___st	☐	☐	☐
Farbror	☐	___st	☐	☐	☐
Barn	☐	___st	☐	☐	☐
Kusin	☐	___st	☐	☐	☐

Om ja,
hos hur många?

Fråga 3. Är Du född i Sverige?

- ☐ Ja
- ☐ Nei

Ditt telefonnummer:

Hem:.....

Arbete:.....

DIABETESFÖREBYGGANDE PROJEKTET

Först några frågor om ditt aktuella hälsotillstånd.

Fråga 1. Hur är Ditt allmänna hälsotillstånd? Är det....

- ☐ Mycket bra
- ☐ Ganska bra
- ☐ Varken bra eller dåligt
- ☐ Ganska dåligt
- ☐ Mycket dåligt

Fråga 2. Har Du någon långvarig sjukdom, några besvär efter olycksfall, något handikapp eller annan svaghet?

- ☐ Nej -----> Gå till fråga 3
- ☐ Ja

Om ja, vad har Du för besvär? _____

Fråga 3. Har Du de senaste tolv månaderna någon gång haft smärtor, stickningar eller ont i brösten?

- ☐ Nej -----> Gå till fråga 4
- ☐ Ja

Om ja, kommer dessa smärtor vid fysisk ansträngning, såsom gång i trappor eller snabb promenad?

- ☐ Ja
- ☐ Nej -----> Gå till fråga 4

Om ja, försvinner dessa smärtor när Du stannar upp och vilar?

- ☐ Ja
- ☐ Nej

Fråga 4. Får Du behandling för kårkramp?

☐ Ja ☐ Nej ----- > Gå till fråga 5

Om ja, vilka mediciner? _____

Fråga 5. Får Du behandling för högt blodtryck?

☐ Ja ☐ Nej ----- > Gå till fråga 6

Om ja, vilka mediciner? _____

Fråga 6. Har Du haft hjärtinfarkt?

☐ Ja ☐ Nej ----- > Gå till fråga 7

Om ja, vilket år? 19 _____

Fråga 7. Hur ofta har Du under de senaste 12 månaderna haft känning av följande besvär?

	Aldrig	Någon enstaka gång	Ibland	Ofta
Sömnsvårigheter	☐	☐	☐	☐
Håglöshet	☐	☐	☐	☐
Nervositet/oro/ängslan	☐	☐	☐	☐
Nedstämdhet/depression	☐	☐	☐	☐
Trötthet	☐	☐	☐	☐
Ryggsmärtor, värk i axlar	☐	☐	☐	☐

Nedan följer några frågor om levnadsvanor som kan ha betydelse för hälsan.

Fråga 8. Har Du snusat/snusat Du dagligen?

☐

Ja

☐

Nej ----- > Gå till fråga 13

Fråga 9. Snusar Du fortfarande?

☐

Ja

☐

Nej

Fråga 10. Hur många dosor snus går åt/gick åt per vecka?

Försök ta ett genomsnitt

_____ dosor portionssnus per vecka _____ dosor annan snus per vecka

Fråga 11. Hur många år har Du snusat?

Fyll i frågan även om Du slutat

_____ år

Fråga 12. Hur gammal var Du när Du började snusa?

_____ år

Fråga 13. . Har Du rökt/röker Du cigaretter dagligen?

☐ Ja

☐ Nej -----> *Gå till fråga 18*

Fråga 14. Röker Du fortfarande?

☐ Ja

☐ Nej

Fråga 15. Hur många cigaretter röker/rökte Du per dag?

Försök att ta ett genomsnitt

_____ per dag

Fråga 16. Hur många år har Du rökt?

Fyll i frågan även om Du slutat röka

_____ år

Fråga 17. Hur gammal var Du när Du började röka?

_____ år

Fråga 18. Kryssa för (X) i lämpligaste rutan för hur ofta Du vanligen ätit eller druckit av följande livsmedel och maträtter.

T.ex. om Du druckit lättmjölk 3 gånger per dag - sätt ett X i rutan "2-3 gånger per dag".

	Minst 4 gr/ dag	2-3 gr per dag	1 gn per dag	4-6 gr per vecka	2-3 gr per vecka	1 gn per vecka	1-3 gr per månad	Sällan eller aldrig
Lättmjölk/ minimjölk som dryck (ej i kaffe/te eller matlagning)								
Mellanmjölk som dryck (ej i kaffe/te eller matlagning)								
Vanlig mjölk som dryck (ej i kaffe/te eller matlagning)								
Lättfil/lätt- yoghurt (vanlig eller mild)								
Fil/yoghurt/ långfil/kefir								

OBS!! Har Du satt ett kryss på varje rad?

Även om Du aldrig äter eller dricker en sorts mat sätt ändå ett kryss i den rutan. Om någon rad hoppas över går det inte att beräkna det sammanlagda innehållet, t ex socker, fibrer eller fett, i all mat som Du ätit.

	Minst 4 gr/ dag	2-3 gr per dag	1 gn per dag	4-6 gr per vecka	2-3 gr per vecka	1 gn per vecka	1-3 gr per månad	Sällan eller aldrig
Smör eller Bregott på smörgås								
Margarin på smörgås 80% fett typ: Tre Ess, Flora, Irma, Lilla/ Mini/Stora Bords, Milda								
Margarin på smörgås 60% fett typ: Stora/Lilla Bords, Bords Eve, Lättare Flora, Runda Bords								
Lättmargarin på smörgås 40% fett typ: Nyttä, Lätta, Det Goda								
Margarin på smörgås 25% fett typ: Klick								
Ost 28-31% fett								
Ost mager 10- 17% fett (nyckel hålsmärkt)								
Mjukost								
Glass								
Bearnaisesås								

	Minst 4 gr/ dag	2-3 gr per dag	1 gn per dag	4-6 gr per vecka	2-3 gr per vecka	1 gn per vecka	1-3 gr per månad	Sällan eller aldrig
Chokladgodis/ -praliner								
Franskbröd/ vitt bröd								
Limpa/ rågsiktsbröd								
Fullkornsbröd/ grovt bröd								
Knäckebröd								
Kaffebröd/ vetebröd								
Tårta/kakor/ konditoribröd								
Musli/ cornflakes								
Gröt; havre/ råg								
Korv som maträtt (mer än 18% fett), t.ex. frukostkorv, varmkorv, fläskkorv, isterband								
Korv som maträtt (mindre än 18%), t.ex. lättkorv, mager falukorv, korvett								
Pizza								
Pannkaka								

	Minst 4 gr/ dag	2-3 gr per dag	1 gn per dag	4-6 gr per vecka	2-3 gr per vecka	1 gn per vecka	1-3 gr per månad	Sällan eller aldrig
Potatis kokt								
Potatis stekt/ pommes frites								
Pasta/makaro- ner/spagetti								
Ris								
Morot								
Sallad/ salladskål/ isbergssallad								
Vitkål								
Tomat								
Ärter/gröna bönor								
Äpple/päron								
Vindruvor								
Apelsin/ satsumas/ clementin								
Banan								

OBS!!! Har Du satt ett kryss på varje rad för denna kostfråga? OBS!!!

Fråga 19. Hur många koppar kaffe brukar Du dricka per dag?

- ☐ 5 eller fler koppar per dag
- ☐ 3-4 koppar per dag
- ☐ 1-2 koppar per dag
- ☐ Ingen kopp per dag

Fråga 20. Hur mycket alkohol brukar Du vanligtvis dricka?

Försök att ta ett genomsnitt för hur ofta Du dricker och fyll i den ruta som ligger närmast. Försök också beräkna hur mycket Du dricker varje gång.

	HUR OFTA (antal gånger)					HUR MYCKET VID VARJE TILLFÄLLE (antal flaskor, burkar eller glas)
	ggr/ dag	ggr/ vecka	ggr/ mån	ggr/ år	Ald- rig	
<i>Exempel:</i>						
Folköl klass II Starksprit (inkl. likör)		4		2		__flask(33cl) __burk(45cl) __glas (4 cl) __halvfl(37cl)

Försök att fylla i nedanstående tabell på samma sätt som i exemplet ovan, alltså hur många gånger per dag, vecka, månad eller år och hur mycket vid varje tillfälle.

Folköl klass II						__flask(33cl) __burk(45cl)
Starköl klass III						__flask(33cl) __burk(45cl)
Vin						__glas(10cl) __halvfl(37cl)
Starkvin, t.ex. sherry/ portvin/vermouth						__glas(4cl) __halvfl(37cl)
Starksprit, även likör						__glas(4cl) __halvfl(37cl)

Fråga 21. Hur ofta saltar Du på maten innan Du smakar på den?

- ☐ Nästan alltid
- ☐ Ibland
- ☐ Nästan aldrig

Fråga 22. Hur mycket har Du rört Dig eller ansträngt Dig kroppsligt i Ditt arbete under det senaste året?

Obs! Sätt bara kryss för ett alternativ!

- ☐ Stillasittande arbete

Du har övervägande stillasittande arbete och går inte mycket ut under tiden; t.ex. skrivbordsarbete, urmakeri och lättare monteringsarbete

- ☐ Lätt, men något rörligt arbete

Du har ett arbete där Du går ganska mycket men bär eller lyfter ej tunga saker. T.ex. rörligt expeditjonsarbete, lätt industriarbete, förmans-sysslor, 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 tung industri, byggnadssnickare, rörlägningsarbete

- ☐ 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

Fråga 23

Hur mycket har Du rört Dig och ansträngt Dig kroppsligt på fritiden under det senaste året?

Om Din aktivitet varierat mellan t.ex. sommar och vinter, så försök att ta ett genomsnitt.

Obs! Kryssa endast i ett alternativ!

☐

Stillasittande fritid

Du ägnar Dig mestadels åt läsning, TV, bio eller annan stillasittande sysselsättning på fritiden. Du promenerar, cyklar eller rör Dig på annat sätt mindre än 2 timmar i veckan.

☐

Måttlig motion på fritiden

Du promenerar, cyklar eller rör Dig på annat sätt under minst 2 timmar i veckan oftast utan att svettas. I detta inräknas också gång eller cykling till och från arbetet, samt söndagspromenader, ordinärt trädgårdsarbete, fiske, bordtennis, bowling.

☐

Måttlig, regelbunden motion på fritiden

Du motionerar regelbundet 1-2 gånger per vecka minst 30 minuter per gång med löpning, simning, tennis, badminton eller annan aktivitet som gör att Du svettas.

☐

Regelbunden motion och träning

Du ägnar Dig åt t.ex. löpning, simning, tennis, badminton, motions-gymnastik eller liknande vid i genomsnitt minst 3 tillfällen per vecka. Vardera tillfället varar minst 30 minuter per gång.

Fråga 24. Jämfört med andra män i Din ålder, anser Du Dig på fritiden vara...

- ☐ Mycket mindre fysiskt aktiv
- ☐ Något mindre aktiv
- ☐ Ungefär lika aktiv
- ☐ Något mer aktiv
- ☐ Mycket mer aktiv

Fråga 25. Hur mycket brukade Du väga för 5 år sedan?

_____ Kg

Fråga 26. Hur mycket brukade Du väga för 10 år sedan?

_____ Kg

Fråga 27. Har Du tidigare bantat ner Din vikt mer än 5 kg?

- ☐ Mer än 5 gånger
- ☐ 1-5 gånger
- ☐ Aldrig

Allt fler människor upplever påfrestningar i arbetslivet. Att dessa kan leda till hjärtsjukdomar är numera allmänt känt. Om dessa påfrestningar också kan leda till utveckling av diabetes är dock okänt. Här följer några frågor om sådana påfrestningar i yrkesarbetet som kan ha betydelse för hälsan.

Fråga 28. Hur var Din arbetssituation huvudsakligen under de senaste 6 månaderna?

(ange ett alternativ)

- ☐ Arbetade som anställd
- ☐ Skötte eget eller delägt företag
- ☐ Förtidspensionerad eller sjukpensionerad
- ☐ Ålderspensionerad
- ☐ Tjänstledig, inklusive för studier och "barnledighet"
- ☐ Studerande, praktikant
- ☐ Arbetslös
- ☐ Sjukskriven
- ☐ Skötte hushållet
- ☐ Annat Vad? _____

Fråga 29. Vilket är/var Ditt yrke eller Dina arbetsuppgifter?

OBS! Om Du inte förvärvsarbetar nu ange yrke/arbetsuppgifter som Du huvudsakligen har eller har haft.

Försök att lämna en yrkesbeskrivning som så noggrant som möjligt beskriver Din huvudsakliga arbetsuppgift. Här följer några exempel. Skriv i stället för assistent t.ex. inköpsassistent, redovisningsassistent, reklamassistent. Skriv i stället för fabriksarbetare t.ex. bilmontör, elektronik arbetare, packare. Skriv i stället för lärare t.ex. förskollärare, lågstadielärare, textillärare.

Fråga 30. Vilket yrke har eller hade Dina föräldrar/fosterföräldrar?

Försök svara lika noggrant som ovan. Om Du inte vet svara då "vet inte".

Mor: _____

Far: _____

Fråga 31. Vilken utbildning har Du?

Om Du studerar kryssa i den utbildning Du går.

Ange endast den högsta utbildningen Du har!

- ☐ Folkskola eller grundskola
- ☐ Realskola
- ☐ 2-årig gymnasie-, fack- eller yrkesskola
- ☐ 3-4 årig gymnasie-, fackskola eller motsvarande
- ☐ Universitets- eller högskola
- ☐ Annan utbildning, vilken ? _____

OBS! Fyll i följande frågor om Du förvärsarbetar, sköter eget företag eller är sjukskriven för närvarande. I annat fall kan Du gå direkt till fråga 43.

Fråga 32. Är Du arbetsledare (chef för en eller flera personer) i Ditt arbete?

- ☐ Nej ----- > Gå till fråga 34
- ☐ Ja

Fråga 33. Hur många personer är underställda Dig?

_____st

Fråga 34. Arbetar Du skift?

- ☐ Nej ----- > Gå till fråga 36
- ☐ Ja

Fråga 35. Markera typ av skiftorganisation nedan

- ☐ Två-skiftarbete
- ☐ Tre-skiftarbete med kontinuerlig drift
- ☐ Turlistetid - oregelbunden förläggning av arbetstiden under dygnet och veckan enligt visst arbetsschema
- ☐ Annan uppläggning av skift - vilken? _____

Fråga 36. Vilken arbetstid har Du vanligtvis? Har Du...

(tiden inom parentes anger den huvudsakliga arbetstidens förläggning; ett svar skall markeras)

- ☐ Dagarbete (någonstans mellan kl 6-18)
- ☐ Kvällsarbete (någonstans mellan kl 18-22)
- ☐ Nattarbete (någonstans mellan kl 22-6)

Fråga 37. Vilken omfattning har Ditt arbete (anställning)?

Räkna inte med hemarbete.

- ☐ Heltid, i genomsnitt minst 35 timmar /vecka
- ☐ Deltid, i genomsnitt 20-35 timmar/vecka
- ☐ Deltid, i genomsnitt 1-19 timmar/vecka
- ☐ Annan arbetstid

Obs! Om annan arbetstid, ange ungefärligt

antal timmar per vecka: _____

Fråga 38. Händer det att Du arbetar övertid på Ditt arbete?

- ☐ Arbetar aldrig övertid -----> *Gå till fråga 40*
- ☐ Arbetar övertid någon gång per vecka
- ☐ Arbetar ofta övertid
- ☐ Har ej reglerad arbetstid

Fråga 39. Försök ange ett genomsnitt på antal timmar per vecka som Du arbetar övertid.

_____ timmar övertid per vecka

Fråga 40. Tycker Du att Du har kunskaper och färdigheter för att klara Ditt arbete?

Jag uppfattar mig...

- ☐ ...som mycket överkvalificerad
- ☐ ...i vissa avseenden vara överkvalificerad
- ☐ ...som lagom kvalificerad
- ☐ ...saknar vissa kunskaper som behövs
- ☐ ...saknar mycket kunskaper som behövs

Fråga 41. Hur är Din situation på arbetsplatsen?

Kryssa för ett alternativ för varje rad

	Nästan alltid	Ofta	Sällan	Nej aldrig
Bestämmer Du själv arbetstempo?	☐	☐	☐	☐
Bestämmer Du själv över förläggningen av Dina raster?	☐	☐	☐	☐
Bestämmer Du själv över förläggningen av Din semester?	☐	☐	☐	☐
Deltar Du i till- sättningen av Dina närmaste chefer?	☐	☐	☐	☐
Deltar Du i valet av arbetskamrater?	☐	☐	☐	☐
Deltar Du i utform- ningen av hur Din arbetsplats ser ut?	☐	☐	☐	☐

Fråga 42. Här kommer några frågor om krav i Ditt arbete.

Kryssa för ett alternativ för varje rad

	Nästan alltid	Ofta	Sällan	Nej aldrig
Kräver Ditt arbete att Du arbetar mycket fort?	☐	☐	☐	☐
Kräver Ditt arbete att Du arbetar mycket hårt?	☐	☐	☐	☐
Kräver Ditt arbete en för stor arbetsinsats?	☐	☐	☐	☐
Har Du tillräckligt med tid för att hinna med arbetsuppgifterna?	☐	☐	☐	☐
Förekommer det ofta motstridiga krav i Ditt arbete?	☐	☐	☐	☐
Får Du lära Dig nya saker i Ditt arbete?	☐	☐	☐	☐
Kräver Ditt arbete skicklighet?	☐	☐	☐	☐
Kräver Ditt arbete påhittighet?	☐	☐	☐	☐
Innebär Ditt arbete att man gör samma saker om och om igen?	☐	☐	☐	☐
Har Du frihet att be- stämna vad som skall utföras?	☐	☐	☐	☐
Hur ofta känner Du Dig illa till mods och misströstar, som följd av svårigheter som Du ställs inför på jobbet?	☐	☐	☐	☐
Om Dina arbetsuppgifter är svåra, har Du då möjligheter att få råd och hjälp?	☐	☐	☐	☐

Olika miljöer, som arbetsplatser och bostadsområden, och relation till familj och släkt, skapar olika förutsättningar för gemenskap och hälsa

Fråga 43. Är Du gift eller sammanboende?

- ☐ Ja ----- > Gå till fråga 45
- ☐ Nej

Fråga 44. Hur Du tidigare varit gift eller sammanboende mer än ett år?

- ☐ Ja
- ☐ Nej

Fråga 45. Hur många vuxna personer ingår i Ditt hushåll för närvarande?

Antal vuxna, räkna även in Dig själv, samt barn över 18 år.

- ☐ 1 (dvs är ensam vuxen)
- ☐ 2
- ☐ 3 eller flera

Fråga 46. Hur många barn ingår i Ditt hushåll?

Antal barn under 18 år.

- ☐ 0
- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3 eller flera

Fråga 47. Hur många barn är Du biologisk förälder till?

Skriv 0 om Du inte har några biologiska barn.

_____ st

Fråga 48. Hur många människor med samma intresse som Du, känner Du och har kontakt med?

Det gäller kontakter både i arbete och på fritiden.

- ☐ Ingen
- ☐ 1-2
- ☐ 3-5
- ☐ 6-10
- ☐ 11-15
- ☐ Mer än 15

Fråga 49. Hur många människor, som Du känner, träffar Du eller samtalar Du med under en vanlig vecka?

Räkna inte med människor som Du träffar tillfälligtvis och som Du knappast kommer att återse, t.ex. kunder i en affär!

- ☐ Ingen
- ☐ 1-2
- ☐ 3-5
- ☐ 6-10
- ☐ 11-15
- ☐ Mer än 15

Fråga 50. Hur många vänner har Du som kan komma hem till Dig när som helst och känna sig hemma? De skulle inte bry sig om ifall det var ostädat eller om Du höll på att äta.

Nära släktingar skall inte räknas.

- ☐ Ingen
- ☐ 1-2
- ☐ 3-5
- ☐ 6-10
- ☐ 11-15
- ☐ Mer än 15

Fråga 51. 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
- ☐ 3-5
- ☐ 6-10
- ☐ 11-15
- ☐ Mer än 15

Försök att kryssa för det svarsalternativ som stämmer bäst för Dig för varje fråga på de 2 följande sidorna.

Fråga 52. Jag har någon jag kan dela mina innersta känslor med och anförtro mig åt.

- ☐ Stämmer helt
- ☐ Stämmer ganska bra
- ☐ Stämmer inte så bra
- ☐ Stämmer inte alls

Fråga 53. De där hemma eller någon annan uppskattar verkligen vad jag gör för dem.

- ☐ Stämmer helt
- ☐ Stämmer ganska bra
- ☐ Stämmer inte så bra
- ☐ Stämmer inte alls

Fråga 54. Det finns människor i min omgivning som jag lätt kan be om saker. Till exempel människor som jag känner så väl att jag kan låna verktyg eller köksgrejer.

- ☐ Stämmer helt
- ☐ Stämmer ganska bra
- ☐ Stämmer inte så bra
- ☐ Stämmer inte alls

Fråga 55. Känner Du att Du har någon eller några personer som kan ge Dig ett personligt stöd för att klara av personliga problem eller kriser i Ditt liv?

Fråga 55. Känner Du att Du har någon eller några personer som kan ge Dig ett personligt stöd för att klara av personliga problem eller kriser i Ditt liv?

☐

Ja

☐

Jag är inte säker

☐

Nej

Fråga 56. Bortsett från dem där hemma, finns det andra som jag kan vända mig till om jag är i svårigheter? Någon som jag lätt kan träffa och som jag litar på och kan få verklig hjälp av när jag har det besvärligt.

Stämmer helt

☐

Stämmer ganska bra

Stämmer inte så bra

Stämmer inte alls

Fråga 57. Har Du regelbundet de senaste 5 åren varit medlem i någon förening, klubb eller församling vars möten Du regelbundet deltagit i?

☐

Ja

☐

Nej ----- > gå till fråga 59

Fråga 58. Skulle Du kunna säga att Du känt en stark samhörighet med denna förening?

I hög grad

I viss mån

Inte speciellt

Inte alls

Fråga 59. Har Du under de senaste fem åren deltagit i studiecirkel/kurser, idrottsaktiviteter, spelat musik eller utövat andra liknande aktiviteter tillsammans med andra människor?

- ☐ Studiecirkel/kurs
- ☐ Idrott/sport
- ☐ Spelat musik
- ☐ Annat, vad? _____
- ☐ Nej

Fråga 60. Skulle Du kunna säga att Du är rotad och känner en stark samhörighet med det område Du bott i de senaste 5 åren?

- ☐ I hög grad
- ☐ I viss mån
- ☐ Inte speciellt
- ☐ Inte alls

Fråga 61. Har Du flyttat under de senaste 5 åren?

- ☐ Ja
- ☐ Nej

Fråga 62. Skulle Du kunna säga att Du är rotad och känner en stark samhörighet med Dina arbets-/ studiekamrater och Din arbetsplats/ skola eller motsvarande?

- ☐ I hög grad
- ☐ I viss mån
- ☐ Inte speciellt
- ☐ Inte alls
- ☐ Ej arbetet eller studerat de senaste 5 åren

Fråga 63. Har Du bytt arbete de senaste 5 åren?

- ☐ Ja
- ☐ Nej

Fråga 64. Skulle Du själv kunna författa en skrivelse och överklaga ett beslut av myndigheter?

- ☐ Ja
- ☐ Nej
- ☐ Vet inte

Fråga 65. Känner Du någon som Du skulle kunna få hjälp av i en sådan situation som i fråga 64?

- ☐ Ja
- ☐ Nej
- ☐ Vet inte

Fråga 74. Brukar Du kunna se en lösning på problem och svårigheter som andra finner hopplöst?

☐ Ja, oftast

☐ Ja, ibland

☐ Nej

Fråga 75. Brukar Du känna att saker som händer Dig i Ditt dagliga liv är svåra att förstå?

☐ Ja, oftast

☐ Ja, ibland

☐ Nej

Fråga 76. Brukar Du känna att Ditt dagliga liv är en källa till personlig tillfredsställelse?

☐ Ja, oftast

☐ Ja, ibland

☐ Nej

TACK FÖR ATT DU TAGIT DIG TID ATT Fylla I DETTA FORMULÄR. HAR DU NÅGRA KOMMENTARER SKRIV GÄRNA NER DINA SYNPUNKTER HÄR!

**VI FÖRSÖKER FINNA ORSAKER
TILL DIABETES.**

VILL DU HJÄLPA TILL?



**DORIS ÄR ETT FORSKNINGSPROJEKT I DIN KOMMUN
SOM I FRAMTIDEN GER OSS MÖJLIGHET ATT FÖREBYGGA
VUXENDIABETES.**

VÄND PÅ SIDAN FÖR MER INFORMATION!

Stockholms läns landsting startade 1992 ett program som går ut på att minska förekomsten av typ 2 diabetes i fem stockholmskommuner. Som en del av programmet ingår detta forskningsprojekt där vi genom en enkätundersökning försöker kartlägga olika riskfaktorer för typ 2 diabetes. Vi vet att *ärfvligheten* spelar en viktig roll för vilka som får sjukdomen. Andra riskfaktorer är t ex *olämplig kost* och *övervikt*. Det kan också tänkas att andra, idag okända, faktorer är viktiga i sammanhanget. Den här delen av forskningsprojektet riktar in sig speciellt på kvinnor och vi kommer därför att undersöka tänkbara riskfaktorer som bara finns för kvinnor, t. ex klimakterium, hormonmedicinering och graviditet.

Vi ber Dig därför vänligen att besvara frågorna på det medföljande frågebladet så noggrant som möjligt. Frågorna rör om Du själv eller någon i Din släkt har eller har haft diabetes. Eftersom sjukdomen är olika vanlig i olika länder frågar vi också om Du är född i Sverige. Skicka sedan tillbaka frågebladet till oss i det portofria svarskuvertet. Vi som handskas med svaren har tystnadsplikt. Resultaten kommer att redovisas i tabeller, där enskilda personers svar inte kan spåras. Undersökningen är godkänd av Etiska kommittén och Datainspektionen. Naturligtvis är deltagandet i undersökningen helt frivilligt.

En mindre del (ca 20%) av dem som får det här frågebladet kommer sedan att tillfrågas om att medverka i en undersökning med mätning av bl a blodsocker och blodtryck, där vi också ställer ytterligare frågor i enkätform. Det vore därför bra om Du kunde ange telefonnummer till arbetet och hemmet i svarsformuläret.

Vi som ansvarar för den här undersökningen arbetar på Diabetespreventiva enheten på Karolinska sjukhuset, Institutionen för socialmedicin på Karolinska institutet och vid Epidemiologiska enheten i Stockholms läns landsting. Vi samarbetar med primärvården i Din kommun.

Har Du några frågor eller synpunkter på undersökningen, kontakta gärna vårt DORIS-sekretariat och tala med Carin Lindström eller Iréne Samuelsson på telefonnummer 517 766 10 eller 517 766 11.



Gunnar Persson
Docent, epidemiolog
Epidemiologiska enheten
Samhällsmedicin Norr
Stockholms Läns Landsting



Claes-Göran Östenson
Docent, leg. läkare
Diabetespreventiva enheten
Karolinska sjukhuset

Post
DORIS
Epidemiologiska enheten
Samhällsmedicin Norr
Norrbacka
171 76 Stockholm

Besök
Tornet, plan 6, Norrbacka
Karolinska sjukhuset
Solna

Telefon
08 - 517 766 10
08 - 517 766 11

Fax
08 - 34 78 59

E-mail
irenesam@epi.ks.se

En viktig orsak till diabetes är arvet. Vi är därför intresserade av Din släkts diabeteshistoria.

Fråga 1. Har Du diabetes (sockersjuka)?

Räkna även med diabetes som enbart kostbehandlats.

☐ nej

☐ ja

Fråga 2. Har Du haft övergående diabetes under graviditet?

☐ nej

☐ vet inte

☐ ja

Fråga 3. Finns/fanns diabetes hos några av följande släktingar?

Kontrollera att Du satt ett X för varje släkting. Om Du saknar någon typ av släkting - sätt X för "nej". Räkna även med redan avlidna släktingar.

	nej	vet inte	ja	
mormor	☐	☐	☐	
morfar	☐	☐	☐	
farmor	☐	☐	☐	
farfar	☐	☐	☐	
mor	☐	☐	☐	
far	☐	☐	☐	Om ja, hos hur många?
syster	☐	☐	☐	→ ____ st
bror	☐	☐	☐	→ ____ st
mors syskon	☐	☐	☐	→ ____ st
fars syskon	☐	☐	☐	→ ____ st
barn	☐	☐	☐	→ ____ st
kusin	☐	☐	☐	→ ____ st

Fråga 4. Är Du född i Sverige?

☐ nej

☐ ja

Ditt telefonnummer :

hem : _____

arb : _____

Finns/fanns diabetes hos någon eller några av följande släktingar?

Sätt isåfall ett eller flera kryss och ange också hur gamla de var när de fick sjukdomen.

	debutålder i år	under 35 år	35 år el. över	vet inte ålder
☐ mormor		☐	☐	☐
☐ morfar		☐	☐	☐
☐ farmor		☐	☐	☐
☐ farfar		☐	☐	☐
☐ mor		☐	☐	☐
☐ far		☐	☐	☐
☐ syster		☐	☐	☐
		☐	☐	☐
		☐	☐	☐
☐ bror		☐	☐	☐
		☐	☐	☐
		☐	☐	☐
☐ mors syskon		☐	☐	☐
		☐	☐	☐
		☐	☐	☐
		☐	☐	☐

OBS! Fortsättning på baksidan!

☐ fars syskon ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ kusin ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ barn ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Frågor till de som haft graviditetsdiabetes:



Fråga 1: När upptäcktes Din graviditetsdiabetes?

- ☐ under graviditeten, i månad
- ☐ efter förlossningen
- ☐ minns inte

Fråga 2: Fick Du någon typ av behandling för Din diabetes under graviditeten?

- ☐ nej
- ☐ minns inte
- ☐ ja → Vilken typ av behandling?
 - ☐ kostbehandling
 - ☐ insulinsprutor

Fråga 3: Fick Du någon uppföljande behandling för Din diabetes efter graviditeten?

- ☐ nej
- ☐ minns inte
- ☐ ja → Vilken typ av behandling?
 - ☐ kostbehandling
 - ☐ insulinsprutor



Först några frågor om Ditt hälsotillstånd.

1. Hur är **Ditt** allmänna hälsotillstånd?

- ☐ mycket bra
- ☐ ganska bra
- ☒ varken bra eller dåligt
- ☐ ganska dåligt
- ☐ mycket dåligt

2. Har Du någon långvarig sjukdom, några besvär efter olycksfall, något handikapp eller annan svaghet?

- ☐ nej
- ☐ ja → Vad har Du för besvär?

3. Har Du de senaste tolv månaderna någon gång haft smärtor, stickningar eller ont i brösten?

- ☐ nej → Gå till fråga 4
- ☐ ja → Kommer besvären vid fysisk ansträngning, t ex vid gång i trappor eller snabb promenad?
- ☐ nej → Gå till fråga 4
- ☐ ja → Försvinner smärtorna när Du stannar upp och vilar?
- ☐ nej
- ☐ ja

4. Tar Du mediciner mot kärlkramp?

☐ nej☐ ja → Vilka mediciner?

5. Tar Du mediciner mot högt blodtryck?

☐ nej☐ ja → Vilka mediciner?

6. Har Du haft hjärtinfarkt?

☐ nej☐ ja → Vilket år? 19 ☐ vet inte7. Hur ofta har Du under de senaste tolv månaderna känt av följande besvär?*Sätt ett kryss på varje rad!*

	aldrig	någon enstaka gång	ibland	ofta
sömnsvärigheter	☐	☐	☐	☐
håglöshet	☐	☐	☐	☐
nervositet/oro/ängslan	☐	☐	☐	☐
nedstämdhet/depression	☐	☐	☐	☐
trötthet	☐	☐	☐	☐
ryggsmärtor/värk i axlar	☐	☐	☐	☐

Här följer några frågor om Dina tidigare och nuvarande tobaksvanor.

8. Har Du någon gång snusat dagligen?

☐ nej → Gå till fråga 13

☐ ja

9. Snusar Du fortfarande?

☐ nej

☐ ja

10. Hur många dosor snus går åt/gick åt per vecka?

Försök att ta ett genomsnitt.

dosor portionssnus per vecka

dosor annat snus per vecka

11. Hur många år sammanlagt har du snusat?

Fyll i frågan även om du har slutat.

år

12. Vid vilken ålder började Du snusa?

Vid års ålder.

13. Har Du någon gång rökt cigaretter dagligen?

☐ nej → *Gå till fråga 18*

☐ ja

14. Röker du fortfarande?

☐ nej

☐ ja

15. Hur många cigaretter röker/rökte Du per dag?

Försök att ta ett genomsnitt.

☐☐☐ per dag

16. Hur många år sammanlagt har Du rökt?

Fyll i frågan även om Du har slutat röka.

☐☐ år

17. Vid vilken ålder började Du röka?

Vid ☐☐ års ålder.

Här nedan följer frågor som handlar om hormonella preventivmedel, graviditet, övergångsålder och hormonbehandling.

18. Har Du någon gång använt p-piller?

☐ nej → Gå till fråga 23

☐ ja → Hur många år sammanlagt?

☐ mindre än 1 år ☐ 1-5 år ☐ 6-10 år

☐ mer än 10 år ☐ minns inte

19. Använder Du fortfarande någon sorts p-piller ?

☐ ja

☐ nej → När slutade Du?

☐ för mindre än 1 år sedan

☐ för mellan 1 och 2 år sedan

☐ för mer än 2 år sedan

Det finns olika typer av p-piller. I huvudsak kan de delas upp i minipiller och kombinationspiller. Minipiller tar man hela tiden, utan avbrott. Kombinationspiller kan man antingen ta hela tiden, utan avbrott, eller ta ett om dagen i tre veckor och sedan göra uppehåll i en vecka. Det finns olika typer av kombinationspiller. De som kom på 1960-talet var av högdostyp eller mellandostyp och användes huvudsakligen fram till början/mitten av 1970-talet för att då ersättas med piller av lågdestyp. De kombinationspiller som används idag är nästan uteslutande av lågdestyp.

Här följer frågor som handlar om vilken typ av p-piller Du har använt. Det kan vara svårt att minnas vilka tabletter man tagit men till Din hjälp har Du av sköterskan fått bildkortor som Du kan titta på och se om Du känner igen några förpackningar eller namn. Om Du vet vilka tabletter Du tagit, ange då namnet/namnen.

20. Har Du någon gång använt minipiller?

- ☐ nej
☐ vet inte

ja → Hur många år sammanlagt?

- ☐ mindre än 1 år ☐ 1-5 år ☐ 6-10 år
☐ mer än 10 år ☐ minns inte

Namn på tabletterna : _____

21. Har Du någon gång använt kombinationspiller av lågdostyp och/eller mellandostyp?

- ☐ nej
☐ vet inte
☐ ja → Hur många år sammanlagt?

- ☐ mindre än 1 år ☐ 1-5 år ☐ 6-10 år
☐ mer än 10 år ☐ minns inte

Namn på tabletterna : _____

22. Har Du någon gång använt kombinationspiller av högdostyp?

☐ nej

☐ vet inte

☐ ja → Hur många år sammanlagt?

☐ mindre än 1 år ☐ 1-5 år ☐ 6-10 år

☐ mer än 10 år ☐ minns inte

Namn på tablettorna : _____

Kommentar : _____

23. Har Du någon gång behandlats med hormonsprutor som preventivmedel?

☐ nej → Gå till fråga 26

☐ ja

24. Hur många hormonsprutor har Du fått?

st sprutor

25. Vilket år fick Du senaste hormonsprutan?

19

26. Har Du någon gång fått p-stavar inopererade?

☐ nej → Gå till fråga 29

☐ ja

27. Hur lång tid sammanlagt har Du haft p-stavar insatta under huden?

år månader

28. Har Du fortfarande p-stavar insatta under huden?

☐ ja

☐ nej → När togs de bort? År 19 månad

29. Har Du någonsin varit gravid?

☐ nej → Gå till fråga 31

☐ ja → Fyll i tabellen nedan. Var noga med att kryssa för om Du under någon graviditet haft övergående diabetes!

Skriv helst födelsevikt så exakt som möjligt men om Du inte kommer ihåg exakt så skriv t.ex "3,5 kg".

Barn	Födelseår	Födelsevikt	minns ej födelsevikt	Graviditets diabetes	Kommentar
1	19		☐	☐	
2	19		☐	☐	
3	19		☐	☐	
4	19		☐	☐	
5	19		☐	☐	
6	19		☐	☐	
7	19		☐	☐	
8	19		☐	☐	

30. Har Du haft någon graviditet som har lett till sent missfall? (efter 6:e graviditetsmånaden)

☐ nej

☐ ja → Fyll i tabellen nedan. Var noga med att kryssa för om Du haft övergående graviditetsdiabetes!

Tillfälle	Artal	Graviditets diabetes	Kommentar
1	19	☐	_____
2	19	☐	_____
3	19	☐	_____

31. Har Du fortfarande menstruationsblödningar?

☐ ja, jag har fortfarande regelbundna menstruationsblödningar.

☐ ja, men de är mer oregelbundna än tidigare.

☐ nej → Av vilken orsak och vid vilken ålder upphörde menstruationen helt och hållet?

Jag var då

☐ den upphörde av sig själv år gammal.

☐ livmodern opererades bort år gammal.

☐ äggstockarna opererades bort år gammal.

☐ hormonbehandling avslutades år gammal.

☐ vet inte

☐ annan orsak Vilken?

_____ år gammal.

Härefter följer frågor om hormonbehandling med östrogener eller gulkroppshormoner (gestagener). Dessa hormoner ges mot olika besvär i samband med övergångsåldern (t.ex svettningar, blodvallningar, blödningar) och under tiden därefter (t.ex torrhet och irritation i underlivet). Medicinerna kan bl.a ges som tabletter, plåster och injektioner.

32. Har Du någon gång använt hormonmedicin?

☐ nej

→ Gå till fråga 41 på sidan 15.

☐ ja

→ Studera bildkartan Du fått låna av sköterskan. Svara sedan på frågorna här nedan. Också ungefärliga svar är värdefulla!

☐ minns inte

→ Studera bildkartan Du fått låna av sköterskan. Kanske känner Du igen någon förpackning och minns att Du tagit den medicinen. Försök då att svara på frågorna här nedan. Också ungefärliga svar är värdefulla!

33. Vilken typ av hormonmedicin har Du använt?

Det går bra att kryssa i flera rutor.

☐

östrogentabletter → Svara på frågorna 34 och 35.

inkl. kombinationstabletter (med både östrogen och gulkroppshormon)

☐

östrogenplåster → Svara på frågorna 36 och 37.

☐

östrogeninjektioner → Svara på fråga 38.

☐

gulkroppshormontabletter → Svara på frågorna 39 och 40.

☐

annan hormonbehandling (t.ex vagitorier) → Vilken?

Fråga 34. ÖSTROGEN - TABLETTER

NAMN

Vilken/vilka tabletter har Du tagit?

Se också bildkarta över östrogentabletter!

DOSAntal
tabletter
per
dag?BEHANDLINGSTIDUnder vilken period har
Du tagit tabletterna?Ange vilka år Du började
och eventuellt slutade.

- ☐ Cyclabil
☐ Divina
☐ Etivex
☐ Harmonet
☐ Klimerco
☐ Kliogest
☐ Linoral
☐ Ovesterin styrka : mg
☐ Prempac
☐ Prempac sekvens
☐ Progynon styrka : mg
☐ Promarit/Premarina styrka : , mg
☐ Stilbol
☐ Triovex styrka : , mg
☐ Trisekvens
☐ Trivina
☐ Vallestril
☐ Vet inte namnet
☐ Annan, namn:

		BÖRJADE		SLUTADE	
st	19			19	
st	19			19	
st	19			19	
st	19			19	
st	19			19	
st	19			19	
st	19			19	
st	19			19	
st	19			19	
st	19			19	
st	19			19	
st	19			19	
st	19			19	
st	19			19	
st	19			19	
st	19			19	
st	19			19	

35. Hur har Du haft för vana att ta tabletterna?

- ☐ regelbundet
☐ regelbundet men har gjort uppehåll högst någon månad
☐ regelbundet men har gjort uppehåll längre än en månad
☐ bara vid behov

Fråga 36. ÖSTROGEN - PLÅSTER

NAMN

Vilket/vilka plåster har Du använt?

Se bildkarta över östrogenplåster!

DOSERINGHur många
plåster per
vecka har
Du använt?BEHANDLINGSTIDUnder vilken period
har Du använt plåster?
Ange vilka år Du började
och eventuellt slutade.

- ☐ Estracomb
- ☐ Estraderm styrka : mikrogram
- ☐ Estraderm Matrix (finns inte på bild)
- ☐ Evorel
- ☐ Menorest
- ☐ Vet inte namnet
- ☐ Annat , namn: _____

st

st

st

st

st

st

st

BÖRJADE		SLUTADE	
19		19	
19		19	
19		19	
19		19	
19		19	
19		19	
19		19	

37. Hur har Du haft för vana att använda plåstren?

- ☐ regelbundet
- ☐ regelbundet men har gjort uppehåll högst någon månad
- ☐ regelbundet men har gjort uppehåll längre än en månad
- ☐ bara vid behov

Fråga 38. ÖSTROGEN - INJEKTIONER

NAMNVilken/vilka sorters hormonsprutor
har Du fått?

Över östrogeninjektioner finns ingen bildkarta.

DOSHur många
sprutor har
Du fått
sammanlagt?BEHANDLINGSTIDUnder vilken period
har Du fått sprutor?
Ange vilka år Du började
och eventuellt slutade.

- ☐ Estradurin
- ☐ Triodurin
- ☐ Vet inte namnet
- ☐ Annan, namn: _____

st

st

st

st

BÖRJADE		SLUTADE	
19		19	
19		19	
19		19	
19		19	

Samtidigt som man får östrogenbehandling kan man få gulkroppshormoner (gestagener) för att reglera blödningarna. Dessa ges alltid som tabletter.

Fråga 39. GULKROPPSHORMON - TABLETTER

NAMN

Vilken/vilka av tabletterna har Du tagit?
Se bildkarta över gulkroppshormoner!

DOS

Antal
tabletter
per dag?

BEHANDLINGSTID

Under vilken period har
Du tagit tabletterna?
Ange vilka år Du började
och eventuellt slutade.

☐ Duphaston

☐ st

BÖRJADE
19 ☐ ☐ SLUTADE
19 ☐ ☐

☐ Gestapuran

☐ st

19 ☐ ☐ 19 ☐ ☐

☐ Orgametril

☐ st

19 ☐ ☐ 19 ☐ ☐

☐ Primolut Nor styrka : ☐ ☐ mg

☐ st

19 ☐ ☐ 19 ☐ ☐

☐ Provera styrka : ☐ ☐ mg

☐ st

19 ☐ ☐ 19 ☐ ☐

☐ Vet inte namnet

☐ st

19 ☐ ☐ 19 ☐ ☐

Annan, namn:

☐ st

19 ☐ ☐ 19 ☐ ☐

40. Hur har Du haft för vana att ta tabletterna?

☐ regelbundet

☐ regelbundet men har gjort uppehåll högst någon månad
(räkna inte med uppehållet Du vanligtvis gör varje månad)

☐ regelbundet men har gjort uppehåll längre än en månad
(räkna inte med uppehållet Du vanligtvis gör varje månad)

☐ bara vid behov

Kommentar:

Här nedan följer frågor om mat och dryck.

41. Hur många smörgåsar äter Du i genomsnitt per dag?

st smörgåsar per dag, ...

42. Vilken typ av smörgåsfett brukar Du vanligtvis använda?

Det går bra att sätta fler än ett kryss!

☐ använder inte smörgåsfett → Gå till fråga 44

☐ Smör eller Bregott ☐ Tre Ess ☐ Flora ☐ Milda ☐ Carlshamn Delikatess

☐ Bordseve ☐ Lättare Flora ☐ Runda Bords ☐ Nyttä ☐ Lätta

☐ Lätt&Lagom ☐ CarlshamnLättmargarin ☐ annat, namn: _____

43. Vilken teckning motsvarar bäst hur mycket smörgåsfett Du vanligtvis brukar bre på en smörgås?

Se separat karta över smörknivar som Du fått låna av sköterskan!

☐ A (3 gram)

☐ B (6 gram)

☐ C (10 gram)

☐ D (15 gram)

☐ E (20 gram)

☐ F (25 gram)

44. Hur ofta brukar Du vanligen äta eller dricka av följande livsmedel och maträtter?

Försök ta ett genomsnitt för hela året, även om Du äter olika mycket under olika årstider.

Sätt ett kryss på varje rad.

	minst 4 ggr per dag	2-3 ggr per dag	1 gång per dag	4-6 ggr per vecka	2-3 ggr per vecka	1 gång per vecka	1-3 ggr per månad	sällan eller aldrig
Ett glas lättmjölk el. minimjölk								
Ett glas mellanmjölk								
Ett glas standardmjölk								
Lätfil el. lättyoghurt								
Filmjölk, yoghurt, kefir el. långfil								
Frukostflingor								
Gröt (utom mannagrynsgröt)								
Franskbröd el. vitt bröd								
Limpa el. rågsiktsbröd								
Fullkornsbröd el. grovt bröd								
Knäckebröd								
En skiva ost 28-31% fett								
En skiva ost 10-17% fett (nyckelhålsmärkt)								
Dessertost								

OBS! Kontrollera att Du satt ett kryss för varje rad!

	minst 4 ggr per dag	2-3 ggr per dag	1 gång per dag	4-6 ggr per vecka	2-3 ggr per vecka	1 gång per vecka	1-3 ggr per månad	sällan eller aldrig
Kokt potatis								
Stekt potatis el. pommes frites								
Pasta (spaghetti, makaroner etc.)								
Ris								
Korv t.ex varmkorv, frukostkorv, lunchkorv, falukorv, isterband								
Lätkorv (nyckelhålsmärkt, max 18% fett) t.ex korvett, mager falukorv								
Pannkaka								
Pizza								
Bearnaisesås								
Potatiships el. ostbågar el. jordnötsringar								
Jordnötter								
Glass								
Chokladgodis								
Småkakor el. sockerkaka								
Konditoribitar t.ex "dammsugare", chokladbiskvi, mazarin								
Wienerbröd el. gräddtårta								
Vetebröd t.ex kanelbulle								

OBS! Se till så att Du satt ett kryss för varje rad!

	minst 4 ggr perdag	2-3 ggr per dag	1 gång per dag	4-6 ggr per vecka	2-3 ggr per vecka	1 gång per vecka	1-3 ggr per månad	sällan eller aldrig
Äpple el. päron								
Vindruvor								
Kiwifrukt								
Apelsin, satsumas el. clemetin								
Banan								
Morot								
Sallad, salladskål el. isbergssallad								
Vitkål								
Tomat								
Ärter el. gröna bönor								

OBS! Se efter så att Du har satt ett kryss för varje livsmedel!

45. Hur ofta saltar Du på maten innan Du smakar på den ?

☐ nästan alltid

☐ ibland

☐ nästan aldrig

☐ aldrig

46. Hur många koppar kaffe brukar Du dricka per dag?

☐ 5 eller fler koppar per dag

☐ 3-4 koppar per dag

☐ 1-2 koppar per dag

☐ dricker inte kaffe dagligen

Här följer några frågor om hur mycket av alkoholhaltiga drycker Du vanligtvis brukar dricka. Försök att ta ett genomsnitt för hur ofta och hur mycket Du dricker.

47. Hur många flaskor/ burkar folköl brukar Du dricka per vecka?

- ☐ fler än 10 ☐ 7 - 10 ☐ 3 - 6 ☐ 1 - 2 ☐ inga alls

48. Hur många flaskor/ burkar starköl eller mellanöl brukar Du dricka per vecka?

- ☐ fler än 10 ☐ 7 - 10 ☐ 3 - 6 ☐ 1 - 2 ☐ inga alls

49. Hur ofta brukar Du dricka sprit? (inklusive *lökör, drink, grogg, snaps*)

- ☐ varje dag
☐ 3-6 gånger per vecka
☐ 1-2 gånger per vecka
☐ 1-3 gånger per månad
☐ mer sällan
☐ aldrig → Gå till fråga 51

50. Hur mycket sprit brukar Du dricka vid varje tillfälle?

- ☐ mer än en halvflaska
☐ en halvflaska (37 cl)
☐ 3-5 små glas
☐ ett par små glas
☐ högst ett litet glas (3 cl)

51. Hur ofta brukar Du dricka starkvin? (t.ex portvin, vermouth, sherry)

- ☐ dagligen
- ☐ 3-6 gånger per vecka
- ☐ 1-2 gånger per vecka
- ☐ 1-3 gånger per månad
- ☐ mer sällan
- ☐ aldrig → Gå till fråga 53

52. Hur mycket starkvin brukar Du dricka vid varje tillfälle?

- ☐ mer än en halvflaska
- ☐ en halvflaska (37 cl)
- ☐ 3-5 glas
- ☐ ett par glas
- ☐ högst ett glas (3-6 cl)

53. Hur ofta brukar Du dricka vin?

- ☐ dagligen
- ☐ 4-6 ggr/vecka
- ☐ 2-3 ggr/vecka
- ☐ 1 gång i veckan
- ☐ 1-3 ggr/månad
- ☐ mer sällan
- ☐ aldrig → Gå till fråga 55

54. Hur mycket vin brukar Du dricka vid varje tillfälle?

- ☐ mer än en flaska
- ☐ en flaska (75 cl)
- ☐ 3-4 glas
- ☐ ett par glas
- ☐ högst ett glas

Här nedan följer frågor om hur mycket Du rör på Dig vanligtvis. Frågorna är uppdelade så att några handlar om Din fritid och andra om Ditt arbete.

55. Vilken typ av fritid har Du haft under det senaste året?

Försök att ta ett genomsnitt om Din aktivitet varierar mellan t.ex. sommar och vinter.

Kryssa bara i ett alternativ!

☐ **stillasittande fritid**

Du ägnar Dig mestadels åt läsning, TV, bio eller annan stillasittande sysselsättning på fritiden. Du promenerar, cyklar eller rör Dig på annat sätt mindre än 2 timmar i veckan.

☐ **måttlig motion på fritiden**

Du promenerar, cyklar eller rör Dig på annat sätt under minst 2 timmar i veckan oftast utan att svettas. I detta inräknas också gång eller cykling till och från arbetet samt söndagspromenader, ordinärt trädgårdsarbete, bowling, golf m.m.

☐ **måttlig, regelbunden motion på fritiden**

Du motionerar regelbundet 1-2 gånger per vecka, minst 30 minuter per gång med löpning, simning, tennis, friskis&svettis eller annan aktivitet som gör att Du svettas.

☐ **regelbunden motion och träning**

Du ägnar Dig åt t. ex. löpning, simning, tennis, friskis&svettis eller liknande vid i genomsnitt minst 3 tillfällen per vecka. Vardera tillfället varar minst 30 minuter per gång.

För att få mer detaljerad information om hur mycket Du rör på Dig på Din fritid behöver vi ställa ytterligare några frågor. Följande 4 frågor handlar om hur ofta Du idrottar eller rör på Dig med olika ansträngningsnivåer.

56. Hur ofta ägnar Du Dig åt lätt motion (mer än 30 min per gång) som inte är nämnvärt ansträngande? *T.ex. bowling, golf, långsam promenad, lätt cykeltur eller lätt trädgårdsarbete.*
- ☐ aldrig
- ☐ oregelbundet
- ☐ 1 gång per vecka
- ☐ 2 gånger per vecka
- ☐ 3 gånger eller mer per vecka
57. Hur ofta ägnar Du Dig åt sån motion som är ansträngande men där Du ändå hjälpligt skulle kunna föra ett samtal med någon? (mer än 30 minuter per gång) *T.ex. simning, tennis, folkdans, ridning, snabb promenad eller ansträngande trädgårdsarbete.*
- ☐ aldrig
- ☐ oregelbundet
- ☐ 1 gång per vecka
- ☐ 2 gånger per vecka
- ☐ 3 gånger eller mer per vecka
58. Hur ofta motionerar Du (mer än 30 minuter per gång) så att Du har hög puls och blir andfådd och svettig? *T.ex. friskis & svettis, workout, joggning, cykeltur i högt tempo.*
- ☐ aldrig
- ☐ oregelbundet
- ☐ 1 gång per vecka
- ☐ 2 gånger per vecka
- ☐ 3 gånger eller mer per vecka

59. Jämfört med andra kvinnor i Din ålder, anser Du Dig på fritiden vara.....

- ☐ mycket mindre fysiskt aktiv
- ☐ något mindre aktiv
- ☐ ungefär lika aktiv
- ☐ något mer aktiv
- ☐ mycket mer aktiv

60. Vilken typ av arbete har Du haft under det senaste året?

Kryssa bara i ett alternativ!

- ☐ stillasittande arbete
Du har övervägande stillasittande arbete och går inte mycket under arbetstiden.
- ☐ lätt, men något rörligt arbete
Du har ett arbete där Du går eller står ganska mycket men bär eller lyfter inte tunga saker.
- ☐ måttligt tungt arbete
Du går mycket och lyfter dessutom ganska mycket.
- ☐ tungt arbete
Du har ett tyngre arbete där Du lyfter mycket och anstränger Dig mycket kroppsligen.

Här nedan följer frågor om Din och Dina föräldrars vikt under olika tidpunkter i livet.

61. Hur mycket vägde Du när Du föddes?

, Kg

62. Hur mycket brukade Du väga för 5 år sedan?

Kg

63. Hur mycket brukade Du väga för 10 år sedan?

Kg

64. Har Du någon gång minskat Din vikt (bantat) mer än 5 kg?

☐ mer än 5 gånger

☐ 1-5 gånger

☐ aldrig

65. Vilken kroppsbyggnad hade Du vid 7 års ålder? (jämfört med andra jämnåriga)

☐ mycket magerlagd

☐ något magerlagd

☐ normalviktig

☐ något överviktig

☐ mycket överviktig

66. Vilken kroppsbyggnad hade Du vid 18 års ålder? (jämfört med andra jämnåriga)

- ☐ mycket magerlagd
- ☐ något magerlagd
- ☐ normalviktig *
- ☐ något överviktig
- ☐ mycket överviktig

67. Vilken kroppsbyggnad hade Din mor vid 50 års ålder?

(Om Du inte vet eller om hon avlidit före 50 års ålder, sätt ett kryss för "vet inte".)

- ☐ mycket magerlagd
- ☐ något magerlagd
- ☐ normalviktig
- ☐ något överviktig
- ☐ mycket överviktig
- ☐ vet inte

68. Vilken kroppsbyggnad hade Din far vid 50 års ålder?

(Om Du inte vet eller om han avlidit före 50 års ålder, sätt ett kryss för "vet inte".)

- ☐ mycket magerlagd
- ☐ något magerlagd
- ☐ normalviktig
- ☐ något överviktig
- ☐ mycket överviktig
- ☐ vet inte

Allt fler människor upplever påfrestningar i arbetslivet. Att detta kan leda till hjärtsjukdomar är numera allmänt känt. Om dessa påfrestningar också kan leda till utveckling av diabetes är dock okänt. Här följer några frågor om sådana påfrestningar i yrkesarbetet som kan ha betydelse för hälsan.

69. Har Du varit förvärvsarbetande under större delen av de senaste 6 månaderna?

☐ nej → Annat, vad? _____

☐ ja

70. Är Du eller har Du varit arbetslös längre tid än 6 månader i sträck under det senaste året?

☐ nej

☐ ja

71. Vilket är/var huvudsakligen Ditt yrke eller Dina arbetsuppgifter?

OBS! Även om Du inte förvärvsarbetar nu - ange yrke/arbetsuppgift som Du huvudsakligen har eller har haft.

Försök att lämna en yrkesbeskrivning som inte är allmän utan så detaljerat som möjligt beskriver Din huvudsakliga arbetsuppgift. Här följer några exempel: skriv istället för assistent t.ex. inköpsassistent, reklamassistent eller redovisningsassistent. Skriv istället för lärare t.ex. forskollärare, lågstadielärare eller textillärare.

yrke: _____

72. Vilken utbildning har Du genomgått?

Om Du studerar - kryssa i den utbildning Du går.

Ange endast den högsta utbildning Du har genomgått!

- ☐ folkskola eller grundskola
- ☐ realskola
- ☐ 2 - årig gymnasie-, fack- eller yrkesskola
- ☐ 3-4 - årig gymnasie-, fackskola eller motsvarande
- ☐ universitet eller högskola
- ☐ annan utbildning Vilken? _____

OBS! Fyll i följande frågor om Du förvärosarbetar eller sköter eget företag eller om Du är sjukskriven, tjänstledig eller föräldraledig. I annat fall kan Du gå direkt till fråga 85.

73. Vilken omfattning har Ditt arbete (anställning)?

Räkna inte med hemarbete.

- ☐ heltid, i genomsnitt minst 35 timmar per vecka
- ☐ deltid, i genomsnitt 20 - 35 timmar per vecka
- ☐ deltid, i genomsnitt 1 - 19 timmar per vecka
- ☐ annan arbetstid OBS! Om annan arbetstid: ange ungefärligt antal timmar per vecka:

74. Vilken arbetstid har Du vanligtvis?

(Tiderna inom parentes anger när Du vanligtvis arbetar; ett svar skall markeras.)

- ☐ dagarbete (någonstans mellan kl 06-18)
- ☐ kvällsarbete (någonstans mellan kl 18-22)
- ☐ nattarbete (någonstans mellan kl 22-06)
- ☐ mycket oregelbundna arbetstider

75. Arbetar Du skift?

☐ nej → Gå till fråga 77

☐ ja

76. Markera typ av skiftorganisation nedan.

☐ två-skiftarbete

☐ tre-skiftarbete med kontinuerlig drift

☐ turlistetid - oregelbunden förläggning av arbetstiden under dygnet och veckan enligt visst arbetsschema

☐ annan uppläggning av skift Vilken?

77. Händer det att Du arbetar övertid på Ditt arbete?

☐ arbetar aldrig övertid → Gå till fråga 79

☐ arbetar övertid någon gång per vecka

☐ arbetar ofta övertid

☐ har inte reglerad arbetstid

78. Försök ange ett genomsnitt på antal timmar per vecka som Du arbetar övertid.

timmar övertid per vecka

79. Hur uppfattar Du Dina kunskaper och färdigheter för att klara Ditt arbete?

- ☐ mycket överkvalificerad
- ☐ i vissa avseenden överkvalificerad
- ☐ lagom kvalificerad
- ☐ saknar vissa kunskaper som behövs
- ☐ saknar mycket kunskaper som behövs

80. Kommer Du, genom Ditt arbete, i nära kontakt med svårt sjuka eller människor med allvarliga problem?

- ☐ ja, varje dag
- ☐ ja, ett par dagar per vecka
- ☐ ja, någon dag per vecka
- ☐ ja, ett par dagar per månad
- ☐ nej, inte regelbundet

81. Är Du arbetsledare (chef för en eller flera personer) i Ditt arbete?

- ☐ nej → Gå till fråga 83
- ☐ ja

82. Hur många personer är underställda Dig?

st

83. Hur är Din situation på arbetsplatsen?

Sätt ett kryss för varje rad!

	nästan alltid	ofta	sällan	nej aldrig
Bestämmer Du själv Ditt arbetstempo?	☐	☐	☐	☐
Bestämmer Du själv över när Du tar Dina raster?	☐	☐	☐	☐
Bestämmer Du själv över vilken tid Du tar ut semester?	☐	☐	☐	☐
Deltar Du i tillsättningen av Dina närmsta chefer?	☐	☐	☐	☐
Deltar Du i valet av arbetskamrater?	☐	☐	☐	☐
Deltar Du i utformningen av hur Din arbetsplats ser ut?	☐	☐	☐	☐
Tycker Du att Ditt arbete är betydelsefullt för andra?	☐	☐	☐	☐
Anser Du att Ditt arbete värderas positivt av andra?	☐	☐	☐	☐
Är det god sammanhållning på Din arbetsplats?	☐	☐	☐	☐
Känner Du Dig utfrusen på arbetsplatsen, t ex genom att vissa personer inte hälsar eller inte svarar på frågor?	☐	☐	☐	☐

84. Här kommer några frågor om krav i Ditt arbete.

Sätt ett kryss för varje rad!

	nästan alltid	ofta	sällan	nej aldrig
Kräver Ditt arbete att Du arbetar mycket fort?	☐	☐	☐	☐
Kräver Ditt arbete att Du arbetar mycket hårt?	☐	☐	☐	☐
Kräver Ditt arbete en <u>för</u> stor arbetsinsats?	☐	☐	☐	☐
Har Du tillräckligt med tid för att hinna med arbetsuppgifterna?	☐	☐	☐	☐
Förekommer det ofta motstridiga krav i Ditt arbete?	☐	☐	☐	☐
Får Du lära Dig nya saker i Ditt arbete?	☐	☐	☐	☐
Kräver Ditt arbete skicklighet?	☐	☐	☐	☐
Kräver Ditt arbete påhittighet?	☐	☐	☐	☐
Innebär Ditt arbete att man gör samma saker om och om igen?	☐	☐	☐	☐
Har Du frihet att bestämma vad som skall utföras?	☐	☐	☐	☐
Om Dina arbetsuppgifter är svåra, har Du då möjlighet att få råd och hjälp?	☐	☐	☐	☐
Hur ofta känner Du Dig illa till mods och misströstar, som följd av svårigheter Du ställs inför på arbetet?	☐	☐	☐	☐

Olika miljöer, som arbetsplatser och bostadsområden, och relation till familj och släkt, skapar olika förutsättningar för gemenskap och hälsa.

85. Är Du gift eller sammanboende?

☐ nej

☐ ja

86. Har Du tidigare varit gift eller sammanboende mer än 1 år?

☐ nej

☐ ja

87. Hur många vuxna personer ingår i Ditt hushåll för närvarande?

Räkna även in Dig själv samt barn över 18 år.

☐ 1 (dvs är ensam vuxen)

☐ 2

☐ 3 eller flera

88. Hur många barn ingår i Ditt hushåll?

Antal barn under 18 år!

☐ 0

☐ 1

☐ 2

☐ 3 eller flera

89. Hur krävande tycker Du att det är att ha barn?

- ☐ har inte barn
- ☐ inte alls krävande
- ☐ inte speciellt krävande
- ☐ ganska krävande
- ☐ mycket krävande

90. Hur krävande är Dina sysslor i hemmet/hushållet (*t.ex städning, tvätt, matlagning, disk*)?

- ☐ inte alls krävande
- ☐ inte speciellt krävande
- ☐ ganska krävande
- ☐ mycket krävande

91. Hjälper Du eller besöker Du regelbundet någon sjuk eller gammal anhörig/vän?

- ☐ nej
- ☐ ja → Hur krävande tycker Du att detta är?
 - ☐ inte alls krävande
 - ☐ inte speciellt krävande
 - ☐ ganska krävande
 - ☐ mycket krävande

92. Hur många människor med samma intresse som Du, känner Du och har kontakt med?

Det gäller kontakter både i arbetet och på fritiden.

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

93. Hur många människor, som Du känner, träffar Du eller samtalar Du med under en vanlig vecka?

Räkna inte med människor som Du träffar tillfälligtvis och som Du knappast kommer att återse, t.ex kunder i en affär!

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

94. Hur många vänner har Du som kan komma hem till Dig när som helst och känna sig hemma? De skulle inte bry sig om ifall det var ostädat eller om Du höll på att äta?

Nära släktingar skall inte räknas.

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

95. 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 ☐ 3-5 ☐ 6-10 ☐ 11-15 ☐ mer än 15

Försök att kryssa för det alternativ som stämmer bäst för Dig för var och en av följande fyra frågor.

96. Du har någon som Du kan dela Dina innersta känslor med och anförtra Dig åt.

- ☐ stämmer helt
- ☐ stämmer ganska bra
- ☐ stämmer inte så bra
- ☐ stämmer inte alls

97. De där hemma eller någon annan uppskattar verkligen vad Du gör för dem.

- ☐ stämmer helt
- ☐ stämmer ganska bra
- ☐ stämmer inte så bra
- ☐ stämmer inte alls

98. Det finns människor i Din omgivning som Du lätt kan be om saker. T. ex människor som Du känner så väl att Du kan låna en kopp socker eller köksgrejor av.

- ☐ stämmer helt
- ☐ stämmer ganska bra
- ☐ stämmer inte så bra
- ☐ stämmer inte alls

99. Bortsett från de där hemma, finns det andra 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 det är besvärligt.

- ☐ stämmer helt
- ☐ stämmer ganska bra
- ☐ stämmer inte så bra
- ☐ stämmer inte alls

100. Känner Du att Du har någon eller några personer som kan ge Dig ett personligt stöd för att klara av personliga problem eller kriser i Ditt liv?

- ☐ nej
- ☐ ja
- ☐ jag är inte säker

101. Har Du regelbundet de senaste 5 åren varit medlem i någon förening, klubb eller församling vars möten Du regelbundet deltagit i?

- ☐ nej → Gå till fråga 103
- ☐ ja

102. Skulle Du kunna säga att Du känt en stark samhörighet med denna förening?

- ☐ i hög grad
- ☐ i viss mån
- ☐ inte speciellt
- ☐ inte alls

103. Har Du under de senaste 5 åren deltagit i studiecirklar/kurser, idrottsaktiviteter, spelat musik eller utövat andra liknande aktiviteter tillsammans med andra människor?

- ☐ nej
- ☐ studiecirkel/kurs
- ☐ idrott/sport
- ☐ spelat musik
- ☐ annat Vad? _____
- _____

104. Skulle Du kunna säga att Du är rotad och känner en stark samhörighet med det område där Du bor?

- ☐ i hög grad
- ☐ i viss mån
- ☐ inte speciellt
- ☐ inte alls

105. Har Du flyttat under de senaste 5 åren?

- ☐ nej
- ☐ ja

106. Skulle Du kunna säga att Du är rotad och känner en stark samhörighet med Dina arbets-/studiekamrater och Din arbetsplats/skola eller motsvarande?

- ☐ i hög grad
- ☐ i viss mån
- ☐ inte speciellt
- ☐ inte alls
- ☐ inte arbetat eller studerat de senaste 5 åren

107. Har Du bytt arbete de senaste 5 åren?

- ☐ nej
- ☐ ja

108. Skulle Du själv kunna författa en skrivelse och överklaga ett beslut av myndigheter?

- ☐ nej
- ☐ ja → Gå till fråga 110
- ☐ vet inte

109. Känner Du någon som Du skulle kunna få hjälp av med att författa en skrivelse och överklaga ett beslut av myndigheter?

- ☐ nej
- ☐ ja
- ☐ vet inte

110. Har du råkat ut för någon/några av följande allvarliga händelser de senaste 5 åren?

Du får sätta fler än ett kryss.

- ☐ har inte råkat ut för någon svår livshändelse de senaste 5 åren
- ☐ genomgått separation/skilsmässa
- ☐ dödsfall i familjen
- ☐ blivit permitterad/friställd
- ☐ annan svår livshändelse Vilken? _____

111. Var bodde Du under större delen av Din uppväxttid, dvs till det Du fyllt 16 år?

- ☐ i Stockholms län
 - ☐ i någon annan del av Sverige
 - ☐ utomlands Vilket land? _____
-

112. Vilket yrke har eller hade Dina föräldrar/fosterföräldrar?

Försök svara lika detaljerat som på frågan om Ditt eget yrke (nr.71). Om Du inte vet Dina föräldrars yrken så skriv då "vet inte".

mor: _____

far: _____

113. Har Du eller har Du haft några syskon?

- ☐ nej → Gå till fråga 115
- ☐ ja

114. Hur många syskon har Du eller har Du haft?

syskon

115. Var Din uppväxt trygg och harmonisk?

- ☐ ja, mycket trygg
- ☐ ja, ganska trygg
- ☐ varken trygg eller otrygg
- ☐ nej, ganska otrygg
- ☐ nej, mycket otrygg

116. Bodde Du hos båda Dina biologiska föräldrar under hela Din uppväxttid, dvs fram till det Du fyllt 16 år.

☐ nej

☐ ja

117. Hade Din familj det svårt ekonomiskt under Din uppväxt?

☐ nej, inga nämnvärda ekonomiska problem

☐ ja, lätta eller relativt kortvariga perioder med ekonomiska problem

☐ ja, svåra eller långvariga perioder med ekonomiska problem

☐ vet inte

118. Om Du plötsligt skulle hamna i en oförutsedd situation, där Du på en vecka måste skaffa fram 12 000 kr, skulle Du klara det?

☐ nej

☐ ja

☐ vet inte

119. Brukar Du kunna se en lösning på problem och svårigheter som andra finner hopplöst?

- ☐ nej
- ☐ ja, ibland
- ☐ ja, oftast

120. Brukar Du känna att saker som händer Dig i Ditt dagliga liv är svåra att förstå?

- ☐ nej
- ☐ ja, ibland
- ☐ ja, oftast

121. Brukar du känna att Ditt dagliga liv är en källa till personlig tillfredsställelse?

- ☐ nej
- ☐ ja, ibland
- ☐ ja, oftast

2

ID-nr

--

PROTOKOLL FÖR DELTAGARE MED DIABETES

När upptäcktes diabetes?

År

--	--	--	--

Vilken behandling har deltagaren?

Kryssa fler alternativ om det behövs.

☐ enbart kost och motion

☐ insulin

☐ tabletter, vilken/vilka sorter?

Vem behandlar/var sker behandlingen?

Tioårsuppföljningen män

Enkät för kontroll av hereditet

+

ID-nr

+

Finns/fanns diabetes hos någon eller några
av följande släktingar?

Sätt i så fall kryss för dem längst till vänster på sidan och ange sedan
hur gamla de var när de fick sjukdomen.

	debutålder i år	under 35 år	35 år eller över	vet inte ålder
☐ mormor		☐	☐	☐
☐ morfar		☐	☐	☐
☐ farmor		☐	☐	☐
☐ farfar		☐	☐	☐
☐ mor		☐	☐	☐
☐ far		☐	☐	☐
☐ syster		☐	☐	☐
		☐	☐	☐
		☐	☐	☐
☐ bror		☐	☐	☐
		☐	☐	☐
		☐	☐	☐

Vg. vänd på bladet!

+

+

+

+

+

+

	debutålder i år	under 35 år	35 år eller över	vet inte ålder
☐ moster (ej "ingift")				
☐ morbror (ej "ingift")				
☐ faster (ej "ingift")				
☐ farbror (ej "ingift")				
☐ kusin				
☐ barn				

+

+

+

+

+

+

Här följer några frågor om ditt hälsotillstånd. Innan du börjar besvara frågorna i enkäten, läs instruktionerna på föregående sida!

1. Hur är ditt allmänna hälsotillstånd?

☐ mycket bra

☐ ganska bra

☐ varken bra eller dåligt

☐ ganska dåligt

☐ mycket dåligt

**2. Har du någon långvarig sjukdom,
några besvär efter olycksfall,
något handikapp eller annan svaghet?**

☐ nej → Gå till fråga 3

☐ ja →

Om ja, vad har du för besvär?

3. Har du nedsatt hörsel?

☐ nej → Gå till fråga 4

☐ vet ej → Gå till fråga 4

☐ ja → sedan år

--	--	--	--

Om ja, hörselnedsättningen är:

☐ lätt

☐ måttlig

☐ kraftig

+

+

+

+

+

4. Har du de senaste tolv månaderna någon gång haft smärtor, stickningar eller ont i bröstet?

☐ nej → Gå till fråga 5

☐ ja →

Om ja, kommer dessa smärtor vid fysisk ansträngning, t ex vid gång i trappor eller snabb promenad?

☐ nej → Gå till fråga 5

☐ ja →

Om ja, försvinner dessa smärtor när du stannar upp och vilar?

☐ nej

☐ ja

5. Tar du mediciner mot kärlkramp?

☐ nej → Gå till fråga 6

☐ ja →

Om ja, vilka mediciner?

6. Har du under de senaste 10 åren fått diagnosen högt blodtryck av läkare?

☐ nej

☐ ja → år

--	--	--	--

7. Tar du mediciner mot högt blodtryck?

☐ nej → Gå till fråga 8

☐ ja

Om ja, vilka mediciner?

+

2

+

+

+

+

8. Har du haft hjärtinfarkt?

☐ nej☐ ja → Vilket år?

--	--	--	--

☐ vet inte

9. Är du besvärad av buller när du befinner dig i din bostad?

Sätt ett kryss på varje rad!

	sällan/ aldrig	ngn/ några ggr per månad	ngn/ några ggr per vecka	varje dag
vägtrafik	☐	☐	☐	☐
spårtrafik	☐	☐	☐	☐
flygtrafik	☐	☐	☐	☐
ventilation/fläkt	☐	☐	☐	☐
grannar	☐	☐	☐	☐
annat	☐	☐	☐	☐

Om annat, vad?

10. Hur känslig för buller i omgivningen tycker du att du är ?

☐ mindre känslig än andra☐ lika känslig som andra☐ mer känslig än andra

+

3

+

+

+

+

11. Hur ofta har du under de senaste tolv månaderna känt av följande besvär?

Sätt ett kryss på varje rad!

	aldrig	någon enstaka gång	ibland	ofta
sömnsvårigheter	☐	☐	☐	☐
håglöshet	☐	☐	☐	☐
nervositet/oro/ängslan	☐	☐	☐	☐
nedstämdhet/depression	☐	☐	☐	☐
trötthet	☐	☐	☐	☐
ryggsmärtor/värk i axlar	☐	☐	☐	☐

Här nedan följer frågor om hur du mått de senaste veckorna. Kryssa för det alternativ som stämmer bäst för dig.

12. Har du under de senaste veckorna kunnat koncentrera dig på vad du gör?

- ☐ bättre än vanligt
- ☐ som vanligt
- ☐ sämre än vanligt
- ☐ mycket sämre än vanligt

13. Har du under de senaste veckorna haft svårt att sova på grund av oro?

- ☐ inte alls
- ☐ inte mer än vanligt
- ☐ mer än vanligt
- ☐ mycket mer än vanligt

+

+

+

+

+

14. Har du under de senaste veckorna känt att du gör nytta?

- ☐ mer än vanligt
☐ som vanligt
☐ mindre än vanligt
☐ mycket mindre än vanligt

15. Har du under de senaste veckorna kunnat fatta beslut om saker?

- ☐ bättre än vanligt
☐ som vanligt
☐ sämre än vanligt
☐ mycket sämre än vanligt

16. Har du under de senaste veckorna känt dig ständigt pressad?

- ☐ inte alls
☐ inte mer än vanligt
☐ mer än vanligt
☐ mycket mer än vanligt

17. Har du under de senaste veckorna känt att du inte kan klara av dina svårigheter?

- ☐ inte alls känt så
☐ inte känt så mer än vanligt
☐ känt så mer än vanligt
☐ känt så mycket mer än vanligt

18. Har du under de senaste veckorna kunnat känna att du trivs med det du gör om dagarna?

- ☐ mer än vanligt
☐ som vanligt
☐ mindre än vanligt
☐ mycket mindre än vanligt

+

5

+

+

+

+

19. Har du under de senaste veckorna känt att du kan ta itu med dina problem?

- ☐ bättre än vanligt
☐ som vanligt
☐ sämre än vanligt
☐ mycket sämre än vanligt

20. Har du under de senaste veckorna känt dig olycklig och nedstämd?

- ☐ inte alls
☐ inte mer än vanligt
☐ mer än vanligt
☐ mycket mer än vanligt

21. Har du under de senaste veckorna känt att du har tappat självförtroendet?

- ☐ inte alls
☐ inte mer än vanligt
☐ mer än vanligt
☐ mycket mer än vanligt

22. Har du under de senaste veckorna känt dig värdelös?

- ☐ inte alls
☐ inte mer än vanligt
☐ mer än vanligt
☐ mycket mer än vanligt

23. Har du under de senaste veckorna känt dig ganska lycklig på det hela taget?

- ☐ mer än vanligt
☐ som vanligt
☐ mindre än vanligt
☐ mycket mindre än vanligt

+

+

+

+

+

Här följer några frågor om dina tidigare och nuvarande tobaksvanor.

24. Snusar du dagligen eller har du tidigare snusat dagligen?

☐ nej → Gå till fråga 29

☐ ja

25. Snusar du fortfarande?

☐ nej

☐ ja

26. Hur många dosor snus går åt/gick åt per vecka?

Försök att ta ett genomsnitt.

dosor portionssnus per vecka

dosor annat snus per vecka

27. Hur många år sammanlagt har du snusat?

Fyll i frågan även om du har slutat.

år

28. Vid vilken ålder började du snusa?

Vid års ålder

+

+

+

+

+

29. Röker du dagligen cigaretter eller har du tidigare rökt cigaretter dagligen?

☐ nej → Gå till fråga 34

☐ ja

30. Röker du fortfarande?

☐ nej

☐ ja

31. Hur många cigaretter röker/rökte du per dag?

Försök att ta ett genomsnitt.

per dag

32. Hur många år sammanlagt har du rökt?

Fyll i frågan även om du har slutat.

år

33. Vid vilken ålder började du röka?

Vid års ålder

+

+

+

+

+

Här nedan följer frågor om mat och dryck.

34. Hur ofta brukar du vanligen äta eller dricka av följande livsmedel och maträtter?

Försök att ta ett genomsnitt för hela året, även om du äter olika mycket under olika årstider.

Sätt ett kryss på varje rad!

	minst 4 ggr per dag	2-3 ggr per dag	1 gång per dag	4-6 ggr per vecka	2-3 ggr per vecka	1 gång per vecka	1-3 ggr per månad	sällan eller aldrig
<i>Mjölks och fil</i>								
Lättmjölk el. minimjölk som dryck (ej i kaffe/te el. matlagning.)								
Mellanmjölk som dryck (ej i kaffe/te el. matlagning)								
Standardmjölk som dryck (ej i kaffe/te el. matlagning)								
Lätfil el. lättyoghurt								
Mellanfil								
Filmjölk, yoghurt, kefir el. långfil								

	minst 4 ggr per dag	2-3 ggr per dag	1 gång per dag	4-6 ggr per vecka	2-3 ggr per vecka	1 gång per vecka	1-3 ggr per månad	sällan eller aldrig
<i>Ost</i>								
Ost 28-31%								
Ost 10-17% (nyckelhålsmärkt)								
Mjukost								
Dessertost								

+

+

+

+

+

	minst 4 ggr per dag	2-3 ggr per dag	1 gång per dag	4-6 ggr per vecka	2-3 ggr per vecka	1 gång per vecka	1-3 ggr per månad	sällan eller aldrig
<i>Matfett</i>								
Smör el. Bregott på smörgås								
Margarin på smörgås, 70-80 % fett <i>t.ex Flora, Becel Mat & Bak, Tre Ess, Milda, Carlshamn, Melba</i>								
Margarin på smörgås, 60% fett <i>t.ex Runda Bords, Bregott mellan</i>								
Lättmargarin på smörgås, 40% fett <i>t.ex Lätta, Lätt & Lagom, Carlshamn Lättmargarin, Gaio</i>								
Lättmargarin på smörgås, mindre än 40% fett <i>t.ex Becel lättmarg./proaktiv, Benecol, Lätt & Lagom "blå", LättLätt Carlshamn, Minilätta</i>								

	minst 4 ggr per dag	2-3 ggr per dag	1 gång per dag	4-6 ggr per vecka	2-3 ggr per vecka	1 gång per vecka	1-3 ggr per månad	sällan eller aldrig
<i>Korv mm.</i>								
Korv som maträtt (mer än 18% fett) <i>t.ex varm-, frukost-, lunch-, el. falukorv, isterband</i>								
Korv som maträtt (mindre än 18% fett, nyckelhålsmärkt) <i>t.ex lättkorv, korvett, mager falukorv</i>								
Pizza								
Pannkaka								
Bearnaisesås								

+

+

+

+

+

	minst 4 ggr per dag	2-3 ggr per dag	1 gång per dag	4-6 ggr per vecka	2-3 ggr per vecka	1 gång per vecka	1-3 ggr per månad	sällan eller aldrig
<i>Bröd och potatis mm.</i>								
Franskbröd el. vitt bröd								
Limpa el. rågsiktsbröd								
Fullkornsbröd el. grovt bröd								
Knäckebröd								
Kokt potatis								
Stekt potatis el. pommes frites								
Pasta (<i>spagetti, makaroner etc.</i>)								
Ris								
Cornflakes/musli								
Gröt (<i>utom mannagrynsgröt</i>)								

	minst 4 ggr per dag	2-3 ggr per dag	1 gång per dag	4-6 ggr per vecka	2-3 ggr per vecka	1 gång per vecka	1-3 ggr per månad	sällan eller aldrig
<i>Kaffebröd mm.</i>								
Glass								
Chokladgodis								
Småkakor el. sockerkaka								
Konditoribitar <i>t.ex "dammsugare", chokladbiskvi, mazarin</i>								
Wienerbröd el. gräddtårta								
Vetebröd <i>t.ex kanelbulle</i>								

+

+

+

+

+

	minst 4 ggr per dag	2-3 ggr per dag	1 gång per dag	4-6 ggr per vecka	2-3 ggr per vecka	1 gång per vecka	1-3 ggr per månad	sällan eller aldrig
<i>Frukt och grönsaker</i>								
Äpple el. päron								
Vindruvor								
Kiwifrukt								
Apelsin, satsumas el. clemetin								
Banan								
Morot								
Sallad, salladskål el. isbergssallad								
Vitkål								
Tomat								
Ärtor el. gröna bönor								

OBS! Se efter så att du har satt ett kryss för varje livsmedel!

**35. Hur ofta saltar du på maten innan
du smakar på den ?**

☐ nästan alltid

☐ ibland

☐ nästan aldrig

☐ aldrig

**36. Hur många koppar kaffe
brukar du dricka per dag?**

☐ 5 eller fler koppar per dag

☐ 3-4 koppar per dag

☐ 1-2 koppar per dag

☐ dricker inte kaffe dagligen

+

+

+

+

+

Här följer några frågor om din konsumtion av alkoholhaltiga drycker.

37. Hur mycket av alkoholhaltiga drycker brukar du vanligtvis dricka?

Försök att ta ett genomsnitt för hur ofta och hur mycket du dricker.

Fyll i "**hur ofta**" du dricker, en ruta per dryckessort och "**hur mycket**" du dricker varje gång.

Obs! Ange svaren med siffror (utom om du väljer "dricker ej", där du i så fall markerar med ett kryss).

	HUR OFTA					HUR MYCKET	
	dricker ej	antal gånger per				antal flaskor, burkar eller glas	
		<u>dag</u>	<u>månad</u>			<u>vid varje tillfälle</u>	
		<u>vecka</u>	<u>år</u>				
Folköl	☐					flaskor (33 cl)	burkar (50cl)
Mellanöl	☐					flaskor (33 cl)	burkar (50 cl)
Starköl	☐					flaskor (33cl)	burkar (50 cl)
Vin	☐					glas (15 cl)	halvflaskor (37 cl)
Starkvin ex sherry, portv.	☐					glas (4 cl)	halvflaskor (37 cl)
Sprit ex drink, likör, grogg, snaps	☐					glas (4 cl)	halvflaskor (37 cl)

+

+

Här nedan följer frågor om hur mycket du rör på dig vanligtvis. Frågorna är uppdelade så att några handlar om din fritid och andra om ditt arbete.

38. Vilken typ av fritid har du haft under det senaste året?

Försök att ta ett genomsnitt om din aktivitet varierar mellan t.ex sommar och vinter.

Kryssa bara i ett alternativ!

- ☐ **stillasittande fritid**
Du ägnar dig mestadels åt läsning, TV, bio eller annan stillasittande sysselsättning på fritiden. Du promenerar, cyklar eller rör dig på annat sätt mindre än 2 timmar i veckan.
- ☐ **måttlig motion på fritiden**
Du promenerar, cyklar eller rör dig på annat sätt under minst 2 timmar i veckan oftast utan att svettas. I detta inräknas också gång eller cykling till och från arbetet samt söndagspromenader, ordinärt trädgårdsarbete, bowling, fiske, bordtennis m.m.
- ☐ **måttlig, regelbunden motion på fritiden**
Du motionerar regelbundet 1-2 gånger per vecka, minst 30 minuter per gång med löpning, simning, tennis, friskis & svettis eller annan aktivitet som gör att du svettas.
- ☐ **regelbunden motion och träning**
Du ägnar dig åt t. ex. löpning, simning, tennis, friskis & svettis eller liknande vid i genomsnitt minst 3 tillfällen per vecka. Vardera tillfället varar minst 30 minuter per gång.

+

+

+

- 39. Hur ofta ägnar du dig åt lätt motion (mer än 30 minuter per gång) som inte är nämnvärt ansträngande?**

T.ex. bowling, golf, långsam promenad, lätt cykeltur eller lätt trädgårdsarbete.

- ☐ aldrig
☐ oregelbundet
☐ 1 gång per vecka
☐ 2 gånger per vecka
☐ 3 gånger eller mer per vecka

- 40. Hur ofta ägnar du dig åt motion (mer än 30 minuter per gång) som är ansträngande men där du ändå hjälpligt skulle kunna föra ett samtal med någon?**

T.ex. simning, tennis, folkdans, ridning, snabb promenad eller ansträngande trädgårdsarbete.

- ☐ aldrig
☐ oregelbundet
☐ 1 gång per vecka
☐ 2 gånger per vecka
☐ 3 gånger eller mer per vecka

- 41. Hur ofta motionerar du (mer än 30 minuter per gång) så att du har hög puls och blir andfådd och svettig?**

T.ex. friskis & svettis, workout, joggning, cykeltur i högt tempo.

- ☐ aldrig
☐ oregelbundet
☐ 1 gång per vecka
☐ 2 gånger per vecka
☐ 3 gånger eller mer per vecka

- 42. Jämfört med andra män i din ålder, anser du dig på fritiden vara.....**

- ☐ mycket mindre fysiskt aktiv
☐ något mindre aktiv
☐ ungefär lika aktiv
☐ något mer aktiv
☐ mycket mer aktiv

+

+

+

+

+

43. Har du i din hemkommun under det senaste året deltagit i/ använt följande:

	ja	nej	känner inte till om det finns
ledarledda promenader	☐	☐	☐
ledarledda stavgångspromenader	☐	☐	☐
hälsans stig	☐	☐	☐
skyltat cykelspår/cykelslinga	☐	☐	☐
riksmarsch	☐	☐	☐

44. Vilken typ av arbete har du haft under det senaste året?

Kryssa bara i ett alternativ!

- ☐ **stillasittande arbete**
Du har övervägande stillasittande arbete och går inte mycket under arbetstiden, t.ex. skrivbordsarbete, urmakeri och lättare monteringsarbete.
- ☐ **lätt, men något rörligt arbete**
Du har ett arbete där du går eller står ganska mycket men bär eller lyfter inte tunga saker, t.ex. rörligt expediti-
onsarbete, lätt industriarbete, förmanssysslor, undervisning där du
går mycket, affärsbiträde eller hushållsarbete.
- ☐ **måttligt tungt arbete**
Du går mycket och lyfter dessutom ganska mycket eller
går uppför trappor eller backar t.ex. brevbärare, arbete
vid tung industri, byggnadssnickare eller rörlägningsarbete.
- ☐ **tungt arbete**
Du har ett tungt kroppsarbete, lyfter tunga föremål och
anstränger dig mycket kroppsligen, t.ex. skogsarbete, tungt
lantbruksarbete, fiske med tunga redskap eller byggnadsarbete.

+

+

+

+

+

Här nedan följer frågor om din och dina föräldrars vikt under olika tidpunkter i livet.

45. Hur mycket brukade du väga för 5 år sedan?

--	--	--

 kg

46. Hur mycket brukade du väga för 10 år sedan?

--	--	--

 kg

47. Har du någon gång minskat din vikt mer än 5 kg?

☐ fler än 5 gånger

☐ 1-5 gånger

☐ aldrig

48. Vilken kroppsbyggnad hade du vid 7 års ålder? (jämfört med andra jämnåriga)

☐ mycket magerlagd

☐ något magerlagd

☐ normalviktig

☐ något överviktig

☐ mycket överviktig

☐ minns inte

49. Vilken kroppsbyggnad hade du vid 18 års ålder? (jämfört med andra jämnåriga)

☐ mycket magerlagd

☐ något magerlagd

☐ normalviktig

☐ något överviktig

☐ mycket överviktig

☐ minns inte

+

+

+

+

+

50. Vilken kroppsbyggnad hade din mor vid 50 års ålder?

(Om du inte vet eller om hon avlidit före 50 års ålder, sätt ett kryss för "vet inte".)

☐ mycket magerlagd

☐ något magerlagd

☐ normalviktig

☐ något överviktig

☐ mycket överviktig

☐ vet inte

51. Vilken kroppsbyggnad hade din far vid 50 års ålder?

(Om du inte vet eller om han avlidit före 50 års ålder, sätt ett kryss för "vet inte".)

☐ mycket magerlagd

☐ något magerlagd

☐ normalviktig

☐ något överviktig

☐ mycket överviktig

☐ vet inte

+

+

Många människor upplever påfrestningar i arbetslivet. Att detta kan leda till hjärtsjukdomar är numera allmänt känt. Om dessa påfrestningar också kan leda till utveckling av diabetes är dock okänt. Här följer några frågor om sådana påfrestningar i yrkesarbetet som kan ha betydelse för hälsan.

52. Hur har din arbetssituation huvudsakligen sett ut under de senaste 6 månaderna?

Ange ett alternativ!

- ☐ arbetat som anställd
- ☐ skött eget eller delägt företag
- ☐ varit förtids- eller sjukpensionerad
- ☐ varit ålderspensionerad
- ☐ varit tjänstledig, inklusive för studier och "barnledighet"
- ☐ varit studerande eller praktikant
- ☐ varit arbetslös
- ☐ varit sjukskriven
- ☐ skött hushållet
- ☐ annat →

Om annat, vad?

53. Är du eller har du varit arbetslös längre tid än 6 månader i sträck under det senaste året?

- ☐ nej
- ☐ ja

+

+

+

54. Vilket är/var huvudsakligen ditt yrke eller dina arbetsuppgifter?

OBS! Även om du inte förvärvsarbetar nu - ange yrke/arbetsuppgift som du huvudsakligen har eller har haft.

Försök att lämna en yrkesbeskrivning som inte är allmän utan så detaljerat som möjligt beskriver din huvudsakliga arbetsuppgift. Här följer några exempel: skriv istället för assistent t.ex. inköpsassistent, redovisningsassistent eller reklamassistent. Skriv istället för lärare t.ex. förskollärare, lågstadielärare eller textillärare.

yrke: _____

55. Vilken utbildning har du?

Ange endast den högsta utbildning du har!

Om du studerar - kryssa i den utbildning du går.

☐ folkskola eller grundskola

☐ realskola

☐ 2-årig gymnasie-, fack- el. yrkesskola

☐ 3-4-årig gymn.-, fack- el. yrkesskola

☐ universitet eller högskola

☐ annan utbildning →

Om annan utbildning, vilken?

+

+

+

+

+

OBS! Fyll i följande frågor om du förvärosarbetar eller sköter eget företag eller om du är sjukskriven, tjänstledig eller föräldraledig. I annat fall kan du gå direkt till fråga 67.

56. Vilken omfattning har ditt arbete
(anställning)?

Räkna inte med hushållsarbete i hemmet.

☐ heltid, i genomsnitt minst 35 tim/vecka

☐ deltid, i genomsnitt 20 - 35 tim/vecka

☐ deltid, i genomsnitt 1 -19 tim/vecka

☐ annan arbetstid →

Om annan arbetstid, ange ungefärligt antal timmar per vecka:

--	--

timmar per vecka

57. Vilken arbetstid har du vanligtvis?

*(Tiderna inom parentes anger när Du
vanligtvis arbetar; ett svar skall markeras.)*

☐ dagarbete (någonstans mellan kl 06-18)

☐ kvällsarbete (någonstans mellan kl 18-22)

☐ nattarbete (någonstans mellan kl 22-06)

☐ mycket oregelbundna arbetstider

58. Arbetar du skift?

☐ nej → Gå till fråga 59

☐ ja →

Om ja, markera typ av skiftorganisation nedan:

☐ två-skiftarbete

☐ tre-skiftarbete med kontinuerlig drift

☐ turlistetid - oregelbunden förläggning av arbetstiden under dygnet och veckan enligt visst arbetschema

☐ annan uppläggning av skift, **vilken?**

+

+

+

+

+

59. Händer det att du arbetar övertid på ditt arbete?

- ☐ arbetar aldrig övertid → *Gå till fråga 61*
- ☐ arbetar övertid någon gång per vecka
- ☐ arbetar ofta övertid
- ☐ har inte reglerad arbetstid

60. Försök att ange ett genomsnitt på det antal timmar per vecka som du arbetar övertid.

timmar övertid per vecka

61. Hur uppfattar du dina kunskaper och färdigheter för att klara ditt arbete?

- ☐ mycket överkvalificerad
- ☐ i vissa avseenden överkvalificerad
- ☐ lagom kvalificerad
- ☐ saknar vissa kunskaper som behövs
- ☐ saknar mycket kunskaper som behövs

62. Kommer du genom ditt arbete i nära kontakt med svårt sjuka eller människor med allvarliga problem?

- ☐ ja, varje dag
- ☐ ja, någon dag per vecka
- ☐ ja, ett par dagar per månad
- ☐ nej, inte regelbundet

63. Är du arbetsledare (chef för en eller flera personer) i ditt arbete?

- ☐ nej → *Gå till fråga 65*
- ☐ ja

64. Hur många personer är underställda dig?

st

+

+

+

+

+

65. Hur är din situation på arbetsplatsen?

Sätt ett kryss för varje rad!

	nästan alltid	ofta	sällan	nej aldrig
Bestämmer du själv ditt arbetstempo?	☐	☐	☐	☐
Bestämmer du själv över när du tar dina raster?	☐	☐	☐	☐
Bestämmer du själv över när du ska ha semester?	☐	☐	☐	☐
Deltar du i tillsättningen av dina närmaste chefer?	☐	☐	☐	☐
Deltar du i valet av arbetskamrater?	☐	☐	☐	☐
Deltar du i utformningen av hur din arbetsplats ser ut?	☐	☐	☐	☐
Tycker du att ditt arbete är betydelsefullt för andra?	☐	☐	☐	☐
Anser du att ditt arbete värderas positivt av andra?	☐	☐	☐	☐
Är det god sammanhållning på din arbetsplats?	☐	☐	☐	☐
Känner du dig utfrusen på arbetsplatsen, t ex genom att vissa personer inte hälsar eller inte svarar på frågor?	☐	☐	☐	☐
Känner du dig störd av ljudnivån på din arbetsplats?	☐	☐	☐	☐

+

+

+

+

+

66. Här kommer frågor om krav i ditt arbete.

Sätt ett kryss för varje rad!

	nästan alltid	ofta	sällan	nej aldrig
Kräver ditt arbete att du arbetar mycket fort?	☐	☐	☐	☐
Kräver ditt arbete att du arbetar mycket hårt?	☐	☐	☐	☐
Kräver ditt arbete en för stor arbetsinsats?	☐	☐	☐	☐
Har du tillräckligt med tid för att hinna med arbetsuppgifterna?	☐	☐	☐	☐
Förekommer det ofta motstridiga krav i ditt arbete?	☐	☐	☐	☐
Får du lära dig nya saker i ditt arbete?	☐	☐	☐	☐
Kräver ditt arbete skicklighet?	☐	☐	☐	☐
Kräver ditt arbete påhittighet?	☐	☐	☐	☐
Innebär ditt arbete att man gör samma saker om och om igen?	☐	☐	☐	☐
Har du frihet att bestämma vad som skall utföras?	☐	☐	☐	☐
Har du frihet att bestämma hur det skall utföras?	☐	☐	☐	☐
Om dina arbetsuppgifter är svåra, har du då möjlighet att få råd och hjälp?	☐	☐	☐	☐
Hur ofta känner du dig illa till mods och misströstar, som följd av svårigheter du ställs inför på arbetet?	☐	☐	☐	☐

+

+

+

+

+

Nu följer några frågor om hur du är som person.

67. Brukar du kunna se en lösning på problem och svårigheter som andra finner hopplöst?

☐ ja, oftast

☐ ja, ibland

☐ nej

68. Brukar du känna att saker som händer dig i ditt dagliga liv är svåra att förstå?

☐ ja, oftast

☐ ja, ibland

☐ nej

69. Brukar du känna att ditt dagliga liv är en källa till personlig tillfredsställelse?

☐ ja, oftast

☐ ja, ibland

☐ nej

70. Hur brukar du vanligtvis reagera eller känna?

Påståendena gäller inte hur du känner dig just nu, utan mer hur du brukar känna dig i allmänhet. Kryssa för det svarsalternativ som bäst motsvarar ditt vanliga sätt att reagera eller känna.

Sätt ett kryss för varje rad!

	stämmer inte alls	stämmer inte särskilt bra	stämmer ganska bra	stämmer precis
Jag känner mig ofta upprymd när jag hör bra musik.	☐	☐	☐	☐
Jag känner mig ofta olustig och obehaglig till mods utan påtaglig anledning.	☐	☐	☐	☐
Jag är bra på att komma med spydiga kommentarer.	☐	☐	☐	☐

+

+

+

+

+

	stämmer inte alls	stämmer inte särskilt bra	stämmer ganska bra	stämmer precis
Jag har en tendens att handla på ögonblickets ingivelse utan att tänka mig för så noga.	☐	☐	☐	☐
Jag har lätt för att njuta av livet.	☐	☐	☐	☐
Jag brukar inte analysera mina känslor.	☐	☐	☐	☐
Jag blir lätt stressad när jag uppmanas att skynda på med ett arbete.	☐	☐	☐	☐
Om man blir illa behandlad av någon tycker jag i princip att man ska ge igen.	☐	☐	☐	☐
Det händer ofta att jag lite förhastat ger mig in på saker.	☐	☐	☐	☐
Jag tycker ofta att man överdriver känslornas betydelse.	☐	☐	☐	☐
Jag känner mig ofta glad och lite upprymd innan jag ska träffa en god vän.	☐	☐	☐	☐
Jag spänner mig ofta så hårt att jag blir trött.	☐	☐	☐	☐
Om någon vill argumentera mot mig så drar jag mig inte för att komma med vassa och spydiga svar.	☐	☐	☐	☐
Jag brukar "tala först och tänka sedan".	☐	☐	☐	☐
Jag har ofta svårt att förstå vad folk menar när de talar om sina känslor.	☐	☐	☐	☐
Jag är alltid pigg på att pröva på nyheter.	☐	☐	☐	☐

+

+

+

+

+

	stämmer inte alls	stämmer inte särskilt bra	stämmer ganska bra	stämmer precis
Jag rycker till onödigt häftigt för oväntade ljud.	☐	☐	☐	☐
Den som förolämpar mig eller mina närmaste kan räkna med bråk.	☐	☐	☐	☐
Jag anser mig vara impulsiv.	☐	☐	☐	☐
Jag föredrar att slippa engagera mig i andra människors problem.	☐	☐	☐	☐
Jag tycker livet är fullt av intressanta saker.	☐	☐	☐	☐
Jag försöker fylla min tid med sådant som jag känner kan engagera mig.	☐	☐	☐	☐

+

+

Olika miljöer, som arbetsplats och bostadsområde samt relationer till familj, släkt och andra, skapar olika förutsättningar för gemenskap och hälsa.

71. Är du gift eller sammanboende?

☐ nej

☐ ja

72. Har du tidigare varit gift
eller sammanboende mer än 1 år?

☐ nej

☐ ja

73. Hur många barn är du biologisk förälder till?

Skriv 0 om du inte har några biologiska barn.

st

74. Hur många vuxna personer ingår
i ditt hushåll för närvarande?

☐ 1 (*dvs är ensam vuxen*)

☐ 2

Räkna även in dig själv samt barn över 18 år.

☐ 3 eller flera

75. Hur många barn ingår i ditt hushåll?

☐ 0 → Gå till fråga 77

Antal barn under 18 år!

☐ 1

☐ 2

☐ 3 eller flera

76. Om du har hemmavarande barn
under 18 år, hur krävande
tycker du att det är?

☐ inte alls krävande

☐ inte speciellt krävande

☐ ganska krävande

☐ mycket krävande

+

+

+

77. Hur krävande är dina sysslor
i hemmet/hushållet (t.ex städning, tvätt,
matlagning, disk)?

- ☐ inte alls krävande
- ☐ inte speciellt krävande
- ☐ ganska krävande
- ☐ mycket krävande

78. Hjälper eller besöker du regelbundet
någon sjuk eller gammal anhörig/vän?

- ☐ nej
- ☐ ja →

Om ja, hur krävande tycker du att detta är?

- ☐ inte alls krävande
- ☐ inte speciellt krävande
- ☐ ganska krävande
- ☐ mycket krävande

79. Hur ser dina sociala kontakter ut?

Sätt ett kryss på varje rad!

	Stämmer helt	Stämmer ganska bra	Stämmer inte så bra	Stämmer inte alls
Jag har någon som jag kan dela mina innersta känslor med och anförtra mig åt.	☐	☐	☐	☐
Det finns en särskild person som känner sig stå nära mig.	☐	☐	☐	☐
Det finns en särskild person som jag kan dela mina innersta känslor med och anförtra mig åt.	☐	☐	☐	☐

+

+

+

+

+

	Stämmer helt	Stämmer ganska bra	Stämmer inte så bra	Stämmer inte alls
Det händer att någon håller om mig till tröst och stöd.	☐	☐	☐	☐
De där hemma eller någon annan uppskattar verkligen vad jag gör för dem.	☐	☐	☐	☐
Det finns människor i min omgivning som jag lätt kan be om saker. T.ex människor som jag känner så väl att jag kan låna verktyg eller köksgrejor.	☐	☐	☐	☐
Bortsett från dem där hemma, finns det andra som jag kan vända mig till om jag är i svårigheter. Någon som jag lätt kan träffa som jag litar på och kan få verklig hjälp av när det är besvärligt.	☐	☐	☐	☐

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

☐ ingen ☐ 1-2 ☐ 3-5 ☐ 6-10 ☐ 11-15 ☐ fler än 15

81. Hur många människor, som du känner, träffar du eller samtalar med under en vanlig vecka? *Räkna inte med människor som du träffar tillfälligtvis och som du knappast kommer att återse, t.ex kunder i en affär!*

☐ ingen ☐ 1-2 ☐ 3-5 ☐ 6-10 ☐ 11-15 ☐ fler än 15

82. Hur många vänner har du som kan komma hem till dig när som helst och känna sig hemma? *De skulle inte bry sig om ifall det var ostädat eller om du höll på att äta? Nära släktingar skall inte räknas.*

☐ ingen ☐ 1-2 ☐ 3-5 ☐ 6-10 ☐ 11-15 ☐ fler än 15

+

+

+

+

+

83. 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 ☐ 3-5 ☐ 6-10 ☐ 11-15 ☐ fler än 15

84. Känner du att du har någon eller några personer som kan ge dig personligt stöd för att klara av personliga problem eller kriser i ditt liv?

☐ nej
☐ ja
☐ jag är inte säker

85. Har du regelbundet de senaste 5 åren varit medlem i någon förening, klubb eller församling vars möten du regelbundet deltagit i?

☐ nej → Gå till fråga 87
☐ ja

86. Skulle du kunna säga att du känt en stark samhörighet med denna förening?

☐ i hög grad
☐ i viss mån
☐ inte speciellt
☐ inte alls

87. Har du under de senaste 5 åren deltagit i studiecirklar/kurser, idrottsaktiviteter, spelat musik eller utövat andra liknande aktiviteter tillsammans med andra människor?

☐ nej
☐ studiecirkel/kurs
☐ idrott/sport
☐ spelat musik
☐ annat →

Om annat, vad?

+

+

+

+

+

88. Skulle du kunna säga att du är rotad och känner en stark samhörighet med det område där du bor?

- ☐ i hög grad
☐ i viss mån
☐ inte speciellt
☐ inte alls

89. Hur ofta brukar du läsa något i din lokaltidning?

- ☐ varje vecka
☐ ibland
☐ aldrig

90. Skulle Du kunna säga att du är rotad och känner en stark samhörighet med dina arbets-/studiekamrater och din arbetsplats/skola eller motsvarande?

- ☐ i hög grad
☐ i viss mån
☐ inte speciellt
☐ inte alls
☐ arbetar eller studerar inte

91. Har Du bytt arbete de senaste 5 åren?

- ☐ nej
☐ ja

92. Skulle du själv kunna författa en skrivelse och överklaga ett beslut av myndigheter?

- ☐ nej
☐ ja → Gå till fråga 94
☐ vet inte

93. Känner du någon som du skulle kunna få hjälp av att författa en skrivelse och överklaga ett beslut av myndigheter?

- ☐ nej
☐ ja
☐ vet inte

+

+

+

+

+

94. Har du råkat ut för någon/några av följande allvarliga händelser de senaste 5 åren?

Du får sätta fler än ett kryss.

- ☐ har inte råkat ut för någon svår livshändelse de senaste 5 åren
- ☐ genomgått separation/skilsmässa
- ☐ dödsfall i familjen
- ☐ blivit permitterad/friställd
- ☐ fått allvarlig sjukdom
- ☐ närstående fått allvarlig sjukdom
- ☐ annan svår livshändelse →

Om annan svår livshändelse, vilken?

95. Var bodde du under större delen av din uppväxttid, dvs till det du fyllt 16 år?

- ☐ i Stockholms län
- ☐ i någon annan del av Sverige
- ☐ utomlands →

Om utomlands, i vilket land?

96. Har du eller har du haft några syskon?

- ☐ nej → Gå till fråga 98
- ☐ ja

97. Hur många syskon har du eller har du haft?

		syskon
--	--	--------

+

+

+

+

+

98. Var din uppväxt trygg och harmonisk?

- ☐ ja, mycket trygg
- ☐ ja, ganska trygg
- ☐ varken trygg eller otrygg
- ☐ nej, ganska otrygg
- ☐ nej, mycket otrygg

99. Bodde du hos båda dina biologiska föräldrar under hela din uppväxttid, dvs fram till det du fyllt 16 år?

- ☐ nej
- ☐ ja

100. Hade din familj det svårt ekonomiskt under din uppväxt?

- ☐ nej, inga nämnvärda ekonomiska problem
- ☐ ja, lätta eller relativt kortvariga perioder med ekonomiska problem
- ☐ ja, svåra eller långvariga perioder med ekonomiska problem
- ☐ vet inte

101. Om du plötsligt skulle hamna i en oförutsedd situation, där du på en vecka måste skaffa fram 14 000 kr, skulle du klara det?

- ☐ nej
- ☐ ja
- ☐ vet inte

+

+

+

+

+

102. Här följer en lista på problem som människor ofta har i förhållande till andra. Fundera över om det som beskrivs i varje påstående brukar vara ett problem för dig. Markera sedan den ruta som du tycker stämmer bäst in på dig.

Sätt ett kryss på varje rad!

Del 1: Saker som du har svårt för

	inte alls	lite	ganska	mycket	oerhört
Jag har svårt att lita på andra människor.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att säga nej till andra människor.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att komma in i grupper.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att hålla saker för mig själv.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att låta andra veta vad jag vill.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att säga ifrån när någon besvärar mig.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att presentera mig för nya människor.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att tala om för andra människor när jag tycker något är fel.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att hävda mig själv gentemot andra.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att visa andra när jag är arg.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att engagera mig en längre tid i någon annan.	☐	☐	☐	☐	☐

+

+

+

+

+

	inte alls	lite	ganska	mycket	oerhört
Jag har svårt att vara chef för någon.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att ta i med hårdhandskarna när det behövs.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att umgås med andra.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att visa ömhet för andra.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att komma överens med andra.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att ta hänsyn till andra människors åsikter.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att visa mina känslor öppet för andra.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att vara bestämd när det behövs.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att känna kärlek för någon annan.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att sätta gränser för andra.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att ge andra människor uppmuntran.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att känna mig nära andra människor.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att verkligen bry mig om andra människors problem.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att gräla med någon.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att vara ensam.	☐	☐	☐	☐	☐

+

+

+					+
	inte alls	lite	ganska	mycket	oerhört
Jag har svårt att ge en present till någon.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att tillåta mig att bli arg på någon jag tycker om.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att sätta någon annans behov framför mina egna.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att inte lägga mig i andras angelägenheter.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att låta en överordnad tala om hur jag ska göra.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att glädjas åt någon annans lycka.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att ta initiativ till att umgås med andra.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att känna mig arg på andra.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att öppna mig och berätta vad jag känner för någon annan.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att förlåta någon jag varit arg på.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att se till mina egna behov i första hand.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att hävda mig själv utan att oroa mig för att jag sårar någons känslor.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att ha självförtroende när jag är med andra.	☐	☐	☐	☐	☐

+

+

+

Del 2: Saker som du gör för mycket eller för ofta

	inte alls	lite	ganska	mycket	oerhört
Jag bråkar för mycket med andra.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag känner för mycket ansvar när det gäller att lösa andra människors problem.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag låter mig för lätt övertalas av andra	☐	☐	☐	☐	☐
Jag öppnar mig för mycket för andra.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag är för självständig.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag är för aggressiv mot andra.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag försöker att vara andra människor till lags för mycket.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag larvar mig för mycket.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag vill märkas för mycket.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag litar för mycket på andra människor.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag försöker kontrollera andra människor för mycket.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag sätter för ofta andra människors behov före mina egna.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag försöker för mycket att ändra andra människor.	☐	☐	☐	☐	☐

+

+

+

+

+

	inte alls	lite	ganska	mycket	oerhört
Jag är för godtrogen.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag är för generös mot andra människor.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag är för rädd för andra människor.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag är för misstänksam mot andra människor.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag manipulerar andra för mycket för att få det jag vill.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag berättar för mycket om mina personliga saker för andra människor.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag grälar för mycket med andra människor.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag håller andra människor för mycket på avstånd.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag låter andra människor utnyttja mig för mycket.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag känner mig för ofta generad inför andra människor.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag tar åt mig för mycket av andra människors olycka.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag vill för ofta hämnas på andra människor.	☐	☐	☐	☐	☐

De svenska rättigheterna till Inventory of Interpersonal Problems, IIP, som återges i fråga 102, innehas av Psykologiförlaget AB. IIP återges här med särskilt tillstånd av upphovsrättshavaren. Tillståndet avser endast användning i enkätundersökningen inom SDPP, Stockholms diabetespreventiva program, längst till och med 2008. All annan användning förbjuden.

+

+

+

+

+

103. Har du bott på samma adress
de senaste 10 åren?

☐ ja

☐ nej →

Om nej, var har du bott de senaste 10 åren och under
vilken tidsperiod? Om du bott på fler adresser ange alla samt
tidsperioder.

Exempel:

Tidsperiod					Gatuadress	Ort/Kommun				
mån	år		mån	år						
0	8	9	9	---	0	3	0	2	Äppelgatan 36 C, 4 tr.	Märsta

Tidsperiod					Gatuadress	Ort/Kommun				
mån	år		mån	år						

Tidsperiod					Gatuadress	Ort/Kommun				
mån	år		mån	år						

Tidsperiod					Gatuadress	Ort/Kommun				
mån	år		mån	år						

+

+

ID-nr

--

PROTOKOLL FÖR DELTAGARE MED DIABETES

När upptäcktes diabetes?

År

--	--	--	--

Vilken behandling har deltagaren?

Kryssa fler alternativ om det behövs.

☐ enbart kost och motion

☐ insulin

☐ tabletter, vilken/vilka sorter?

Vem behandlar/var sker behandlingen?

Tioårsuppföljningen kvinnor

Enkät för kontroll av hereditet

+

+

ID-nr

+

Finns/fanns diabetes hos någon eller några av följande släktingar?

Sätt i så fall kryss för dem längst till vänster på sidan och ange sedan hur gamla de var när de fick sjukdomen.

	debutålder i år	under 35 år	35 år eller över	vet inte ålder
☐ mormor		☐	☐	☐
☐ morfar		☐	☐	☐
☐ farmor		☐	☐	☐
☐ farfar		☐	☐	☐
☐ mor		☐	☐	☐
☐ far		☐	☐	☐
☐ syster		☐	☐	☐
		☐	☐	☐
		☐	☐	☐
☐ bror		☐	☐	☐
		☐	☐	☐
		☐	☐	☐

Vg. vänd på bladet!

+

+

+

+

+

+

	debutålder i år	under 35 år	35 år eller över	vet inte ålder
☐ moster (ej "ingift")				
☐ morbror (ej "ingift")				
☐ faster (ej "ingift")				
☐ farbror (ej "ingift")				
☐ kusin				
☐ barn				

+

+

+

IDNR

FRÅGOR TILL DEM SOM HAFT GRAVIDITETSDIABETES

1. När upptäcktes din graviditetsdiabetes?

☐ under graviditeten, i månad

☐ efter förlossningen

☐ minns inte

2. Fick du någon typ av behandling
för din diabetes under graviditeten?

☐ nej

☐ minns inte

☐ ja →

Om ja, vilken typ av behandling?

☐ kostbehandling

☐ insulinsprutor

3. Fick du någon uppföljande behandling
för din diabetes efter graviditeten?

☐ nej

☐ minns inte

☐ ja →

Om ja, vilken typ av behandling?

☐ kostbehandling

☐ insulinsprutor

+

+

+

Här följer några frågor om ditt hälsotillstånd. Innan du börjar att besvara frågorna i enkäten, läs instruktionerna på föregående sida!

1. Hur är ditt allmänna hälsotillstånd?

☐ mycket bra

☐ ganska bra

☐ varken bra eller dåligt

☐ ganska dåligt

☐ mycket dåligt

**2. Har du någon långvarig sjukdom,
några besvär efter olycksfall,
något handikapp eller annan svaghet?**

☐ nej → Gå till fråga 3

☐ ja →

Om ja, vad har du för besvär?

3. Har du nedsatt hörsel?

☐ nej → Gå till fråga 4

☐ vet ej → Gå till fråga 4

☐ ja → sedan år

--	--	--	--

→

Om ja, hörselnedsättningen är:

☐ lätt

☐ måttlig

☐ kraftig

+

+

+

+

+

4. Har du de senaste tolv månaderna
någon gång haft smärtor, stickningar
eller ont i brösten?

☐ nej → Gå till fråga 5

☐ ja →

**Om ja, kommer dessa smärtor vid fysisk ansträngning,
t ex vid gång i trappor eller snabb promenad?**

☐ nej → Gå till fråga 5

☐ ja →

Om ja, försvinner smärtorna när du stannar upp och vilar?

☐ nej

☐ ja

5. Tar du mediciner mot kårkramp?

☐ nej → Gå till fråga 6

☐ ja →

Om ja, vilka mediciner?

6. Har du under de senaste 10 åren
fått diagnosen högt blodtryck
av läkare?

☐ nej

☐ ja → år

--	--	--	--

7. Tar du mediciner mot högt blodtryck?

☐ nej → Gå till fråga 8

☐ ja →

Om ja, vilka mediciner?

+

+

+

+

+

8. Har du haft hjärtinfarkt?

☐ nej☐ ja → Vilket år?

--	--	--	--

☐ vet inte

9. Är du besvärad av buller när du befinner dig i din bostad?

Sätt ett kryss på varje rad!

	sällan / aldrig	ngn / några ggr per månad	ngn / några ggr per vecka	varje dag
vägtrafik	☐	☐	☐	☐
spårtrafik	☐	☐	☐	☐
flygtrafik	☐	☐	☐	☐
ventilation/fläkt	☐	☐	☐	☐
grannar	☐	☐	☐	☐
annat	☐	☐	☐	☐

Om annat, vad?

10. Hur känslig för buller i omgivningen
tycker du att du är ?☐ mindre känslig än andra☐ lika känslig som andra☐ mer känslig än andra

+

3

+

+

+

+

11. Hur ofta har du under de senaste tolv månaderna känt av följande besvär?

Sätt ett kryss på varje rad!

	aldrig	någon enstaka gång	ibland	ofta
sömnsvårigheter	☐	☐	☐	☐
håglöshet	☐	☐	☐	☐
nervositet/oro/ängslan	☐	☐	☐	☐
nedstämdhet/depression	☐	☐	☐	☐
trötthet	☐	☐	☐	☐
ryggsmärtor/värk i axlar	☐	☐	☐	☐

Här nedan följer frågor om hur du mått de senaste veckorna. Kryssa för det alternativ som stämmer bäst på dig.

12. Har du under de senaste veckorna kunnat koncentrera dig på vad du gör?

- ☐ bättre än vanligt
- ☐ som vanligt
- ☐ sämre än vanligt
- ☐ mycket sämre än vanligt

13. Har du under de senaste veckorna haft svårt att sova på grund av oro?

- ☐ inte alls
- ☐ inte mer än vanligt
- ☐ mer än vanligt
- ☐ mycket mer än vanligt

14. Har du under de senaste veckorna känt att du gör nytta?

- ☐ mer än vanligt
- ☐ som vanligt
- ☐ mindre än vanligt
- ☐ mycket mindre än vanligt

+

+

+

+

+

15. Har du under de senaste veckorna kunnat fatta beslut om saker?

- ☐ bättre än vanligt
- ☐ som vanligt
- ☐ sämre än vanligt
- ☐ mycket sämre än vanligt

16. Har du under de senaste veckorna känt dig ständigt pressad?

- ☐ inte alls
- ☐ inte mer än vanligt
- ☐ mer än vanligt
- ☐ mycket mer än vanligt

17. Har du under de senaste veckorna känt att du inte kan klara av dina svårigheter?

- ☐ inte alls känt så
- ☐ inte känt så mer än vanligt
- ☐ känt så mer än vanligt
- ☐ känt så mycket mer än vanligt

18. Har du under de senaste veckorna kunnat känna att du trivs med det du gör om dagarna?

- ☐ mer än vanligt
- ☐ som vanligt
- ☐ mindre än vanligt
- ☐ mycket mindre än vanligt

19. Har du under de senaste veckorna känt att du kan ta itu med dina problem?

- ☐ bättre än vanligt
- ☐ som vanligt
- ☐ sämre än vanligt
- ☐ mycket sämre än vanligt

+

+

+

+

+

20. Har du under de senaste veckorna
känt dig olycklig och nedstämd?

- ☐ inte alls
☐ inte mer än vanligt
☐ mer än vanligt
☐ mycket mer än vanligt

21. Har du under de senaste veckorna
känt att du har tappat självförtroendet?

- ☐ inte alls
☐ inte mer än vanligt
☐ mer än vanligt
☐ mycket mer än vanligt

22. Har du under de senaste veckorna
känt dig värdelös?

- ☐ inte alls
☐ inte mer än vanligt
☐ mer än vanligt
☐ mycket mer än vanligt

23. Har du under de senaste veckorna
känt dig ganska lycklig
på det hela taget?

- ☐ mer än vanligt
☐ som vanligt
☐ mindre än vanligt
☐ mycket mindre än vanligt

Här följer några frågor om dina tidigare och nuvarande tobaksvanor.

24. Snusar du dagligen eller
har du tidigare snusat dagligen?

- ☐ nej → Gå till fråga 29
☐ ja

25. Snusar du fortfarande?

- ☐ nej
☐ ja

+

+

+

+

+

26. Hur många dosor snus går åt/gick åt per vecka?

Försök att ta ett genomsnitt.

dosor portionssnus per vecka

dosor annat snus per vecka

27. Hur många år sammanlagt har du snusat?

Fyll i frågan även om du har slutat.

år

28. Vid vilken ålder började du snusa?

Vid

års ålder

Rökning

29. Röker du dagligen cigaretter eller har du tidigare rökt cigaretter dagligen?

☐ nej → Gå till fråga 34

☐ ja

30. Röker du fortfarande?

☐ nej

☐ ja

31. Hur många cigaretter röker/rökte du per dag?

Försök att ta ett genomsnitt.

per dag

32. Hur många år sammanlagt har du rökt?

Fyll i frågan även om du har slutat.

år

33. Vid vilken ålder började du röka?

Vid

års ålder

+

+

+

+

+

Här nedan följer frågor som handlar om hormonella preventivmedel, graviditet, övergångsålder och hormonbehandling.

34. Har du någon gång använt p-piller?

☐ nej → Gå till fråga 39

☐ ja →

Om ja, hur många år sammanlagt?

☐ mindre än 1 år

☐ 1-5 år

☐ 6-10 år

☐ mer än 10 år

☐ minns inte

35. Använder du fortfarande någon sorts p-piller?

☐ ja

☐ nej →

Om nej, när slutade du?

☐ för mindre än 1 år sedan

☐ för mellan 1 och 2 år sedan

☐ för mer än 2 år sedan

Det finns olika typer av p-piller. I huvudsak kan de delas upp i **minipiller** och **kombinationspiller**. Minipiller tar man hela tiden, utan avbrott. Kombinationspiller kan man antingen ta hela tiden, utan avbrott, eller ta ett om dagen i tre veckor och sedan göra uppehåll i en vecka. Det finns olika typer av kombinationspiller. De som kom på 1960-talet var av **högdostyp** eller **mellandostyp** och användes huvudsakligen fram till början/mitten av 1970-talet för att då ersättas med piller av **lågdestyp**. De kombinationspiller som används idag är nästan uteslutande av lågdestyp.

+

8

+

+

+

+

Här följer frågor som handlar om vilken typ av p-piller du har använt. Det kan vara svårt att minnas vilka tabletter man tagit men till din hjälp har du av sköterskan fått bildkortor som du kan titta på och se om du känner igen några förpackningar eller namn. Om du vet vilka tabletter du tagit, ange då namnet/namnen.

36. Har du någon gång använt minipiller?

☐ nej

☐ vet inte

☐ ja →

Om ja, hur många år sammanlagt?

☐ mindre än 1 år

☐ 1-5 år

☐ 6-10 år

☐ mer än 10 år

☐ minns inte

Namn på tabletterna : _____

**37. Har du någon gång använt
kombinationspiller av lågdostyp
och/eller mellandostyp?**

☐ nej

☐ vet inte

☐ ja →

Om ja, hur många år sammanlagt?

☐ mindre än 1 år

☐ 1-5 år

☐ 6-10 år

☐ mer än 10 år

☐ minns inte

Namn på tabletterna : _____

+

9

+

+

+

+

38. Har du någon gång använt
kombinationspiller av högdostyp?

☐ nej

☐ vet inte

☐ ja →

Om ja, hur många år sammanlagt?

☐ mindre än 1 år

☐ 1-5 år

☐ 6-10 år

☐ mer än 10 år

☐ minns inte

Namn på tableterna : _____

Kommentar: _____

39. Har du någon gång behandlats
med hormonsprutor som preventivmedel?

☐ nej → Gå till fråga 42

☐ ja

40. Hur många hormonsprutor har du fått?

st sprutor

41. Vilket år fick du senaste hormonsprutan? År

42. Har du någon gång fått p-stavar
inopererade?

☐ nej → Gå till fråga 45

☐ ja

43. Hur lång tid sammanlagt har du
haft p-stavar insatta under huden?

år

månader

+

+

+

+

+

44. Har du fortfarande p-stavar
insatta under huden?

☐ ja

☐ nej →

Om nej, när togs de bort?

År

--	--	--	--

månad

--	--

45. Har du någon gång fött barn?

☐ nej → Gå till fråga 46

☐ ja →

**Om ja, fyll i tabellen nedan. Var noga med att kryssa för
om du under någon graviditet haft övergående diabetes!**

Skriv helst födelsevikt så exakt som möjligt men om du inte kommer ihåg exakt så avrunda
till närmaste 500 gram.

barn	födelseår	födelsevikt gram	minns ej födelse- vikt	graviditets- diabetes	kommentar
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

+

+

+

+

+

46. Har du haft någon graviditet som har
lett till sent missfall?
(efter 6:e graviditetsmånaden)

☐ nej

☐ ja → **Fyll i tabellen nedan.
Var noga med att kryssa
för om du haft övergående
graviditetsdiabetes!**

tillfälle	år	graviditets- diabetes	kommentar
1		☐	_____
2		☐	_____
3		☐	_____

47. Har du fortfarande menstruations-
blödningar?

☐ ja, jag har fortfarande regelbundna
menstruationsblödningar

☐ ja, men de är mer oregelbundna
än tidigare

☐ nej → **Av vilken orsak och vid
vilken ålder upphörde
menstruationen helt och hållet?**
☐ den upphörde av sig själv då jag var

 år.

☐ livmodern opererades bort då jag var

 år.

☐ äggstockarna opererades bort då jag var

 år.

☐ hormonbehandling avslutades då jag var

 år.

☐ vet inte

☐ annan orsak, vilken? _____ Jag var då

 år.

+

+

+

+

+

Härefter följer frågor om hormonbehandling med **östrogen** eller **gulkroppshormon (gestagen)**. Dessa hormoner ges mot olika besvär i samband med övergångsåldern (t.ex svettningar, blodvallningar, blödningar) och under tiden därefter (t.ex torrhet och irritation i underlivet). Medicinerna kan bl.a. ges som tabletter, plåster och injektioner.

48. Har du någon gång använt hormonmedicin?

☐ nej → Gå till fråga 58 på sidan 19.

☐ ja → Studera bildkartan du fått låna av sköterskan. Svara sedan på frågorna här nedan. Också ungefärliga svar är värdefulla!

☐ minns inte → Studera bildkartan du fått låna av sköterskan. Kanske känner du igen någon förpackning och minns att du tagit den medicinen. Försök då att fylla i tabellerna här nedan. Också ungefärliga svar är värdefulla!

49. Använder du fortfarande någon sorts hormonmedicin?

☐ ja

☐ nej →

Om nej, när slutade du?

☐ för mindre än 1 år sedan

☐ för mellan 1 och 2 år sedan

☐ för mer än 2 år sedan

50. Vilken typ av hormonmedicin har du använt/använder du?

Det går bra att kryssa i flera rutor.

☐ östrogentabletter inklusive kombinationstabletter (med både östrogen och gulkroppshormon, gestagen) → Svara på frågorna 51 och 52.

☐ östrogenplåster eller gel → Svara på frågorna 53 och 54.

☐ östrogeninjektioner → Svara på fråga 55.

☐ gulkroppshormon(gestagen)tabletter → Svara på frågorna 56 och 57.

☐ annan hormonbehandling (t.ex vagitorier) →

Vilken? _____

+

+

+

+

+

51. ÖSTROGEN - TABLETTER SAMT KOMBINATIONSTABLETTER MED ÖSTROGEN OCH GULKROPPSHORMON (GESTAGEN)

NAMN

Vilken/vilka av följande tabletter har du tagit?

Se också bildkarta över östrogentabletter!

DOS

Antal
tabletter
per dag

BEHANDLINGSTID

Under vilken period har du tagit
tabletterna -
ange vilka år du började och
eventuellt slutade.

		BÖRJADE	SLUTADE
☐ Activelle			
☐ Cyclabil			
☐ Divina			
☐ Estalis			
☐ Etivex			
☐ Femanor			
☐ Femasekvens			
☐ Harmonet			
☐ Indivina			
☐ Klimerco			
☐ Kliogest			
☐ Linoral			
☐ Novofem			
☐ Ovesterin			
☐ Prempac			
☐ Prempac sekvens			

Obs! Listan fortsätter på nästa sida!

+

+

+

+

+

fortsättning från föregående sida

NAMN
Vilken/vilka av följande tabletter har du tagit?

Se också bildkarta över östrogentabletter!

DOS
Antal
tabletter
per dag

BEHANDLINGSTID
Under vilken period har du tagit
tabletterna -
ange vilka år du började och
eventuellt slutade.

		BÖRJADE	SLUTADE
☐ Progynon			
☐ Promarit/Premarina			
☐ Stilbol			
☐ Triovex			
☐ Trisekvens			
☐ Trivina			
☐ Vallestril			
☐ vet inte namnet			
☐ annan, namn: _____			

52. Hur har du haft för vana att ta tabletterna?

- ☐ regelbundet
- ☐ regelbundet men har gjort uppehåll
högst någon månad
- ☐ regelbundet men har gjort uppehåll
längre än en månad
- ☐ bara vid behov

+

+

+

+

+

53. ÖSTROGEN - PLÅSTER OCH GEL

NAMN

Vilket/vilka av följande plåster har du använt?

Se också bildkarta över östrogenplåster!

DOS

Hur många
plåster per
vecka har
du använt?

BEHANDLINGSTID

Under vilken period har
du använt plåster -
ange vilka år du började
och eventuellt slutade.

		BÖRJADE	SLUTADE
☐ Climara			
☐ Divigel			
☐ Estalis			
☐ Estracomb			
☐ Estraderm			
☐ Estraderm Matrix (finns ej på bild)			
☐ Estradot			
☐ Evorel			
☐ Fem Seven			
☐ Menorest			
☐ Oesclim			
☐ vet inte namnet			
☐ annat, namn: _____			

54. Hur har du haft för vana att använda plåstren/gelen?

☐ regelbundet

☐ regelbundet men har gjort uppehåll
högst någon månad

☐ regelbundet men har gjort uppehåll
längre än en månad

☐ bara vid behov

+

+

+

+

+

55. ÖSTROGEN - INJEKTIONER

NAMN

Vilken/vilka av följande sorters hormonsprutor har du fått?

Över östrogeninjektioner finns ingen bildkarta.

DOS

Hur många
sprutor har
du fått sam-
manlagt?

BEHANDLINGSTID

Under vilken period har
du fått sprutor? -
ange vilka år du började
och eventuellt slutade.

		BÖRJADE	SLUTADE
☐ Estradurin			
☐ Triodurin			
☐ vet inte namnet			
☐ annan, namn: _____			

Samtidigt som man får östrogenbehandling kan man få gulkroppshormoner (gestagener) för att reglera blödningarna. Dessa ges alltid som tabletter.

56. GULKROPPSHORMON - TABLETTER

NAMN

Vilken/vilka av följande tabletter har du tagit?

Se bildkarta över gulkroppshormoner!

DOS

Antal
tabletter per
dag?

BEHANDLINGSTID

Under vilken period har
du tagit tabletterna? -
ange vilka år du började
och eventuellt slutade.

		BÖRJADE	SLUTADE
☐ Duphaston			
☐ Gestapuran			
☐ Orgametril			
☐ Primolut Nor			
☐ Provera			
☐ vet inte namnet			
☐ annat, namn: _____			

+

+

+

+

+

57. Hur har du haft för vana att ta tableterna?

- ☐ regelbundet
- ☐ regelbundet men har gjort uppehåll
högst någon månad (*räkna inte med
uppehållet du vanligtvis gör varje månad*)
- ☐ regelbundet men har gjort uppehåll
längre än en månad (*räkna inte med
uppehållet du vanligtvis gör varje månad*)
- ☐ bara vid behov

Kommentar: _____

+

+

+

+

+

Här nedan följer frågor om mat och dryck.

58. Hur ofta brukar du vanligen äta eller dricka av följande livsmedel och maträtter?

Försök att ta ett genomsnitt för hela året, även om du äter olika mycket under olika årstider.

Sätt ett kryss på varje rad!

	minst 4 ggr per dag	2-3 ggr per dag	1 gång per dag	4-6 ggr per vecka	2-3 ggr per vecka	1 gång per vecka	1-3 ggr per månad	sällan eller aldrig
Mjölk och fil								
Lättmjölk el. minimjölk som dryck (ej i kaffe/te el. matlagning.)								
Mellanmjölk som dryck (ej i kaffe/te el. matlagning)								
Standardmjölk som dryck (ej i kaffe/te el. matlagning)								
Lättfil el. lättyoghurt								
Mellanfil								
Filmjölk, yoghurt, kefir el. långfil								

	minst 4 ggr per dag	2-3 ggr per dag	1 gång per dag	4-6 ggr per vecka	2-3 ggr per vecka	1 gång per vecka	1-3 ggr per månad	sällan eller aldrig
Ost								
Ost 28-31%								
Ost 10-17% (nyckelhålsmärkt)								
Mjukost								
Dessertost								

+

+

+

+

+

	minst 4 ggr per dag	2-3 ggr per dag	1 gång per dag	4-6 ggr per vecka	2-3 ggr per vecka	1 gång per vecka	1-3 ggr per månad	sällan eller aldrig
<i>Bröd och potatis mm.</i>								
Franskbröd el. vitt bröd								
Limpa el. rågsiktsbröd								
Fullkornsbröd el. grovt bröd								
Knäckebröd								
Kokt potatis								
Stekt potatis el. pommes frites								
Pasta (<i>spagetti, makaroner etc.</i>)								
Ris								
Cornflakes/musli								
Gröt (<i>utom mannagrynsgröt</i>)								

+

+

+

+

+

<i>Frukt och grönsaker</i>	minst 4 ggr per dag	2-3 ggr per dag	1 gång per dag	4-6 ggr per vecka	2-3 ggr per vecka	1 gång per vecka	1-3 ggr per månad	sällan eller aldrig
Äpple el. päron								
Vindruvor								
Kiwifrukt								
Apelsin, satsumas el. clementin								
Banan								
Morot								
Sallad, salladskål el. isbergssallad								
Vitkål								
Tomat								
Ärtor el. gröna bönor								

OBS! Se efter så att du har satt kryss för varje livsmedel!

+

+

+

+

+

	minst 4 ggr per dag	2-3 ggr per dag	1 gång per dag	4-6 ggr per vecka	2-3 ggr per vecka	1 gång per vecka	1-3 ggr per månad	sällan eller aldrig
Korv mm.								
Korv som maträtt mer än 18% fett t.ex varm-, frukost-, lunch-, el. falukorv, isterband								
Korv som maträtt mindre än 18% fett (nyckelhålsmärkt) t.ex lättkorv, korvett, mager falukorv								
Pizza								
Pannkaka								
Bearnaisesås								

	minst 4 ggr per dag	2-3 ggr per dag	1 gång per dag	4-6 ggr per vecka	2-3 ggr per vecka	1 gång per vecka	1-3 ggr per månad	sällan eller aldrig
Matfett								
Smör el. Bregott på smörgås								
Margarin på smörgås, 70-80 % fett t.ex Flora, Becel Mat & Bak, Tre Ess, Milda, Carlshamn, Melba								
Margarin på smörgås, 60% fett t.ex Runda Bords, Bregott mellan								
Lättmargarin på smörgås, 40% fett t.ex Lätta, Lätt & Lagom, Carlshamn Lättmargarin, Gaio								
Lättmargarin på smörgås, mindre än 40% fett t.ex Becel lättmarg./ proaktiv, Benecol, Lätt & Lagom "blå", LättLätt Carlshamn, Mini-lätta								

+

+

+

+

+

<i>Kaffebröd mm.</i>	minst 4 ggr per dag	2-3 ggr per dag	1 gång per dag	4-6 ggr per vecka	2-3 ggr per vecka	1 gång per vecka	1-3 ggr per månad	sällan eller aldrig
Glass								
Chokladgodis								
Småkakor el. sockerkaka								
Konditoribitar <i>t.ex</i> ”dammsugare”, chokladbiskvi, mazarin								
Wienerbröd el. gräddtårta								
Vetebröd <i>t.ex kanelbulle</i>								
Potatischips el. ostbågar el. jordnötsringar								
Jordnötter								

OBS! Se efter så att du har satt kryss för varje livsmedel!

**59. Hur ofta saltar du på maten innan
du smakar på den?**

☐ nästan alltid

☐ ibland

☐ nästan aldrig

☐ aldrig

**60. Hur många koppar kaffe
brukar du dricka per dag?**

☐ 5 eller fler koppar per dag

☐ 3-4 koppar per dag

☐ 1-2 koppar per dag

☐ dricker inte kaffe dagligen

+

+

+

+

+

Här följer en fråga om din konsumtion av alkoholhaltiga drycker.

61. Hur mycket av alkoholhaltiga drycker brukar du vanligtvis dricka?

INSTRUKTION:

Försök att ta ett genomsnitt för hur ofta och hur mycket du dricker.

- ☐ Ange svaren med SIFFROR
(utom om du väljer ”dricker ej”, där du i så fall markerar med ett kryss).
- ☐ Ange för ALLA dryckessorter BÅDE

HUR OFTA DU DRICKER, antingen i dag-/vecko-/månads- eller årsrutan SAMT

HUR MYCKET DU DRICKER VARJE GÅNG, det vill säga antalet flaskor, burkar eller glas av drycken du dricker vid varje tillfälle.

	dricker ej	HUR OFTA antal gånger per				HUR MYCKET antal flaskor, burkar eller glas vid varje tillfälle	
		dag	vecka	månad	år		
EXEMPEL, folköl	☐		3			2 flaskor (33 cl)	burkar (50 cl)
Folköl	☐					flaskor (33 cl)	burkar (50 cl)
Mellanöl	☐					flaskor (33 cl)	burkar (50 cl)
Starköl	☐					flaskor (33 cl)	burkar (50 cl)
Vin	☐					glas (15 cl)	halvflaskor (37 cl)
Starkvin ex sherry, portvin	☐					glas (4 cl)	halvflaskor (37 cl)
Sprit ex drink, likör, grogg, snaps	☐					glas (4 cl)	halvflaskor (37 cl)

+

+

Här nedan följer frågor om hur mycket du rör på dig vanligtvis. Frågorna är uppdelade så att några handlar om din fritid och andra om ditt arbete.

62. Vilken typ av fritid har du haft under det senaste året?

Försök att ta ett genomsnitt om din aktivitet varierar mellan t.ex. sommar och vinter.

Kryssa bara i ett alternativ!

☐

stillasittande fritid

Du ägnar dig mestadels åt läsning, TV, bio eller annan stillasittande sysselsättning på fritiden. Du promenerar, cyklar eller rör dig på annat sätt mindre än 2 timmar i veckan.

☐

måttlig motion på fritiden

Du promenerar, cyklar eller rör dig på annat sätt under minst 2 timmar i veckan oftast utan att svettas. I detta inräknas också gång eller cykling till och från arbetet samt söndagspromenader, ordinärt trädgårdsarbete, bowling, fiske, bordtennis, golf m.m.

☐

måttlig, regelbunden motion på fritiden

Du motionerar regelbundet 1-2 gånger per vecka, minst 30 minuter per gång med löpning, simning, tennis, friskis & svettis eller annan aktivitet som gör att du svettas.

☐

regelbunden motion och träning

Du ägnar dig åt t. ex. löpning, simning, tennis, friskis & svettis eller liknande vid i genomsnitt minst 3 tillfällen per vecka. Vardera tillfället varar minst 30 minuter per gång.

För att få mer detaljerad information om hur mycket du rör på dig på din fritid behöver vi ställa ytterligare några frågor. Följande 4 frågor handlar om hur mycket du idrottar eller rör på dig med olika ansträngningsnivåer.

63. Hur ofta ägnar du dig åt lätt motion (mer än 30 minuter per gång) som inte är nämnvärt ansträngande?

T.ex. bowling, golf, långsam promenad, lätt cykeltur eller lätt trädgårdsarbete.

☐ aldrig

☐ oregelbundet

☐ 1 gång per vecka

☐ 2 gånger per vecka

☐ 3 gånger eller mer per vecka

+

+

+

- 64. Hur ofta ägnar du dig åt motion**
(mer än 30 minuter per gång) **som är**
ansträngande men där du ändå
hjälpigt skulle kunna föra ett samtal
med någon?

*T.ex. simning, tennis, folkdans, ridning,
snabb promenad eller ansträngande
trädgårdsarbete.*

- ☐ aldrig
☐ oregelbundet
☐ 1 gång per vecka
☐ 2 gånger per vecka
☐ 3 gånger eller mer per vecka

- 65. Hur ofta motionerar du**
(mer än 30 minuter per gång) **så att**
du har hög puls och blir andfådd
och svettig?

*T.ex. friskis & svettis, workout, joggning,
cykeltur i högt tempo.*

- ☐ aldrig
☐ oregelbundet
☐ 1 gång per vecka
☐ 2 gånger per vecka
☐ 3 gånger eller mer per vecka

- 66. Jämfört med andra kvinnor i din ålder,**
anser du dig på fritiden vara.....

- ☐ mycket mindre fysiskt aktiv
☐ något mindre aktiv
☐ ungefär lika aktiv
☐ något mer aktiv
☐ mycket mer aktiv

- 67. Har du i din hemkommun under det senaste året deltagit i/använt följande:**

	ja	nej	känner inte till om det finns
ledarledda promenader	☐	☐	☐
ledarledda stavgångspromenader	☐	☐	☐
hälsans stig	☐	☐	☐
skyltat cykelspår/cykelslinga	☐	☐	☐
riksmarsch	☐	☐	☐

+

+

+

+

+

68. Vilken typ av arbete har du haft under det senaste året?*Kryssa bara i ett alternativ!*

- ☐ **har ej arbetat under det senaste året**
- ☐ **stillasittande arbete**
Du har övervägande stillasittande arbete och går inte mycket under arbetstiden.
- ☐ **lätt, men något rörligt arbete**
Du har ett arbete där du går eller står ganska mycket men bär eller lyfter inte tunga saker.
- ☐ **måttligt tungt arbete**
Du går mycket och lyfter dessutom ganska mycket eller går uppför trappor eller backar.
- ☐ **tungt arbete**
Du har ett tyngre arbete där du lyfter tunga föremål och anstränger dig mycket kroppsligen.

Här nedan följer frågor om din och dina föräldrars vikt under olika tidpunkter i livet.

**69. Hur mycket brukade du väga
för 5 år sedan?**

--	--	--

 kg**70. Hur mycket brukade du väga
för 10 år sedan?**

--	--	--

 kg**71. Har du någon gång minskat din vikt
mer än 5 kg?**

- ☐ fler än 5 gånger
- ☐ 1-5 gånger
- ☐ aldrig

+

+

+

72. Vilken kroppsbyggnad hade du vid 7 års ålder? (jämfört med andra jämnåriga)

- ☐ mycket magerlagd
- ☐ något magerlagd
- ☐ normalviktig
- ☐ något överviktig
- ☐ mycket överviktig
- ☐ minns inte

+

73. Vilken kroppsbyggnad hade du vid 18 års ålder? (jämfört med andra jämnåriga)

- ☐ mycket magerlagd
- ☐ något magerlagd
- ☐ normalviktig
- ☐ något överviktig
- ☐ mycket överviktig
- ☐ minns inte

+

74. Vilken kroppsbyggnad hade din mor vid 50 års ålder?

(Om du inte vet eller om hon avlidit före 50 års ålder, sätt ett kryss för "vet inte".)

- ☐ mycket magerlagd
- ☐ något magerlagd
- ☐ normalviktig
- ☐ något överviktig
- ☐ mycket överviktig
- ☐ vet inte

75. Vilken kroppsbyggnad hade din far vid 50 års ålder?

(Om du inte vet eller om han avlidit före 50 års ålder, sätt ett kryss för "vet inte".)

- ☐ mycket magerlagd
- ☐ något magerlagd
- ☐ normalviktig
- ☐ något överviktig
- ☐ mycket överviktig
- ☐ vet inte

+

+

+

+

+

Många människor upplever påfrestningar i arbetslivet. Att detta kan leda till hjärtsjukdomar är numera allmänt känt. Om dessa påfrestningar också kan leda till utveckling av diabetes är dock okänt. Här följer några frågor om sådana påfrestningar i yrkesarbetet som kan ha betydelse för hälsan.

76. Hur har din arbetssituation huvudsakligen sett ut under de senaste 6 månaderna?

Ange ett alternativ!

- ☐ arbetat som anställd
- ☐ skött eget eller delägt företag
- ☐ varit förtids- eller sjukpensionerad
- ☐ varit ålderspensionerad
- ☐ varit tjänstledig, inklusive för studier och "barnledighet"
- ☐ varit studerande eller praktikant
- ☐ varit arbetslös
- ☐ varit sjukskriven
- ☐ skött hushållet
- ☐ annat →

Om annat, vad?

77. Är du eller har du varit arbetslös längre tid än 6 månader i sträck under det senaste året?

- ☐ nej
- ☐ ja

78. Vilket är/var huvudsakligen ditt yrke eller dina arbetsuppgifter?

OBS! Även om du inte förvärvsarbetar nu - ange yrke/arbetsuppgift som du huvudsakligen har eller har haft.

Försök att lämna en yrkesbeskrivning som inte är allmän utan så detaljerat som möjligt beskriver din huvudsakliga arbetsuppgift. Här följer några exempel: skriv istället för assistent t.ex. inköpsassistent, redovisningsassistent eller reklamassistent. Skriv istället för lärare t.ex. förskollärare, lågstadielärare eller textillärare.

yrke: _____

+

+

+

+

+

79. Vilken utbildning har du?

Ange endast den högsta utbildning
du har!

Om du studerar - kryssa i den utbildning
du går.

- ☐ folkskola eller grundskola
- ☐ realskola
- ☐ 2-årig gymnasie-, fack- el. yrkesskola
- ☐ 3-4-årig gymn., fackskola el. motsvarande
- ☐ universitet eller högskola
- ☐ annan utbildning →

Om annan utbildning, vilken?

OBS! Fyll i följande frågor om du förvärvsarbetar eller sköter eget företag eller om du är sjukskriven, tjänstledig eller föräldraledig. I annat fall kan du gå direkt till fråga 91.

80. Vilken omfattning har ditt arbete (anställning)?

Räkna inte med hushållsarbete i hemmet.

- ☐ heltid, i genomsnitt minst 35 tim/vecka
- ☐ deltid, i genomsnitt 20 - 35 tim/vecka
- ☐ deltid, i genomsnitt 1 -19 tim/vecka
- ☐ annan arbetstid →

Om annan arbetstid, ange ungefärligt antal timmar per vecka:

--	--

timmar per vecka

81. Vilken arbetstid har du vanligtvis?

(Tiderna inom parentes anger när du
vanligtvis arbetar; ett svar skall markeras.)

- ☐ dagarbete (någonstans mellan kl 06-18)
- ☐ kvällsarbete (någonstans mellan kl 18-22)
- ☐ nattarbete (någonstans mellan kl 22-06)
- ☐ mycket oregelbundna arbetstider

+

+

+

+

+

82. Arbetar du skift?

☐ nej → Gå till fråga 83

☐ ja →

Om ja, markera typ av skiftorganisation nedan:

☐ två-skiftarbete

☐ tre-skiftarbete med kontinuerlig drift

☐ turlistetid - oregelbunden förläggning av arbetstiden under dygnet och veckan enligt visst arbetsschema

☐ annan uppläggning av skift, **vilken?**

83. Händer det att du arbetar övertid på ditt arbete?

☐ arbetar aldrig övertid → Gå till fråga 85

☐ arbetar övertid någon gång per vecka

☐ arbetar ofta övertid

☐ har inte reglerad arbetstid

84. Försök att ange ett genomsnitt på det antal timmar per vecka som du arbetar övertid.

timmar övertid per vecka

85. Hur uppfattar du dina kunskaper och färdigheter för att klara ditt arbete?

☐ mycket överkvalificerad

☐ i vissa avseenden överkvalificerad

☐ lagom kvalificerad

☐ saknar vissa kunskaper som behövs

☐ saknar mycket kunskaper som behövs

+

+

+

+

+

86. Kommer du genom ditt arbete i nära kontakt med svårt sjuka eller människor med allvarliga problem?

- ☐ ja, varje dag
- ☐ ja, ett par dagar per vecka
- ☐ ja, någon dag per vecka
- ☐ ja, ett par dagar per månad
- ☐ nej, inte regelbundet

87. Är du arbetsledare (chef för en eller flera personer) **i ditt arbete?**

- ☐ nej → Gå till fråga 89
- ☐ ja

88. Hur många personer är underställda dig?

--	--	--	--

 st

89. Hur är din situation på arbetsplatsen?

Sätt ett kryss för varje rad!

	nästan alltid	ofta	sällan	nej aldrig
Bestämmer du själv ditt arbetstempo?	☐	☐	☐	☐
Bestämmer du själv över när du tar dina raster?	☐	☐	☐	☐
Bestämmer du själv över när du ska ha semester?	☐	☐	☐	☐
Deltar du i tillsättningen av dina närmaste chefer?	☐	☐	☐	☐
Deltar du i valet av arbetskamrater?	☐	☐	☐	☐
Deltar du i utformningen av hur din arbetsplats ser ut?	☐	☐	☐	☐
Tycker du att ditt arbete är betydelsefullt för andra?	☐	☐	☐	☐
Anser du att ditt arbete värderas positivt av andra?	☐	☐	☐	☐

+

+

+

+

+

	nästan alltid	ofta	sällan	nej aldrig
Är det god sammanhållning på din arbetsplats?	☐	☐	☐	☐
Känner du dig utfrusen på arbetsplatsen, t ex genom att vissa personer inte hälsar eller inte svarar på frågor?	☐	☐	☐	☐
Känner du dig störd av ljudnivån på din arbetsplats?	☐	☐	☐	☐

90. Här kommer frågor om krav i ditt arbete.

Sätt ett kryss för varje rad!

	nästan alltid	ofta	sällan	nej aldrig
Kräver ditt arbete att du arbetar mycket fort?	☐	☐	☐	☐
Kräver ditt arbete att du arbetar mycket hårt?	☐	☐	☐	☐
Kräver ditt arbete en för stor arbetsinsats?	☐	☐	☐	☐
Har du tillräckligt med tid för att hinna med arbetsuppgifterna?	☐	☐	☐	☐
Förekommer det ofta motstridiga krav i ditt arbete?	☐	☐	☐	☐
Får du lära dig nya saker i ditt arbete?	☐	☐	☐	☐
Kräver ditt arbete skicklighet?	☐	☐	☐	☐
Kräver ditt arbete påhittighet?	☐	☐	☐	☐
Innebär ditt arbete att man gör samma saker om och om igen?	☐	☐	☐	☐

+

+

+

+

+

94. Hur brukar du vanligtvis reagera eller känna?

Påståendena gäller inte hur du känner dig just nu, utan mer hur du brukar känna dig i allmänhet. Kryssa för det svarsalternativ som bäst motsvarar ditt vanliga sätt att reagera eller känna.

Sätt ett kryss för varje rad!

	stämmer inte alls	stämmer inte särskilt bra	stämmer ganska bra	stämmer precis
Jag känner mig ofta upprymd när jag hör bra musik.	☐	☐	☐	☐
Jag känner mig ofta olustig och obehaglig till mods utan påtaglig anledning.	☐	☐	☐	☐
Jag är bra på att komma med spydiga kommentarer.	☐	☐	☐	☐
Jag har en tendens att handla på ögonblickets ingivelse utan att tänka mig för så noga.	☐	☐	☐	☐
Jag har lätt för att njuta av livet.	☐	☐	☐	☐
Jag brukar inte analysera mina känslor.	☐	☐	☐	☐
Jag blir lätt stressad när jag uppmanas att skynda på med ett arbete.	☐	☐	☐	☐
Om man blir illa behandlad av någon tycker jag i princip att man ska ge igen.	☐	☐	☐	☐
Det händer ofta att jag lite förhastat ger mig in på saker.	☐	☐	☐	☐
Jag tycker ofta att man överdriver känslornas betydelse.	☐	☐	☐	☐
Jag känner mig ofta glad och lite upprymd innan jag ska träffa en god vän.	☐	☐	☐	☐
Jag spänner mig ofta så hårt att jag blir trött.	☐	☐	☐	☐

+

+

	+				+
		stämmer inte alls	stämmer inte särskilt bra	stämmer ganska bra	stämmer precis
Om någon vill argumentera mot mig så drar jag mig inte för att komma med vassa och spydiga svar.		☐	☐	☐	☐
Jag brukar ”tala först och tänka sedan”.		☐	☐	☐	☐
Jag har ofta svårt att förstå vad folk menar när de talar om sina känslor.		☐	☐	☐	☐
Jag är alltid pigg på att pröva på nyheter.		☐	☐	☐	☐
Jag rycker till onödigt häftigt för oväntade ljud.		☐	☐	☐	☐
Den som förolämpar mig eller mina närmaste kan räkna med bråk.		☐	☐	☐	☐
Jag anser mig vara impulsiv.		☐	☐	☐	☐
Jag föredrar att slippa engagera mig i andra människors problem.		☐	☐	☐	☐
Jag tycker livet är fullt av intressanta saker.		☐	☐	☐	☐
Jag försöker fylla min tid med sådant som jag känner kan engagera mig.		☐	☐	☐	☐

+

+

+

Olika miljöer, som arbetsplats och bostadsområde samt relationer till familj, släkt och andra, skapar olika förutsättningar för gemenskap och hälsa.

95. Är du gift eller sammanboende?

☐ nej

☐ ja

96. Har du tidigare varit gift eller sammanboende mer än 1 år?

☐ nej

☐ ja

97. Hur många vuxna personer ingår i ditt hushåll för närvarande?

Räkna även in dig själv samt barn över 18 år.

☐ 1 (dvs är ensam vuxen)

☐ 2

☐ 3 eller flera

98. Hur många barn ingår i ditt hushåll?

Antal barn under 18 år!

☐ 0 → Gå till fråga 100

☐ 1

☐ 2

☐ 3 eller flera

99. Om du har hemmavarande barn under 18 år, hur krävande tycker du att det är?

☐ inte alls krävande

☐ inte speciellt krävande

☐ ganska krävande

☐ mycket krävande

100. Hur krävande är dina sysslor i hemmet/hushållet (t.ex städning, tvätt, matlagning, disk)?

☐ inte alls krävande

☐ inte speciellt krävande

☐ ganska krävande

☐ mycket krävande

+

+

+

+

+

101. Hjälper eller besöker du regelbundet någon sjuk eller gammal anhörig/vän?

☐ nej

☐ ja →

Om ja, hur krävande tycker du att detta är?

☐ inte alls krävande

☐ inte speciellt krävande

☐ ganska krävande

☐ mycket krävande

102. Hur ser dina sociala kontakter ut?

Sätt ett kryss på varje rad!

	Stämmer helt	Stämmer ganska bra	Stämmer inte så bra	Stämmer inte alls
Jag har någon som jag kan dela mina innersta känslor med och anförtra mig åt.	☐	☐	☐	☐
Det finns en särskild person som känner sig stå nära mig.	☐	☐	☐	☐
Det finns en särskild person som jag kan dela mina känslor med när jag känner mig lycklig. Någon som känner sig lycklig bara för att jag är det.	☐	☐	☐	☐
Det händer att någon håller om mig till tröst och stöd.	☐	☐	☐	☐
De där hemma eller någon annan uppskattar verkligen vad jag gör för dem.	☐	☐	☐	☐
Det finns människor i min omgivning som jag lätt kan be om saker. T.ex människor som jag känner så väl att jag kan låna verktyg eller köksgrejor.	☐	☐	☐	☐
Bortsett från dem där hemma, finns det andra som jag kan vända mig till om jag är i svårigheter. Någon som jag lätt kan träffa som jag litar på och kan få verklig hjälp av när det är besvärligt.	☐	☐	☐	☐

+

+

+

+

+

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

☐ ingen ☐ 1-2 ☐ 3-5 ☐ 6-10 ☐ 11-15 ☐ fler än 15

104. Hur många människor, som du känner, träffar du eller samtalar med under en vanlig vecka? *Räkna inte med människor som du träffar tillfälligtvis och som du knappast kommer att återse, t.ex kunder i en affär!*

☐ ingen ☐ 1-2 ☐ 3-5 ☐ 6-10 ☐ 11-15 ☐ fler än 15

105. Hur många vänner har du som kan komma hem till dig när som helst och känna sig hemma? *De skulle inte bry sig om ifall det var ostädat eller om du höll på att äta? Nära släktingar skall inte räknas.*

☐ ingen ☐ 1-2 ☐ 3-5 ☐ 6-10 ☐ 11-15 ☐ fler än 15

106. 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 ☐ 3-5 ☐ 6-10 ☐ 11-15 ☐ fler än 15

107. Känner du att du har någon eller några personer som kan ge dig personligt stöd för att klara av personliga problem eller kriser i ditt liv?

☐ nej
☐ ja
☐ jag är inte säker

108. Har du regelbundet de senaste 5 åren varit medlem i någon förening, klubb eller församling vars möten du regelbundet deltagit i?

☐ nej → *Gå till fråga 110*
☐ ja

109. Skulle du kunna säga att du känt en stark samhörighet med denna förening?

☐ i hög grad
☐ i viss mån
☐ inte speciellt
☐ inte alls

+

+

+

+

+

110. Har du under de senaste 5 åren deltagit i studiecirklar/kurser, idrottsaktiviteter, spelat musik eller utövat andra liknande aktiviteter tillsammans med andra människor?

- ☐ nej
- ☐ studiecirkel / kurs
- ☐ idrott / sport
- ☐ spelat musik
- ☐ annat →

Om annat, vad?

111. Skulle du kunna säga att du är rotad och känner en stark samhörighet med det område där du bor?

- ☐ i hög grad
- ☐ i viss mån
- ☐ inte speciellt
- ☐ inte alls

112. Hur ofta brukar du läsa något i din lokaltidning?

- ☐ varje vecka
- ☐ ibland
- ☐ aldrig

113. Skulle du kunna säga att du är rotad och känner en stark samhörighet med dina arbets-/studiekamrater och din arbetsplats/skola eller motsvarande?

- ☐ i hög grad
- ☐ i viss mån
- ☐ inte speciellt
- ☐ inte alls
- ☐ arbetar eller studerar inte

114. Har du bytt arbete de senaste 5 åren?

- ☐ nej
- ☐ ja

+

+

+

+

+

115. Skulle du själv kunna författa en skrivelse och överklaga ett beslut av myndigheter?

☐ nej☐ ja → Gå till fråga 117☐ vet inte

116. Känner du någon som du skulle kunna få hjälp av att författa en skrivelse och överklaga ett beslut av myndigheter?

☐ nej☐ ja☐ vet inte

117. Har du råkat ut för någon/några av följande allvarliga händelser de senaste 5 åren?

Du får sätta fler än ett kryss.

☐ har inte råkat ut för någon svår livshändelse de senaste 5 åren☐ genomgått separation / skilsmässa☐ dödsfall i familjen☐ blivit permitterad / friställd☐ fått allvarlig sjukdom☐ närstående fått allvarlig sjukdom☐ annan svår livshändelse →

Om annan svår livshändelse, vilken?

118. Var bodde du under större delen av din uppväxttid, dvs. till det du fyllt 16 år?

☐ i Stockholms län☐ i någon annan del av Sverige☐ utomlands →

Om utomlands, i vilket land?

+

+

+

+

+

119. Har du eller har du haft några syskon?

☐ nej → Gå till fråga 121

☐ ja

120. Hur många syskon har du eller har du haft?

syskon

121. Var din uppväxt trygg och harmonisk?

☐ ja, mycket trygg

☐ ja, ganska trygg

☐ varken trygg eller otrygg

☐ nej, ganska otrygg

☐ nej, mycket otrygg

122. Bodde du hos båda dina biologiska föräldrar under hela din uppväxttid, dvs fram till det du fyllt 16 år?

☐ nej

☐ ja

123. Hade din familj det svårt ekonomiskt under din uppväxt?

☐ nej, inga nämnvärda ekonomiska problem

☐ ja, lätta eller relativt kortvariga perioder med ekonomiska problem

☐ ja, svåra eller långvariga perioder med ekonomiska problem

☐ vet inte

124. Om du plötsligt skulle hamna i en oförutsedd situation, där du på en vecka måste skaffa fram 14 000 kr, skulle du klara det?

☐ nej

☐ ja

☐ vet inte

+

+

+

+

+

125. Här följer en lista på problem som människor ofta har i förhållande till andra. Fundera över om det som beskrivs i varje påstående brukar vara ett problem för dig. Markera sedan den ruta som du tycker stämmer bäst in på dig.

Sätt ett kryss på varje rad!

Del 1: Saker som du har svårt för

	inte alls	lite	ganska	mycket	oerhört
Jag har svårt att lita på andra människor.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att säga nej till andra människor.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att komma in i grupper.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att hålla saker för mig själv.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att låta andra veta vad jag vill.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att säga ifrån när någon besvärar mig.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att presentera mig för nya människor.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att tala om för andra människor när jag tycker något är fel.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att hävda mig själv gentemot andra.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att visa andra när jag är arg.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att engagera mig en längre tid i någon annan.	☐	☐	☐	☐	☐

+

+

44

+

+

+

+

Del 2: saker som du gör för mycket eller för ofta

	inte alls	lite	ganska	mycket	oerhört
Jag bråkar för mycket med andra.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag känner för mycket ansvar när det gäller att lösa andra människors problem.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag låter mig för lätt övertalas av andra.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag öppnar mig för mycket för andra.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag är för självständig.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag är för aggressiv mot andra.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag försöker att vara andra människor till lags för mycket.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag larvar mig för mycket.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag vill märkas för mycket.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag litar för mycket på andra människor.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag försöker kontrollera andra människor för mycket.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag sätter för ofta andra människors behov före mina egna.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag försöker för mycket att ändra andra människor.	☐	☐	☐	☐	☐

+

+

+

+

+

	inte alls	lite	ganska	mycket	oerhört
Jag är för godtrogen.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag är för generös mot andra människor.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag är för rädd för andra människor.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag är för misstänksam mot andra människor.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag manipulerar andra för mycket för att få det jag vill.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag berättar för mycket om mina personliga saker för andra människor.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag grälar för mycket med andra människor.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag håller andra människor för mycket på avstånd.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag låter andra människor utnyttja mig för mycket.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag känner mig för ofta generad inför andra människor.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag tar åt mig för mycket av andra människors olycka.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag vill för ofta hämnas på andra människor.	☐	☐	☐	☐	☐

De svenska rättigheterna till Inventory of Interpersonal Problems, IIP, som återges i fråga 125, innehas av Psykologiförlaget AB. IIP återges här med särskilt tillstånd av upphovsrättshavaren. Tillståndet avser endast användning i enkätundersökningen inom SDPP, Stockholms diabetespreventiva program, längst till och med 2008. All annan användning förbjuden.

+

+

+

+

+

126. Har du bott på samma adress
de senaste 10 åren?

☐ ja

☐ nej →

Om nej, var har du bott de senaste 10 åren och under vilken tidsperiod? Om du bott på fler adresser ange alla samt tidsperioder.

Exempel:

Tidsperiod				t.o.m.	Gatuadress				Ort / Kommun	
år	mån		år		mån					
9	9	0	8		0	3	0	1	Äppelgatan 36 C, 4 tr.	Märsta

Tidsperiod				t.o.m.	Gatuadress	Ort/Kommun
år	mån		år			

Tidsperiod				t.o.m.	Gatuadress	Ort/Kommun
år	mån		år			

Tidsperiod				t.o.m.	Gatuadress	Ort/Kommun
år	mån		år			

+

+

+

+

IDNR

Tilläggsfrågor

1. Hur många koppar svart ("vanligt") te brukar du dricka per dag?

- ☐ 5 eller fler koppar per dag
☐ 3-4 koppar per dag
☐ 1-2 koppar per dag
☐ dricker inte svart ("vanligt") te dagligen

2. Hur många koppar grönt te brukar du dricka per dag?

- ☐ 5 eller fler koppar per dag
☐ 3-4 koppar per dag
☐ 1-2 koppar per dag
☐ dricker inte grönt te dagligen

3. Hur många timmar per vecka sitter du och tittar på tv?

- ☐ 0-1 timmar per vecka
☐ 2-5 timmar per vecka
☐ 6-20 timmar per vecka
☐ 21-40 timmar per vecka
☐ mer än 40 timmar per vecka

4. Känner du till eller har hört talas om "Diabetespreventiva programmet" i Värmdö?

- ☐ nej
☐ ja →

Om ja, i vilket eller vilka sammanhang?

- ☐ deltagit i aktivitet som "Diabetespreventiva programmet" ordnat
☐ läst om "Diabetespreventiva programmet" i lokaltidningen
☐ hört om "Diabetespreventiva programmet" av t. ex vän, granne, arbetskamrat
☐ annat sammanhang eller sätt. Vilket? _____

+

+

+



ID-nr

Protokoll för deltagare med diabetes

Datum:

När upptäcktes diabetes?

År

--	--	--	--

☐

Typ 1

☐

Typ 2

☐

vet ej

Vilken behandling har deltagaren?

Kryssa fler alternativ om det behövs

☐

enbart kost och motion

☐

insulin

☐

tabletter, vilken/vilka sorter?

Vem behandlar / var sker behandlingen?



+

ID-nr

Finns/fanns diabetes hos någon eller några av följande släktingar?

Sätt i så fall kryss för dem längst till vänster på sidan och ange sedan hur gamla de var när de fick sjukdomen.

☐ ingen släkting har diabetes

	Debutålder i år	Under 35 år	35 år eller över	Vet inte ålder
☐ mormor		☐	☐	☐
☐ morfar		☐	☐	☐
☐ farmor		☐	☐	☐
☐ farfar		☐	☐	☐
☐ mor		☐	☐	☐
☐ far		☐	☐	☐
☐ syster		☐	☐	☐
		☐	☐	☐
		☐	☐	☐
☐ bror		☐	☐	☐
		☐	☐	☐
		☐	☐	☐

+

+

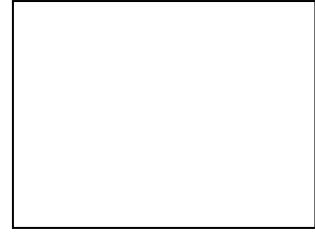
+

+

	Debutålder i år	Under 35 år	35 år eller över	Vet inte ålder
☐ moster (ej "ingift)	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐
☐ morbror (ej "ingift)	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐
☐ faster (ej "ingift)	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐
☐ farbror (ej "ingift)	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐
☐ kusin	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐
☐ barn	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐

+

+



SDPP20

**Stockholms diabetes preventiva
program**

En 20-årsuppföljning

Att tänka på när du fyller i enkäten

Det finns inte några svar som är rätt eller fel – det är din personliga uppfattning som efterfrågas.

En del frågor kan upplevas som känsliga. De ställs för att det finns, eller för att man misstänker att det kan finnas, en koppling till diabetes. För att undersöka detta, och på sikt kunna förebygga och behandla sjukdomen bättre, behövs svaren både från dig som har diabetes och dig som inte har diabetes. Det går naturligtvis att lämna frågor obesvarade men vi är alltså tacksamma om du svarar på alla. Svaren hanteras anonymt och resultat redovisas aldrig så att det finns någon möjlighet att enskilda individer kan identifieras.

Vissa frågor kan vara svåra att svara på om inget av svarsalternativen stämmer exakt med din situation eller om frågan rör förhållanden långt tillbaka i tiden. Välj då det svarsalternativ som stämmer bäst. Om inget annat anges ska endast ett svarsalternativ kryssas.

Så här gör du

Markera dina svar med den penna du får låna av sköterskan.
Markera om möjligt innanför rutorna.

Så här: 

Svaren kommer efteråt att läsas in optiskt i en scanner. Om du råkar kryssa fel, fyll hela rutan med färg så kan inte maskinen läsa den. Kryssa sedan i den rätta rutan.

Du har gott om tid att fylla i enkäten, ungefär två timmar. Får du tid över på slutet gå gärna igenom enkäten och se att du inte glömt att svara på någon fråga.



Ditt hälsotillstånd

1. Hur är ditt allmänna hälsotillstånd?

- ☐ mycket bra
☐ ganska bra
☐ varken bra eller dåligt
☐ ganska dåligt
☐ mycket dåligt

2. Har du någon långvarig sjukdom, några besvär efter olycksfall, något handikapp eller annan svaghet?

- ☐ nej → Gå till fråga 3
☐ ja →

Om ja, vad har du för besvär?

3. Har du nedsatt hörsel?

- ☐ nej → Gå till fråga 4
☐ vet ej → Gå till fråga 4
☐ ja → sedan år →

--	--	--	--

Om ja, hur är hörselnedsättningen?

- ☐ lätt
☐ måttlig
☐ kraftig

4. Har du de senaste 12 månaderna någon gång haft smärtor, stickningar eller ont i bröstet?

- ☐ nej → Gå till fråga 5
☐ ja →

Om ja, kommer dessa smärtor vid fysisk ansträngning, t ex vid gång i trappor eller snabb promenad?

- ☐ nej → Gå till fråga 5
☐ ja →

Om ja, försvinner smärtorna när du stannar upp och vilar?

- ☐ nej
☐ ja





5. Tar du mediciner mot kärlkramp?

☐ nej → Gå till fråga 6

☐ ja →

Om ja, vilka mediciner?

6. Har du fått diagnosen högt blodtryck av läkare?

☐ nej

☐ ja → år →

--	--	--	--

7. Tar du mediciner mot högt blodtryck?

☐ nej → Gå till fråga 8

☐ ja →

Om ja, vilka mediciner?

8. Har du haft hjärtinfarkt?

☐ nej

☐ ja → vilket år →

☐ vet inte

--	--	--	--

9. Har det hänt under de senaste 12 månaderna att du fått urinläckage?

☐ aldrig

☐ mindre än en gång i månaden

☐ några gånger i månaden

☐ några gånger i veckan

☐ dagligen

☐ många gånger om dagen





10. Om du tänker på de senaste 12 månaderna, i eller i närheten av din bostad – hur mycket störs eller besväras du av buller eller andra ljud från...

Sätt ett kryss på varje rad

	inte alls	ganska lite	måttligt	mycket	väldigt mycket
vägtrafik	☐	☐	☐	☐	☐
spårtrafik	☐	☐	☐	☐	☐
flygtrafik	☐	☐	☐	☐	☐
ventilation/fläkt	☐	☐	☐	☐	☐
grannar	☐	☐	☐	☐	☐
annat	☐	☐	☐	☐	☐

Om annat, vad?

11. Hur känslig för buller i omgivningen tycker du att du är?

- ☐ mindre känslig än andra
☐ lika känslig som andra
☐ mer känslig än andra

12. Hur ofta har du under de senaste 12 månaderna känt av följande besvär?

Sätt ett kryss på varje rad

	Aldrig	Någon enstaka gång	Ibland	Ofta
sömnsvårigheter	☐	☐	☐	☐
håglöshet	☐	☐	☐	☐
nervositet/oro/ängslan	☐	☐	☐	☐
nedstämdhet/depression	☐	☐	☐	☐
trötthet	☐	☐	☐	☐
värk i ländryggen	☐	☐	☐	☐
värk i axlar/nacke/skuldror	☐	☐	☐	☐

13. Kan du promenera 100 meter någorlunda raskt utan besvär?

- ☐ ja
☐ nej





14. Kan du springa en kortare sträcka (cirka 100 meter)?

☐ ja

☐ nej

15. Kan du gå uppför och nerför trappor utan besvär?

☐ ja

☐ nej

16. Här följer ett antal frågor om minnesfunktion. Sätt ett kryss per rad i rutan under det alternativ du tycker stämmer bäst överens med din situation under det senaste året.

Händer det att du:

	Aldrig/ mycket sällan	Sällan	Ibland	Ofta	Mycket ofta
gör saker av gammal vana och upptäcker att det blir fel?	☐	☐	☐	☐	☐
inte kommer ihåg hur ett ord stavas?	☐	☐	☐	☐	☐
inte känner igen en person som du vet att du träffat förut?	☐	☐	☐	☐	☐
inte kommer ihåg vilken månad det är?	☐	☐	☐	☐	☐
inte känner igen en plats du varit på förut?	☐	☐	☐	☐	☐
går vilse?	☐	☐	☐	☐	☐

Här nedan följer frågor om hur du mått de senaste veckorna. Kryssa för det alternativ som stämmer bäst på dig.

17. Har du under de senaste veckorna kunnat koncentrera dig på vad du gör?

☐ bättre än vanligt

☐ som vanligt

☐ sämre än vanligt

☐ mycket sämre än vanligt

18. Har du under de senaste veckorna haft svårt att sova på grund av oro?

☐ inte alls

☐ inte mer än vanligt

☐ mer än vanligt

☐ mycket mer än vanligt





19. Har du under de senaste veckorna känt att du gör nytta?

- ☐ mer än vanligt
- ☐ som vanligt
- ☐ mindre än vanligt
- ☐ mycket mindre än vanligt

20. Har du under de senaste veckorna kunnat fatta beslut om saker?

- ☐ bättre än vanligt
- ☐ som vanligt
- ☐ sämre än vanligt
- ☐ mycket sämre än vanligt

21. Har du under de senaste veckorna känt dig ständigt pressad?

- ☐ inte alls
- ☐ inte mer än vanligt
- ☐ mer än vanligt
- ☐ mycket mer än vanligt

22. Har du under de senaste veckorna känt att du inte kan klara av dina svårigheter?

- ☐ inte alls känt så
- ☐ inte känt så mer än vanligt
- ☐ känt så mer än vanligt
- ☐ känt så mycket mer än vanligt

23. Har du under de senaste veckorna kunnat känna att du trivs med det du gör om dagarna?

- ☐ mer än vanligt
- ☐ som vanligt
- ☐ mindre än vanligt
- ☐ mycket mindre än vanligt

24. Har du under de senaste veckorna känt att du kan ta itu med dina problem?

- ☐ bättre än vanligt
- ☐ som vanligt
- ☐ sämre än vanligt
- ☐ mycket sämre än vanligt





25. Har du under de senaste veckorna känt dig olycklig och nedstämd?

- ☐ inte alls
- ☐ inte mer än vanligt
- ☐ mer än vanligt
- ☐ mycket mer än vanligt

26. Har du under de senaste veckorna känt att du har tappat självförtroendet?

- ☐ inte alls
- ☐ inte mer än vanligt
- ☐ mer än vanligt
- ☐ mycket mer än vanligt

27. Har du under de senaste veckorna känt dig värdelös?

- ☐ inte alls
- ☐ inte mer än vanligt
- ☐ mer än vanligt
- ☐ mycket mer än vanligt

28. Har du under de senaste veckorna känt dig ganska lycklig på det hela taget?

- ☐ mer än vanligt
- ☐ som vanligt
- ☐ mindre än vanligt
- ☐ mycket mindre än vanligt

Vikt och kroppsbyggnad

29. Hur mycket brukade du väga för 5 år sedan?

kg

30. Hur mycket brukade du väga för 10 år sedan?

kg

31. Har du någon gång minskat din vikt mer än 5 kg?

- ☐ fler än 5 gånger
- ☐ 1-5 gånger
- ☐ aldrig





32. Vilken kroppsbyggnad hade du vid 7 års ålder? (jämfört med andra jämnåriga)

- ☐ mycket magerlagd
- ☐ något magerlagd
- ☐ normalviktig
- ☐ något överviktig
- ☐ mycket överviktig
- ☐ minns inte

33. Vilken kroppsbyggnad hade du vid 18 års ålder? (jämfört med andra jämnåriga)

- ☐ mycket magerlagd
- ☐ något magerlagd
- ☐ normalviktig
- ☐ något överviktig
- ☐ mycket överviktig
- ☐ minns inte

34. Vilken kroppsbyggnad hade din mor vid 50 års ålder?

- ☐ mycket magerlagd
- ☐ något magerlagd
- ☐ normalviktig
- ☐ något överviktig
- ☐ mycket överviktig
- ☐ vet inte

*(Om du inte vet eller om hon
avlidit före 50 års ålder, sätt ett
kryss för "vet inte".)*

35. Vilken kroppsbyggnad hade din far vid 50 års ålder?

- ☐ mycket magerlagd
- ☐ något magerlagd
- ☐ normalviktig
- ☐ något överviktig
- ☐ mycket överviktig
- ☐ vet inte

*(Om du inte vet eller om han
avlidit före 50 års ålder, sätt ett
kryss för "vet inte".)*



Sömn

36. När brukar du vanligen gå upp respektive gå till sängs?

a) Arbetsdagar / vanliga veckodagar

Lägger mig (släcker lampan) klockan _____ och stiger upp klockan _____

Tiden innan du somnar (efter att du släckt lampan)? _____ minuter

Regelbunden tupplur från klockan _____ till klockan _____

b) Lediga dagar

Lägger mig (släcker lampan) klockan _____ och stiger upp klockan _____

Tiden innan du somnar (efter att du släckt lampan)? _____ minuter

Regelbunden tupplur från klockan _____ till klockan _____

37. Anser du att du får tillräckligt med sömn?

- ☐ ja, definitivt tillräckligt
- ☐ ja, i stort sett tillräckligt
- ☐ nej, något otillräckligt
- ☐ nej, klart otillräckligt
- ☐ nej, långt ifrån tillräckligt

Om du får för lite sömn, vad tror du det beror på?

38. Hur tycker du att du sover på det hela taget?

- ☐ mycket bra
- ☐ ganska bra
- ☐ varken bra eller dåligt
- ☐ ganska dåligt
- ☐ mycket dåligt

39. Har du haft känningar av följande besvär de senaste 3 månaderna?

Sätt ett kryss på varje rad

	Aldrig	Sällan Någon gång	Ibland Flera ggr/mån	Ofta 1–2 ggr/vecka	För det mesta 3–4 ggr /vecka	Alltid 5 ggr eller mer /vecka
Svårigheter att somna	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Svårigheter att vakna	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Upprepade uppvaknanden med svårigheter att somna om	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kraftiga egna snarkningar	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kippar efter andan, "frustar" under sömnen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Andningsuppehåll under sömnen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mardrömmar	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ej utsövd vid uppvaknandet	☐	☐	☐	☐	☐	☐
För tidigt uppvaknande	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Störd/orolig sömn	☐	☐	☐	☐	☐	☐
För lite sömn	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Känsla av att vara utmattad vid uppvaknandet	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sömnig under arbete	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sömnig under fritid	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ofrivilliga sömnperioder (tillnickningar) under arbete	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ofrivilliga sömnperioder (tillnickningar) under fritid	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Behov av att kämpa mot sömnen för att hålla sig vaken	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Trött i huvudet under dagen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hur ofta sover du 5 timmar eller mindre under ett dygn?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hur ofta sover du 9 timmar eller mer under dygnet?	☐	☐	☐	☐	☐	☐

40. I vilken utsträckning utgör störd sömn ett hälsoproblem för dig?

- ☐ mycket stort problem
- ☐ ganska stort problem
- ☐ varken stort eller litet problem
- ☐ ganska litet problem
- ☐ mycket litet problem

Dina tidigare och nuvarande tobaksvanor

41. Snusar du dagligen eller har du tidigare snusat dagligen?

- ☐ aldrig snusat dagligen → *Gå till fråga 45*
☐ snusat dagligen tidigare, men inte nu
☐ snusar för närvarande dagligen

42. Hur många dosor snus går det/gick det i genomsnitt åt per vecka vid daglig snusning?

Fyll i svaret även om du har slutat

dosor portionssnus per vecka

dosor annat snus per vecka

43. Hur många år sammanlagt har du snusat dagligen?

Fyll i svaret även om du har slutat

år

44. Vid vilken ålder började du snusa dagligen för första gången?

Vid

års ålder

45. Röker du dagligen cigaretter eller har du tidigare rökt cigaretter dagligen?

- ☐ aldrig rökt dagligen → *Gå till fråga 49*
☐ rökt dagligen tidigare, men inte nu
☐ röker för närvarande dagligen

46. Hur många cigaretter röker/rökte du i genomsnitt per dag, vid daglig rökning?

Fyll i svaret även om du har slutat

per dag

47. Hur många år sammanlagt har du rökt dagligen?

Fyll i svaret även om du har slutat

år

48. Vid vilken ålder började du röka dagligen för första gången?

Vid

års ålder

Mat och dryck

49. Hur ofta brukar du vanligen äta eller dricka av följande livsmedel och maträtter?

Försök att ta ett genomsnitt för hela året, även om du äter olika mycket under olika årstider

Sätt ett kryss på varje rad

Mjölk och fil

	Minst 4 ggr/ dag	2–3 ggr/ dag	1 gång/ dag	4–6 ggr/ vecka	2–3 ggr/ vecka	1 gång/ vecka	1–3 ggr/ månad	Sällan eller aldrig
Lättmjölk/minimjölk som dryck (ej i kaffe/te eller matlagning)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mellanmjölk som dryck (ej i kaffe/te eller matlagning)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Standardmjölk som dryck (ej i kaffe/te eller matlagning)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lättfil eller lättoghurt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mellanfil	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Filmjölk, yoghurt, kefir eller långfil	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Ost

	Minst 4 ggr/ dag	2–3 ggr/ dag	1 gång/ dag	4–6 ggr/ vecka	2–3 ggr/ vecka	1 gång/ vecka	1–3 ggr/ månad	Sällan eller aldrig
Ost 28–31%	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ost 10–17% (nyckelhålsmärkt)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mjukost	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dessertost	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Bröd och potatis mm

	Minst 4 ggr/ dag	2–3 ggr/ dag	1 gång/ dag	4–6 ggr/ vecka	2–3 ggr/ vecka	1 gång/ vecka	1–3 ggr/ månad	Sällan eller aldrig
Franskbröd el. vitt bröd	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Limpa el. rågsiktsbröd	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fullkornsbröd el. grovt bröd	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Knäckebröd	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kokt potatis	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Stekt potatis el. pommes frites	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pasta (spagetti, makaroner etc)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ris	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cornflakes eller musli	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gröt (utom mannagrynsgröt)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



Frukt och grönsaker

	Minst 4 ggr/ dag	2–3 ggr/ dag	1 gång/ dag	4–6 ggr/ vecka	2–3 ggr/ vecka	1 gång/ vecka	1–3 ggr/ månad	Sällan eller aldrig
Äpple eller päron	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vindruvor	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kiwifrukt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Apelsin, satsumas eller clementin	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Banan	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Morot	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sallad, salladskål eller isbergssallad	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitkål	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tomat	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ärtor eller gröna bönor	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Korv mm

	Minst 4 ggr/ dag	2–3 ggr/ dag	1 gång/ dag	4–6 ggr/ vecka	2–3 ggr/ vecka	1 gång/ vecka	1–3 ggr/ månad	Sällan eller aldrig
Korv som maträtt mer än 18% fett <i>t ex varm-, frukost-, lunch-, eller falukorv, isterband</i>	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Korv som maträtt mindre än 18% fett (<i>nyckelhålsmärkt</i>) <i>t ex lättkorv, korvett, mager falukorv</i>	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pizza	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pannkaka	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bearnaisesås	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Matfett

	Minst 4 ggr/ dag	2–3 ggr/ dag	1 gång/ dag	4–6 ggr/ vecka	2–3 ggr/ vecka	1 gång/ vecka	1–3 ggr/ månad	Sällan eller aldrig
Smör eller Bregott på smörgås	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Margarin på smörgås, 70-80 % fett <i>t ex Flora, Becel Mat & Bak, Tre Ess, Milda, Carlshamn, Melba</i>	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Margarin på smörgås, 60% fett <i>t ex Runda Bords, Bregott mellan</i>	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lättmargarin på smörgås, 40% fett <i>t ex Lätta, Lätt & Lagom, Carlshamn Lättmargarin, Gaio</i>	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lättmargarin på smörgås, mindre än 40% fett <i>t ex Becel lättmargarin/ proaktiv, Benecol, Lätt & Lagom "blå", LättLätt Carlshamn, Mini-lätta</i>	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



Kaffebröd mm

	Minst 4 ggr/ dag	2–3 ggr/ dag	1 gång/ dag	4–6 ggr/ vecka	2–3 ggr/ vecka	1 gång/ vecka	1–3 ggr/ månad	Sällan eller aldrig
Glass	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Chokladgodis	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Småkakor eller sockerkaka	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Konditoribitar <i>t ex</i> "dammsugare", chokladbiskvi, mazarin	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wienerbröd eller gräddtårta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vetebröd <i>t ex kanelbulle</i>	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Potatischips, ostbågar eller jordnötsringar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jordnötter	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

OBS! Se efter så att du har satt kryss för varje livsmedel!

50. Hur ofta saltar du på maten innan du smakar på den?

- ☐ nästan alltid
☐ ibland
☐ nästan aldrig
☐ aldrig

51. Hur många koppar kaffe brukar du dricka per dag?

- ☐ 5 eller fler koppar per dag
☐ 3-4 koppar per dag
☐ 1-2 koppar per dag
☐ dricker inte kaffe dagligen

52. Hur många koppar svart ("vanligt") te brukar du dricka per dag?

- ☐ 5 eller fler koppar per dag
☐ 3-4 koppar per dag
☐ 1-2 koppar per dag
☐ dricker inte svart ("vanligt") te dagligen

53. Hur många koppar grönt te brukar du dricka per dag?

- ☐ 5 eller fler koppar per dag
☐ 3-4 koppar per dag
☐ 1-2 koppar per dag
☐ dricker inte grönt te dagligen

Konsumtion av alkoholhaltiga drycker

54. Hur mycket av alkoholhaltiga drycker brukar du vanligtvis dricka?

INSTRUKTION:

Försök att ta ett genomsnitt för hur ofta och hur mycket du dricker

Ange svaren med siffror

(utom om du väljer "dricker ej", där du i så fall markerar med ett kryss)

Ange för **alla** dryckessorter **både**

Hur ofta du dricker, antingen i dag-/vecko-/månads- eller årsrutan **samt**

Hur mycket du dricker varje gång, det vill säga antalet flaskor, burkar eller glas av drycken du dricker vid varje tillfälle.

	Dricker ej	HUR OFTA antal gånger per				HUR MYCKET		
		dag	vecka	månad	år	vid varje tillfälle		
EXEMPEL, folköl	☐	☐	3	☐	☐	2	små (33cl) ☐	stora (50 cl) ☐
Folköl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	små (33cl) ☐	stora (50 cl) ☐
Mellanöl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	små (33cl) ☐	stora (50 cl) ☐
Starköl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	små (33cl) ☐	stora (50 cl) ☐
Vin	☐	☐	☐	☐	☐	☐	glas (15cl) ☐	halvflaskor (37 cl) ☐
Starkvin ex sherry, portvin	☐	☐	☐	☐	☐	☐	glas (4cl) ☐	halvflaskor (37 cl) ☐
Sprit ex drink, likör, grogg, snaps	☐	☐	☐	☐	☐	☐	glas (4cl) ☐	halvflaskor (37 cl) ☐

Hur mycket rör du på dig vanligtvis?

55. Vilken typ av fritid har du haft under det senaste året?

*Försök att ta ett genomsnitt om din aktivitet varierar mellan t ex sommar och vinter
Kryssa bara i ett alternativ!*

☐ **stillasittande fritid**

Du ägnar dig mestadels åt läsning, TV, bio eller annan stillasittande sysselsättning på fritiden. Du promenerar, cyklar eller rör dig på annat sätt mindre än 2 timmar i veckan.

☐ **måttlig motion på fritiden**

Du promenerar, cyklar eller rör dig på annat sätt under minst 2 timmar i veckan oftast utan att svettas. I detta inräknas också gång eller cykling till och från arbetet samt söndagspromenader, ordinärt trädgårdsarbete, bowling, fiske, bordtennis, golf mm.

☐ **måttlig, regelbunden motion på fritiden**

Du motionerar regelbundet 1-2 gånger per vecka, minst 30 minuter per gång med löpning, simning, tennis, friskis & svettis eller annan aktivitet som gör att du svettas.

☐ **regelbunden motion och träning**

Du ägnar dig åt t ex löpning, simning, tennis, friskis & svettis eller liknande vid i genomsnitt minst 3 tillfällen per vecka. Vardera tillfället varar minst 30 minuter per gång.

56. Jämfört med andra i din ålder, anser du dig på fritiden vara...

☐ mycket mindre fysiskt aktiv

☐ något mindre aktiv

☐ ungefär lika aktiv

☐ något mer aktiv

☐ mycket mer aktiv



För att få mer detaljerad information om hur mycket du rör på dig behöver vi ställa ytterligare några frågor. Följande frågor handlar om hur mycket du idrottar eller rör på dig.

57. Ange din fysiska aktivitet under de senaste 12 månaderna

Nivån kan variera över året och under veckan, men försök ange ett genomsnitt

Daglig sysselsättning och/eller arbete

- ☐ mest stillasittande
- ☐ sitter cirka hälften av tiden
- ☐ mest stående
- ☐ går mest, lyfter, bär lite
- ☐ går mest, lyfter, bär mycket
- ☐ tungt kroppsarbete

Hem-, hushålls- och trädgårdsarbete

- ☐ mindre än 1 timme per dag
- ☐ 1-2 timmar per dag
- ☐ 2-3 timmar per dag
- ☐ 3-4 timmar per dag
- ☐ 4-5 timmar per dag
- ☐ 5-6 timmar per dag
- ☐ mer än 6 timmar per dag

Sitta, titta på tv, och läsa, på fritiden

- ☐ mindre än 1 timme per dag
- ☐ 1-2 timmar per dag
- ☐ 2-3 timmar per dag
- ☐ 3-4 timmar per dag
- ☐ 4-5 timmar per dag
- ☐ 5-6 timmar per dag
- ☐ mer än 6 timmar per dag

Gång och cykling

- ☐ nästan aldrig
- ☐ mindre än 20 minuter per dag
- ☐ 20-40 minuter per dag
- ☐ 40-60 minuter per dag
- ☐ 1-1,5 timmar per dag
- ☐ mer än 2 timmar per dag



Motion

Förutom det du angivit under gång och cykling

- ☐ nästan aldrig
- ☐ mindre än 1 timme per vecka
- ☐ 1-2 timmar per vecka
- ☐ 2-3 timmar per vecka
- ☐ 3-4 timmar per vecka
- ☐ 4-5 timmar per vecka
- ☐ 5-6 timmar per vecka
- ☐ mer än 6 timmar per vecka

Utbildning och sysselsättning

58. Vilken utbildning har du?

Ange endast den högsta utbildning du har examinerats ifrån!

- ☐ folkskola eller fortsättningsskola
- ☐ grundskola eller enhetsskola
- ☐ realskola
- ☐ 1-årig gymnasie-, fack- eller yrkesskola
- ☐ 2-årig gymnasie-, fack- eller yrkesskola
- ☐ 3-årig gymn.-, fackskola eller motsvarande
- ☐ 4-årig gymn.-, fackskola eller motsvarande
- ☐ universitet eller högskola
- ☐ annan utbildning →

Om annan utbildning, vilken?

59. Vilket är/var ditt huvudsakliga yrke eller dina arbetsuppgifter?

OBS! Även om du inte förvärvsarbetar nu - ange yrke/arbetsuppgift som du huvudsakligen har eller har haft.

Försök att lämna en yrkesbeskrivning som inte är allmän utan så detaljerat som möjligt beskriver din huvudsakliga arbetsuppgift. Här följer några exempel: skriv istället för assistent t ex inköpsassistent, redovisningsassistent eller reklamassistent. Skriv istället för lärare t ex förskollärare, lågstadielärare eller textillärare.

Yrke:

60. Är du eller har du varit arbetslös längre tid än 6 månader i sträck under det senaste året?

☐ nej

☐ ja

61. Vilken är din sysselsättning just nu?

Ange flera alternativ om det är aktuellt, t ex om du både arbetar och är pensionär

☐ tillsvidareanställning

☐ tidsbegränsad anställning (till exempel projektanställning, timanställning, vikariat, provanställning)

☐ egen företagare

☐ sjukskriven sedan mer än 30 dagar

☐ förtidspensionär/innehar sjukersättning eller aktivitetsersättning

☐ ålderspensionär

☐ avgångspensionär (enligt avtal mellan dig och din arbetsgivare)

☐ studerande

☐ tjänstledig eller föräldraledig

☐ arbetssökande eller i arbetsmarknadspolitisk åtgärd

☐ hemarbetande/sköter hushållet

☐ annat, →

Om annat, vad?

62. Om du förvärvsarbetar, hur många timmar i veckan ägnar du i genomsnitt åt det? (Räkna det totala antalet timmar oavsett ersättning)

Skriv 0 om du inte förvärvsarbetar alls

--	--	--	--

timmar/vecka

Arbete

OBS! Fyll i följande frågor om du förvärvsarbetar eller sköter eget företag eller om du är sjukskriven, tjänstledig eller föräldraledig. Fyll också i frågorna om du både arbetar och är pensionär!

Gå i annat fall till fråga 79.

63. Vilka arbetstider har du vanligtvis?

(Tiderna inom parentes anger när du vanligtvis arbetar; ett svar skall markeras.)

- ☐ dagarbete (någonstans mellan kl 06-18)
- ☐ kvällsarbete (någonstans mellan kl 18-22)
- ☐ nattarbete (någonstans mellan kl 22-06)
- ☐ mycket oregelbundna arbetstider

64. Arbetar du skift?

- ☐ nej → Gå till fråga 65
- ☐ ja →

Om ja, markera typ av skiftorganisation nedan:

- ☐ två-skiftarbete
- ☐ tre-skiftarbete med kontinuerlig drift
- ☐ turlistid - oregelbunden förläggning av arbetstiden under dygnet och veckan enligt visst arbetsschema
- ☐ annan uppläggning av skift, **vilken?**

65. Jobbar du i genomsnitt fler timmar i veckan än avtalat med din arbetsgivare (oavsett ersättning)?

- ☐ ja
- ☐ nej → Gå till fråga 67

66. Försök att ange ett genomsnitt på det antal timmar per vecka som du arbetar över

timmar per vecka

67. Hur uppfattar du dina kunskaper och färdigheter för att klara ditt arbete?

- ☐ mycket överkvalificerad
- ☐ i vissa avseenden överkvalificerad
- ☐ lagom kvalificerad
- ☐ saknar vissa kunskaper som behövs
- ☐ saknar mycket kunskaper som behövs



68. Kommer du genom ditt arbete i nära kontakt med svårt sjuka eller människor med allvarliga problem?

- ☐ ja, varje dag
- ☐ ja, ett par dagar per vecka
- ☐ ja, någon dag per vecka
- ☐ ja, ett par dagar per månad
- ☐ nej, inte regelbundet

69. Är du arbetsledare (*chef för en eller flera personer*) i ditt arbete?

- ☐ nej → Gå till fråga 71
- ☐ ja

70. Hur många personer är underställda dig?

st

71. Hur är din situation på arbetsplatsen?

Sätt ett kryss för varje rad

	Nästan alltid	Ofta	Sällan	Nej aldrig
Bestämmer du själv ditt arbetstempo?	☐	☐	☐	☐
Bestämmer du själv över när du tar dina raster?	☐	☐	☐	☐
Bestämmer du själv över när du ska ha semester?	☐	☐	☐	☐
Deltar du i tillsättningen av dina närmaste chefer?	☐	☐	☐	☐
Deltar du i valet av arbetskamrater?	☐	☐	☐	☐
Deltar du i utformningen av hur din arbetsplats ser ut?	☐	☐	☐	☐
Tycker du att ditt arbete är betydelsefullt för andra?	☐	☐	☐	☐
Anser du att ditt arbete värderas positivt av andra?	☐	☐	☐	☐
Är det god sammanhållning på din arbetsplats?	☐	☐	☐	☐
Känner du dig utfrusen på arbetsplatsen, t ex genom att vissa personer inte hälsar eller inte svarar på frågor?	☐	☐	☐	☐
Känner du dig störd av ljudnivån på din arbetsplats?	☐	☐	☐	☐





72. Här kommer frågor om krav i ditt arbete

Sätt ett kryss för varje rad

	Nästan alltid	Ofta	Sällan	Nej aldrig
Kräver ditt arbete att du arbetar mycket fort?	☐	☐	☐	☐
Kräver ditt arbete att du arbetar mycket hårt?	☐	☐	☐	☐
Kräver ditt arbete en för stor arbetsinsats?	☐	☐	☐	☐
Har du tillräckligt med tid för att hinna med arbetsuppgifterna?	☐	☐	☐	☐
Förekommer det ofta motstridiga krav i ditt arbete?	☐	☐	☐	☐
Får du lära dig nya saker i ditt arbete?	☐	☐	☐	☐
Kräver ditt arbete skicklighet?	☐	☐	☐	☐
Kräver ditt arbete påhittighet?	☐	☐	☐	☐
Innebär ditt arbete att man gör samma saker om och om igen?	☐	☐	☐	☐
Har du frihet att bestämma vad som skall utföras?	☐	☐	☐	☐
Har du frihet att bestämma hur det skall utföras?	☐	☐	☐	☐
Om dina arbetsuppgifter är svåra, har du då möjlighet att få råd och hjälp?	☐	☐	☐	☐
Hur ofta känner du dig illa till mods och misströstar, som följd av svårigheter du ställs inför på arbetet?	☐	☐	☐	☐

73. Är ditt arbete

- ☐ Psykiskt krävande
- ☐ Fysiskt krävande
- ☐ Fysiskt och psykiskt krävande
- ☐ Varken psykiskt eller fysiskt krävande

74. Hur bedömer du att din nuvarande arbetsförmåga är i förhållande till de fysiska krav arbetet ställer?

- ☐ Mycket god
- ☐ Ganska god
- ☐ Någorlunda
- ☐ Ganska dålig
- ☐ Mycket dålig





75. Hur bedömer du att din nuvarande arbetsförmåga är i förhållande till de mentala och psykiska krav arbetet ställer?

- ☐ Mycket god
- ☐ Ganska god
- ☐ Någorlunda
- ☐ Ganska dålig
- ☐ Mycket dålig

76. Med tanke på din hälsa – tror du att du kan arbeta i ditt nuvarande yrke även om 2 år?

- ☐ Nej, knappast
- ☐ Kanske
- ☐ Ja, troligtvis

Att sluta jobba

77. Vid vilken ålder vill du sluta jobba (såsom du tänker idag)?

Vid års ålder

78. Vid vilken ålder tror du att du kommer att sluta jobba (såsom du tror idag)?

Vid års ålder

Pension

Fyll i följande frågor om du är ålders- eller avgångspensionär. → *Gå i annat fall till fråga 85*

79. Är du pensionär på

- ☐ heltid
- ☐ deltid

Om deltid, är du

- ☐ pensionär på halvtid eller mer
- ☐ pensionär på mindre än halvtid → *Gå till fråga 85*

80. När började du ta ut pension/fick du avgångspension?

år

månad





81. Vilken har din huvudsakliga sysselsättning varit tidigare i livet?

- ☐ Arbetat som anställd
- ☐ Skött eget eller delägt företag
- ☐ Skött hemmet
- ☐ Annat

82. Av vilken/vilka anledningar lämnade du ditt lönearbete helt eller delvis?

Du kan kryssa för flera alternativ.

- ☐ Blev berättigad till allmän pension
- ☐ Blev berättigad till tjänstepension
- ☐ Blev berättigad till privat pensionsförsäkring
- ☐ Blev erbjuden möjligheten att gå i pension tidigare genom ett speciellt erbjudande från min arbetsgivare
- ☐ Blev utköpt
- ☐ Blev uppsagd, friställd, avskedad
- ☐ Sade upp mig själv
- ☐ Egen ohälsa
- ☐ Släktings eller väns ohälsa
- ☐ Ville gå i pension samtidigt som make/maka/sambo
- ☐ För att tillbringa mer tid med familjen
- ☐ För att ta hand om mina barn
- ☐ För att njuta av livet
- ☐ För att utbilda mig
- ☐ Annat





Frågor om livet efter pensioneringen

83. Hur upplevde du att sluta arbeta (om du är heltidspensionär) eller gå ner i arbetstid (om du är deltidspensionär)?

	Instämmer helt	Instämmer	Varken eller	Instämmer inte	Instämmer inte alls
Min hälsa har blivit bättre sedan jag slutade arbeta/gick ner i arbetstid	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har mer tid för min familj sedan jag slutade arbeta/gick ner i arbetstid	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har mer tid för mig själv sedan jag slutade arbeta/gick ner i arbetstid	☐	☐	☐	☐	☐
Jag känner mig mer avslappnad sedan jag slutade arbeta/gick ner i arbetstid	☐	☐	☐	☐	☐
Jag blev stressad av att sluta mitt arbete/gå ner i arbetstid	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har haft ekonomiska svårigheter sedan jag slutade arbeta/gick ner i arbetstid	☐	☐	☐	☐	☐
Jag känner att jag tappat min funktion i livet	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har tappat kontakten med många av mina vänner sedan jag slutade arbeta/gick ner i arbetstid	☐	☐	☐	☐	☐
Min hälsa har blivit sämre sedan jag slutade arbeta/gick ner i arbetstid	☐	☐	☐	☐	☐

84. a) Har du "skjutit upp" ditt liv till efter pensionen? ☐ ja ☐ nej
- b) Hade du stora positiva förväntningar på livet efter pensionen? ☐ ja ☐ nej
- c) Om ja, har dina förväntningar uppfyllts? ☐ ja, helt ☐ ja, delvis ☐ nej
- d) Känner du att livet "ramlade ihop" efter pensionen? ☐ ja ☐ ibland ☐ nej
- e) Känner du att det förväntas av dig att du ska "ställa upp" nu, när du är pensionär och förväntas ha tid till det? ☐ ja ☐ ibland ☐ nej





Frågor om hur du är som person

85. Brukar du kunna se en lösning på problem och svårigheter som andra finner hopplösa?

☐ ja, oftast

☐ ja, ibland

☐ nej

86. Brukar du känna att saker som händer dig i ditt dagliga liv är svåra att förstå?

☐ ja, oftast

☐ ja, ibland

☐ nej

87. Brukar du känna att ditt dagliga liv är en källa till personlig tillfredsställelse?

☐ ja, oftast

☐ ja, ibland

☐ nej





88. Hur brukar du vanligtvis reagera eller känna?

*Påståendena gäller inte hur du känner dig just nu, utan mer hur du brukar känna dig i allmänhet.
Kryssa för det svarsalternativ som bäst motsvarar ditt vanliga sätt att reagera eller känna.*

Sätt ett kryss för varje rad

	Stämmer inte alls	Stämmer inte särskilt bra	Stämmer ganska bra	Stämmer precis
Jag känner mig ofta upprymd när jag hör bra musik	☐	☐	☐	☐
Jag känner mig ofta olustig och obehaglig till mods utan påtaglig anledning	☐	☐	☐	☐
Jag är bra på att komma med spydiga kommentarer	☐	☐	☐	☐
Jag har en tendens att handla på ögonblickets ingivelse utan att tänka mig för så noga	☐	☐	☐	☐
Jag har lätt för att njuta av livet	☐	☐	☐	☐
Jag brukar inte analysera mina känslor	☐	☐	☐	☐
Jag blir lätt stressad när jag uppmanas att skynda på med ett arbete	☐	☐	☐	☐
Om man blir illa behandlad av någon tycker jag i princip att man ska ge igen	☐	☐	☐	☐
Det händer ofta att jag lite förhastat ger mig in på saker	☐	☐	☐	☐
Jag tycker ofta att man överdriver känslornas betydelse	☐	☐	☐	☐
Jag känner mig ofta glad och lite upprymd innan jag ska träffa en god vän	☐	☐	☐	☐
Jag spänner mig ofta så hårt att jag blir trött	☐	☐	☐	☐
Om någon vill argumentera mot mig så drar jag mig inte för att komma med vassa och spydiga svar	☐	☐	☐	☐
Jag brukar "tala först och tänka sedan"	☐	☐	☐	☐
Jag har ofta svårt att förstå vad folk menar när de talar om sina känslor	☐	☐	☐	☐
Jag är alltid pigg på att pröva på nyheter	☐	☐	☐	☐
Jag rycker till onödigt häftigt för oväntade ljud	☐	☐	☐	☐
Den som förolämpar mig eller mina närmaste kan räkna med bråk	☐	☐	☐	☐
Jag anser mig vara impulsiv	☐	☐	☐	☐
Jag föredrar att slippa engagera mig i andra människors problem	☐	☐	☐	☐
Jag tycker livet är fullt av intressanta saker	☐	☐	☐	☐
Jag försöker fylla min tid med sådant som jag känner kan engagera mig	☐	☐	☐	☐



Familj och socialt kontaktnät

89. Är du gift eller sammanboende?

☐ ja → Gå till fråga 90

☐ nej →

Om nej, har du tidigare varit gift eller sammanboende mer än 1 år?

☐ ja → Gå till fråga 91

☐ nej → Gå till fråga 91

90. Om du är gift eller sammanboende

Vilken huvudsaklig sysselsättning har din make/maka/sambo just nu?

☐ Anställd/eget företag/tjänstledig/studerar

☐ Hemarbetande/sköter hushållet

☐ Arbetslös

☐ Sjukskriven sedan mer än 30 dagar

☐ Förtidspensionär/innehar sjukersättning eller aktivitetsersättning

☐ Ålders- eller avgångspensionär sedan år månad

91. Hur många vuxna personer ingår i ditt hushåll för närvarande?

Räkna även in dig själv samt barn över 18 år

☐ 1 (dvs är ensam vuxen)

☐ 2

☐ 3 eller flera

92. Hur många barn under 18 år ingår i ditt hushåll?

☐ 0 → Gå till fråga 94

☐ 1

☐ 2

☐ 3 eller flera

93. Om du har hemmavarande barn under 18 år, hur krävande tycker du att det är?

☐ inte alls krävande

☐ inte speciellt krävande

☐ ganska krävande

☐ mycket krävande



94. Hur krävande är dina sysslor i hemmet/hushållet (t ex städning, tvätt, matlagning, disk)?

- ☐ inte alls krävande
☐ inte speciellt krävande
☐ ganska krävande
☐ mycket krävande

95. Hjälper eller besöker du regelbundet någon sjuk eller gammal anhörig/vän?

- ☐ nej
☐ ja →

Om ja, hur krävande tycker du att detta är?

- ☐ inte alls krävande
☐ inte speciellt krävande
☐ ganska krävande
☐ mycket krävande

96. Hur ser dina sociala kontakter ut?

Sätt ett kryss på varje rad

	Stämmer helt	Stämmer ganska bra	Stämmer inte så bra	Stämmer inte alls
Jag har någon som jag kan dela mina innersta känslor med och anförtro mig åt	☐	☐	☐	☐
Det finns en särskild person som känner sig stå nära mig	☐	☐	☐	☐
Det finns en särskild person som jag kan dela mina känslor med när jag känner mig lycklig. Någon som känner sig lycklig bara för att jag är det.	☐	☐	☐	☐
Det händer att någon håller om mig till tröst och stöd	☐	☐	☐	☐
De där hemma eller någon annan uppskattar verkligen vad jag gör för dem	☐	☐	☐	☐
Känner du att du har någon eller några personer som kan ge dig <u>personligt</u> stöd för att klara av personliga problem eller kriser i ditt liv	☐	☐	☐	☐
Det finns människor i min omgivning som jag lätt kan be om saker. T ex människor som jag känner så väl att jag kan låna verktyg eller köksgrejer.	☐	☐	☐	☐
Bortsett från dem där hemma, finns det andra som jag kan vända mig till om jag är i svårigheter. Någon som jag lätt kan träffa som jag litar på och kan få verklig hjälp av när det är besvärligt.	☐	☐	☐	☐





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

☐ ingen ☐ 1-2 ☐ 3-5 ☐ 6-10 ☐ 11-15 ☐ fler än 15

98. Hur många människor, som du känner, träffar du eller samtalar med under en vanlig vecka? *Räkna inte med människor som du träffar tillfälligtvis och som du knappast kommer att återse, t ex kunder i en affär.*

☐ ingen ☐ 1-2 ☐ 3-5 ☐ 6-10 ☐ 11-15 ☐ fler än 15

99. Hur många vänner har du som kan komma hem till dig när som helst och känna sig hemma? De skulle inte bry sig om ifall det var ostädat eller om du höll på att äta? *Nära släktingar skall inte räknas.*

☐ ingen ☐ 1-2 ☐ 3-5 ☐ 6-10 ☐ 11-15 ☐ fler än 15

100. 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 ☐ 3-5 ☐ 6-10 ☐ 11-15 ☐ fler än 15

101. Har du regelbundet de senaste 5 åren varit medlem i någon förening, klubb eller församling vars möten du regelbundet deltagit i?

☐ nej → *Gå till fråga 103*

☐ ja

102. Skulle du kunna säga att du känt en stark samhörighet med denna förening?

☐ i hög grad

☐ i viss mån

☐ inte speciellt

☐ inte alls

103. Har du under de senaste 5 åren deltagit i studiecirkel/kurser, idrottsaktiviteter, spelat musik eller utövat andra liknande aktiviteter tillsammans med andra människor?

☐ nej

☐ studiecirkel/kurs

☐ idrott/sport

☐ spelat musik

☐ annat →

Om annat, vad?





104. Skulle du kunna säga att du är rotad och känner en stark samhörighet med det område där du bor?

- ☐ i hög grad
- ☐ i viss mån
- ☐ inte speciellt
- ☐ inte alls

105. Skulle du kunna säga att du är rotad och känner en stark samhörighet med dina arbets-/studiekamrater och din arbetsplats/skola eller motsvarande?

- ☐ i hög grad
- ☐ i viss mån
- ☐ inte speciellt
- ☐ inte alls
- ☐ arbetar eller studerar inte

106. Har du bytt arbete de senaste 5 åren?

- ☐ nej
- ☐ ja

107. Skulle du själv kunna författa en skrivelse och överklaga ett beslut av myndigheter?

- ☐ nej
- ☐ ja → *Gå till fråga 109*
- ☐ vet inte

108. Känner du någon som du skulle kunna få hjälp av att författa en skrivelse och överklaga ett beslut av myndigheter?

- ☐ nej
- ☐ ja
- ☐ vet inte





109. Har du råkat ut för någon/några av följande allvarliga händelser de senaste 5 åren?

Du får sätta fler än ett kryss

- ☐ har inte råkat ut för någon svår livshändelse de senaste 5 åren
- ☐ genomgått separation/skilsmässa
- ☐ dödsfall i familjen
- ☐ blivit permitterad/friställd
- ☐ fått allvarlig sjukdom/hälsonedsättning
- ☐ närstående fått allvarlig sjukdom/hälsonedsättning
- ☐ annan svår livshändelse →

Om annan svår livshändelse, vilken?

110. Här följer en lista på problem som människor ofta har i förhållande till andra. Fundera över om det som beskrivs i varje påstående brukar vara ett problem för dig. Markera sedan den ruta som du tycker stämmer bäst in på dig.

Del 1: Saker som du har svårt för

Sätt ett kryss på varje rad

	Inte alls	Lite	Ganska	Mycket	Oerhört
Jag har svårt att lita på andra människor	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att säga nej till andra människor	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att komma in i grupper	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att hålla saker för mig själv	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att låta andra veta vad jag vill	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att säga ifrån när någon besvärar mig	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att presentera mig för nya människor	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att tala om för andra människor när jag tycker något är fel	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att hävda mig själv gentemot andra	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att visa andra när jag är arg	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att engagera mig en längre tid i någon annan	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att vara chef för någon	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att ta i med hårdhandskarna när det behövs	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att umgås med andra	☐	☐	☐	☐	☐





	Inte alls	Lite	Ganska	Mycket	Oerhört
Jag har svårt att visa ömhet för andra	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att komma överens med andra	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att ta hänsyn till andra människors åsikter	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att visa mina känslor öppet för andra	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att vara bestämd när det behövs	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att känna kärlek för någon annan	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att sätta gränser för andra	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att ge andra människor uppmuntran	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att känna mig nära andra människor	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att verkligen bry mig om andra människors problem	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att gräla med någon	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att vara ensam	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att ge en present till någon	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att tillåta mig att bli arg på någon jag tycker om	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att sätta någon annans behov framför mina egna	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att inte lägga mig i andras angelägenheter.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att låta en överordnad tala om hur jag ska göra	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att glädjas åt någon annans lycka	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att ta initiativ till att umgås med andra	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att känna mig arg på andra	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att öppna mig och berätta vad jag känner för någon annan	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att förlåta någon jag varit arg på	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att se till mina egna behov i första hand	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att hävda mig själv utan att oroa mig för att jag sårar någons känslor	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har svårt att ha självförtroende när jag är med andra	☐	☐	☐	☐	☐





Del 2: Saker som du gör för mycket eller för ofta

Sätt ett kryss på varje rad

	Inte alls	Lite	Ganska	Mycket	Oerhört
Jag bråkar för mycket med andra	☐	☐	☐	☐	☐
Jag känner för mycket ansvar när det gäller att lösa andra människors problem	☐	☐	☐	☐	☐
Jag låter mig för lätt övertalas av andra	☐	☐	☐	☐	☐
Jag öppnar mig för mycket för andra	☐	☐	☐	☐	☐
Jag är för självständig	☐	☐	☐	☐	☐
Jag är för aggressiv mot andra	☐	☐	☐	☐	☐
Jag försöker att vara andra människor till lags för mycket	☐	☐	☐	☐	☐
Jag larvar mig för mycket.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag vill märkas för mycket	☐	☐	☐	☐	☐
Jag litar för mycket på andra människor	☐	☐	☐	☐	☐
Jag försöker kontrollera andra människor för mycket	☐	☐	☐	☐	☐
Jag sätter för ofta andra människors behov före mina egna	☐	☐	☐	☐	☐
Jag försöker för mycket att ändra andra människor	☐	☐	☐	☐	☐
Jag är för godtrogen	☐	☐	☐	☐	☐
Jag är för generös mot andra människor	☐	☐	☐	☐	☐
Jag är för rädd för andra människor	☐	☐	☐	☐	☐
Jag är för misstänksam mot andra människor	☐	☐	☐	☐	☐
Jag manipulerar andra för mycket för att få det jag vill	☐	☐	☐	☐	☐
Jag berättar för mycket om mina personliga saker för andra människor	☐	☐	☐	☐	☐
Jag grälar för mycket med andra människor	☐	☐	☐	☐	☐
Jag håller andra människor för mycket på avstånd	☐	☐	☐	☐	☐
Jag låter andra människor utnyttja mig för mycket	☐	☐	☐	☐	☐
Jag känner mig för ofta generad inför andra människor	☐	☐	☐	☐	☐
Jag tar åt mig för mycket av andra människors olycka	☐	☐	☐	☐	☐
Jag vill för ofta hämnas på andra människor	☐	☐	☐	☐	☐



Din ekonomiska situation

Här följer några frågor om din ekonomiska situation som vi ställer för att kunna undersöka hur socioekonomiska förhållanden påverkar risken att insjukna i diabetes

111. Om du plötsligt skulle hamna i en oförutsedd situation, där du på en vecka måste skaffa fram 16 000 kr, skulle du klara det?

- ☐ nej
☐ ja
☐ vet inte

112. Äger du eller din make/maka/sambo något av följande: bostad, bostadsrätt, fritidshus, tomt, mark eller skog?

- ☐ nej
☐ ja →

Om ja, vad är det ungefärliga marknadsvärdet på dessa tillgångar, dvs bostad, bostadsrätt, fritidshus, tomt, mark eller skog? Vad skulle dessa tillgångar kunna säljas för idag?)

_____ kronor

113. Har du eller din make/maka/sambo några lån på bostad, bostadsrätt, fritidshus, tomt, mark eller skog?

- ☐ nej
☐ ja →

Om ja, ungefär hur stora är dina och din makes/makas/sambos skulder för detta?

_____ kronor

114. Vad är det sammanlagda ungefärliga värdet på dina och din makes/makas/sambos finansiella tillgångar, dvs banktillgodohavanden, kontanter, aktier, obligationer och andra värdepapper? Dra ifrån eventuella skulder som inte har att göra med bostad, bostadsrätt, fritidshus, tomt, mark eller skog.

_____ kronor



FRÅGOR TILL DIG SOM KVINNA

OBS! För dig som man, gå till fråga 123

115. Har du någon gång fött barn?

☐ nej → Gå till fråga 116

☐ ja →

Om ja, fyll i nedan. Var noga med att kryssa för om du under någon graviditet haft övergående diabetes.

Skriv helst födelsevikt så exakt som möjligt men om du inte kommer ihåg exakt så avrunda till närmaste 500 gram

Barn	Födelseår	Födelsevikt gram	Minns ej födelsevikt	Graviditets- diabetes	Kommentar
1			☐	☐	
2			☐	☐	
3			☐	☐	
4			☐	☐	
5			☐	☐	
6			☐	☐	
7			☐	☐	
8			☐	☐	



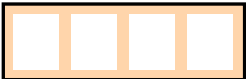
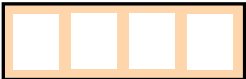
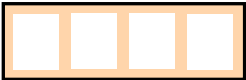


116. Har du haft någon graviditet som har lett till sent missfall? (efter 6:e graviditetsmånaden)

☐ nej

☐ ja → Fyll i nedan.

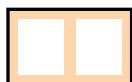
Var noga med att kryssa för om du haft övergående graviditetsdiabetes

Tillfälle	År	Graviditets- diabetes	Kommentar
1		☐	
2		☐	
3		☐	

Frågor till dig som haft graviditetsdiabetes. Om du inte haft det gå till fråga 120.

117. När upptäcktes din graviditetsdiabetes?

☐ under graviditeten, i månad



☐ efter förlossningen

☐ minns inte

118. Fick du någon typ av behandling för din diabetes under graviditeten?

☐ nej

☐ minns inte

☐ ja →

Om ja, vilken typ av behandling?

☐ kostbehandling

☐ insulinsprutor

119. Fick du någon uppföljande behandling för din diabetes efter graviditeten?

☐ nej

☐ minns inte

☐ ja →

Om ja, vilken typ av behandling?

☐ kostbehandling

☐ insulinsprutor





Härefter följer frågor om menopaus/klimakteriet och om **hormonbehandling** som ges mot olika besvär **i samband med övergångsåldern** (t ex svettningar, blodvallningar, blödningar) **och under tiden därefter** (t ex torrhet och irritation i underlivet). Medicinerna kan bland annat ges som tabletter, plåster och injektioner.

120. Har du fortfarande menstruationsblödningar?

- ☐ ja, jag har fortfarande regelbundna menstruationsblödningar
- ☐ ja, men de är mer oregelbundna än tidigare
- ☐ nej → de upphörde då jag var år gammal

121. Har du någon gång använt hormonmedicin mot besvär i samband med övergångsåldern?

- ☐ nej
- ☐ ja → Gå till fråga 122
- ☐ minns inte

122. Använder du fortfarande denna typ av hormonmedicin?

- ☐ ja
- ☐ nej →

Om nej, när slutade du?

- ☐ för mindre än 1 år sedan
- ☐ för mellan 1 och 2 år sedan
- ☐ för mer än 2 år sedan

FRÅGOR TILL DIG SOM MAN

Här följer frågor om erektil funktion som vi ställer eftersom diabetes bland annat kan leda till besvär på detta område

123. Hur uppskattar du att din tilltro till att kunna få och behålla en erektion varit de senaste 6 månaderna?

- ☐ mycket svag eller ingen alls
- ☐ svag
- ☐ måttlig
- ☐ stark
- ☐ mycket stark





124. Hur ofta efter sexuell stimulering har din erektion, under de senaste 6 månaderna, blivit tillräckligt styv för att kunna tränga in i din partner?

- ☐ ingen sexuell aktivitet har förekommit
- ☐ nästan aldrig eller aldrig
- ☐ några få gånger (mycket färre än hälften av gångerna)
- ☐ ibland (ungefär hälften av gångerna)
- ☐ de flesta gångerna (mycket mer än hälften av gångerna)
- ☐ nästan alltid eller alltid

125. Hur ofta har du, under samlag, kunnat behålla erektionen sedan du trängt in i din partner de senaste 6 månaderna?

- ☐ inga försök till samlag har förekommit
- ☐ nästan aldrig eller aldrig
- ☐ några få gånger (mycket färre än hälften av gångerna)
- ☐ ibland (ungefär hälften av gångerna)
- ☐ de flesta gångerna (mycket mer än hälften av gångerna)
- ☐ nästan alltid eller alltid

126. Hur svårt hade du att behålla erektionen ända till slutet av samlaget de senaste 6 månaderna?

- ☐ inga försök till samlag har förekommit
- ☐ mycket stora svårigheter
- ☐ stora svårigheter
- ☐ svårigheter
- ☐ vissa svårigheter
- ☐ inga svårigheter

127. När du de senaste 6 månaderna försökt genomföra samlag, hur ofta har du upplevt dem som tillfredställande?

- ☐ inga försök till samlag har förekommit
- ☐ nästan aldrig eller aldrig
- ☐ några få gånger (mycket färre än hälften av gångerna)
- ☐ ibland (ungefär hälften av gångerna)
- ☐ de flesta gångerna (mycket mer än hälften av gångerna)
- ☐ nästan alltid eller alltid





Stort tack för att du har tagit dig tid att fylla i enkäten!

Om du har några kommentarer angående den här enkäten är du välkommen att skriva ned dem här:

