



FOLKHÄLSOENKÄT SKÅNE 2019

Här kommer en chans att påverka vården.



HÄLSA

1. Hur bedömer du ditt allmänna hälsotillstånd?

- Mycket bra
- Bra
- Någorlunda
- Dåligt
- Mycket dåligt

2a. Har du någon långvarig sjukdom, besvär efter olycksfall, någon nedsatt funktion eller annat långvarigt hälsoproblem?

- Nej
- Ja → b. Medför dessa besvär att din arbetsförmåga är nedsatt eller hindrar besvären dig i dina andra dagliga sysselsättningar?
 - Nej, inte alls
 - Ja, i någon mån
 - Ja, i hög grad

3. Kan du utan svårigheter se och urskilja vanlig text i en dagstidning?

- Ja, utan glasögon
- Ja, med glasögon
- Nej

4. Kan du utan svårigheter höra vad som sägs i samtal mellan flera personer?

- Ja, utan hörapparat
- Ja, med hörapparat
- Nej

5. Kan du springa en kortare sträcka (ca 100m)?

- Ja → Gå vidare till fråga 7
- Nej

6. Är du på grund av ditt hälsotillstånd begränsad i någon av följande aktiviteter?

Sätt ett kryss på varje rad.

- | | Ja | Nej |
|---|--------------------------|--------------------------|
| a. Kan du gå upp ett trappsteg utan besvär? T.ex. stiga på buss eller tåg. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| c. Behöver du hjälpmedel eller hjälp av någon annan person för att förflytta dig utomhus? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

7. Hur lång är du?

Svara i hela cm.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	cm
----------------------	----------------------	----------------------	----

8. Hur mycket väger du? Svara i hela kg. Om du är gravid svara vad du vägde före graviditeten.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	kg
----------------------	----------------------	----------------------	----

9. Har du ständigt *de senaste veckorna* känt dig olycklig och nedstämd?

- Inte alls
- Inte mer än vanligt
- Mer än vanligt
- Mycket mer än vanligt

10. Har du *de senaste veckorna* förlorat tron på dig själv?

- Inte alls
- Inte mer än vanligt
- Mer än vanligt
- Mycket mer än vanligt

11. Har du ständigt känt dig spänd *de senaste veckorna*?

- Inte alls
- Inte mer än vanligt
- Mer än vanligt
- Mycket mer än vanligt

12. Har du tyckt att du varit värdelös *de senaste veckorna*?

- Inte alls
- Inte mer än vanligt
- Mer än vanligt
- Mycket mer än vanligt

13. Har du *de senaste veckorna* känt att du inte kunnat klara dina problem?

- Inte alls
- Inte mer än vanligt
- Mer än vanligt
- Mycket mer än vanligt

14. Hur stor del av tiden under *de senaste fyra veckorna*...

Ange för varje fråga det svarsalternativ som bäst beskriver hur du känt dig.

	Hela tiden	Största delen av tiden	En hel del av tiden	En del av tiden	Lite av tiden	Inget av tiden
a. Har du känt dig riktigt pigg och stark?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Har du känt dig så nedstämd att ingenting har kunnat muntra upp dig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Har du varit full av energi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. Har du känt dig utsliten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i. Har du känt dig trött?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15. Har du någon eller några av följande sjukdomar?

Nej Ja, men
inga besvär Ja, lätta
besvär Ja, svåra
besvär

b. Astma

d. Högt blodtryck

16. Har du något eller några av följande besvär eller symtom?

Nej Ja, lätta besvär Ja, svåra besvär

b. Ryggsmärtor, ryggvärk, höftsmärtor eller ischias

d. Eksem eller hudutslag

f. Inkontinens (urinläckage)

h. Ängslan, oro eller ångest

j. Sömnsvårigheter

l. Yrsel

17. Ungefär hur många gånger under *de senaste 12 månaderna* har du bränt dig i solen så att huden både sved och blev röd?

- Aldrig
- 1–2 gånger
- 3–5 gånger
- Mer än 5 gånger

18a. Har du under *de senaste 3 månaderna* ansett dig vara i behov av läkarvård, men ändå avstått från att söka vård?

Nej

Ja → b. Vilken var orsaken eller orsakerna till att du inte sökte läkarvård?

Flera alternativ kan anges.

- Besvären gick över Ekonomiska skäl Jag hade inte tid
- Kliniken hade inte tid Annan orsak

19. Hur tycker du att din tandhälsa är?

- Mycket bra
- Ganska bra
- Varken bra eller dålig
- Ganska dålig
- Mycket dålig

20a. Har du under *de senaste 3 månaderna* ansett dig vara i behov av tandläkarvård men ändå avstått från att söka vård?

Nej

Ja → b. Vilken var orsaken eller orsakerna till att du inte sökte tandläkarvård?

Flera alternativ kan anges.

- Besvären gick över
- Ekonomiska skäl
- Jag hade inte tid
- Kliniken hade inte tid
- Rädsla (tandläkarskräck)
- Annan orsak

21. Hur många dagar har du under *de senaste 12 månaderna* varit borta från arbetet på grund av dålig hälsa?

- Inga dagar
- 1–7 dagar
- 8–30 dagar
- Fler än 30 dagar

22. Känner du dig för närvarande stressad?

Med stress menas ett tillstånd då man känner sig spänd, rastlös, nervös, orolig eller okoncentrerad.

- Inte alls
- I viss mån
- Ganska mycket
- Våldigt mycket

23. Tycker du att du får tillräckligt med sömn för att känna dig utvilad?

- Nej, aldrig eller nästan aldrig
- Ja, men inte tillräckligt ofta
- Ja, som regel

24. Har du någon gång fått diagnosen depression av läkare?

- Nej, aldrig
- Ja, för mer än 12 månader sedan
- Ja, under de senaste 12 månaderna

25. Har du någon gång kommit i den situationen att du allvarligt övervägt att ta ditt liv?

- Nej, aldrig
- Ja, för mer än 12 månader sedan
- Ja, under de senaste 12 månaderna

26. Har du någon gång försökt ta ditt liv?

- Nej, aldrig
- Ja, för mer än 12 månader sedan
- Ja, under de senaste 12 månaderna

Kontakta en psykiatrisk akutmottagning eller ring 112 om du mår så dåligt att det känns outhärdligt, eller om du har självmordstankar eller självmordsplaner. Kontakta din vårdcentral eller ring 1177 för råd om var du kan söka vård.

FYSISK AKTIVITET

Följande frågor handlar om regelbunden motion och ansträngande fysisk aktivitet. Om din aktivitet varierar under året, försök ta något slags genomsnitt.

27a. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning som får dig att bli andfådd t.ex. löpning, motionsgymnastik, styrketräning, bollsport etc.?

- 0 minuter/ingen tid
- Mindre än 30 minuter
- 30–59 minuter
- 60–89 minuter (1–1,5 timmar)
- 90–119 minuter (1,5–2 timmar)
- 2 timmar eller mer

b. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsaktiviteter t.ex. promenader, cykling, trädgårdsarbete etc.?

Räkna samman all tid (minst 10 minuter åt gången).

- 0 minuter/ingen tid
- Mindre än 30 minuter
- 30–59 minuter
- 60–89 minuter (1–1,5 timmar)
- 90–149 minuter (1,5–2,5 timmar)
- 150–299 minuter (2,5–5 timmar)
- 5 timmar eller mer

28. Hur mycket sitter/ligger du under ett normalt dygn om man räknar bort sömn?

- Mer än 15 timmar
- 13–15 timmar
- 10–12 timmar
- 7–9 timmar
- 4–6 timmar
- 1–3 timmar
- Aldrig

MATVANOR

För fråga 29 a–d kan det kanske variera under året, men försök ta något slags genomsnitt. Ange ett alternativ.

29a. Hur ofta äter du grönsaker och rotfrukter?

Gäller alla typer av grönsaker, baljväxter och rotfrukter (utom potatis). Gäller frysta, konserverade, stuvade, grönsaksjuicer, grönsakssoppor, m.m.

- 3 gånger per dag eller oftare
- 2 gånger per dag
- 1 gång per dag
- 5–6 gånger per vecka
- 3–4 gånger per vecka
- 1–2 gånger per vecka
- Mindre än 1 gång per vecka eller aldrig

b. Hur ofta äter du frukt och bär?

Gäller alla typer av frukt och bär (färska, frysta, konserverade, juicer, kompott, m.m.)

- 3 gånger per dag eller oftare
- 2 gånger per dag
- 1 gång per dag
- 5–6 gånger per vecka
- 3–4 gånger per vecka
- 1–2 gånger per vecka
- Mindre än 1 gång per vecka eller aldrig

c. Hur ofta dricker du läsk, saft eller andra sötade drycker?

- 4 gånger per vecka eller oftare
- 2–3 gånger per vecka
- 1 gång per vecka
- Mindre än 1 gång per vecka
- Aldrig

d. Hur ofta äter du fisk eller skaldjur som huvudrätt?

- 4 gånger per vecka eller oftare
- 2–3 gånger per vecka
- 1 gång per vecka
- Mindre än 1 gång per vecka
- Aldrig

RÖKNING, SNUSNING OCH ANVÄNDNING AV ANDRA PREPARAT

30. Röker du (omfattar tobaksvaror såsom cigaretter, cigariller och piptobak)?

- Nej
 Ja, ibland
 Ja, dagligen → stycken per dag

31. Använder du e-cigarett eller andra elektroniska rökprodukter (t.ex. e-cigariller, e-cigarrer)?

a. Med nikotin?

- Nej
 Ja, ibland
 Ja, dagligen

b. Utan nikotin?

- Nej
 Ja, ibland
 Ja, dagligen

32. Röker du vattenpipa?

- Nej
 Ja, ibland
 Ja, dagligen

33. Snusar du?

- Nej
 Ja, ibland
 Ja, dagligen → dosor per vecka

34. Har du tidigare rökt och/eller snusat dagligen under minst 6 månader?

Flera alternativ kan anges.

- Nej
 Ja, rökt cigaretter eller andra tobaksvaror
 Ja, använt e-cigarett eller andra elektroniska rökprodukter
 Ja, vattenpipa
 Ja, snusat

35. Har du någon gång använt hasch eller marijuana?

- Nej
 Ja, för mer än 12 månader sedan
 Ja, under de senaste 12 månaderna
 Ja, under de senaste 30 dagarna

36. Har du någon gång använt någon annan narkotika än hasch eller marijuana (t.ex. amfetamin, kokain, heroin och ecstasy eller LSD)?

- Nej
- Ja, för mer än 12 månader sedan
- Ja, under de senaste 12 månaderna
- Ja, under de senaste 30 dagarna

37. Har du någon gång använt anabola androgena steroider eller tillväxthormon utan läkares ordination?

- Nej
- Ja, för mer än 12 månader sedan
- Ja, under de senaste 12 månaderna
- Ja, under de senaste 30 dagarna

38. Har du någon gång använt receptbelagda mediciner (narkotikaklassificerade läkemedel t.ex. Tramadol, Fentanyl eller bensodiazepiner) på annat sätt än läkare ordinerat?

- Nej
- Ja, för mer än 12 månader sedan
- Ja, under de senaste 12 månaderna
- Ja, under de senaste 30 dagarna

SPELVANOR

39. Har du någon gång under *de senaste 12 månaderna* köpt lotter eller satsat pengar på spel?

Med spel menas t.ex. trisslott, bingo, kasinospel, tips, spel på hästar eller liknande och spel om pengar över internet såsom poker eller vadslagning.

- Ja
- Nej → Gå vidare till fråga 41

40. Har du under *de senaste 12 månaderna* ...

Sätt ett kryss på varje rad.

Aldrig Ibland Ofta Nästan alltid

b. ...behövt spela med större summor för att få samma känsla av spänning?

d. ...lånat pengar eller sålt något för att ha pengar att spela för?

f. ...ljugit om hur mycket du spelat?

ALKOHOLVANOR

Med "alkohol" menas folköl, mellan- eller starköl, alkoholstark cider, vin, starkvin och sprit. Besvara frågorna så noggrant och ärligt som möjligt.

Med ett "glas" menas:



folköl



starköl



vin



starkvin



t.ex. whisky

41. Hur ofta har du druckit alkohol under *de senaste 12 månaderna*?

- 4 gånger/vecka eller mer
- 2–3 gånger/vecka
- 2–4 gånger/månad
- 1 gång/månad eller mer sällan
- Aldrig → Gå vidare till fråga 44

42. Hur många "glas" (se exempel ovan) drack du en typisk dag då du drack alkohol under *de senaste 12 månaderna*?

- 1–2
- 3–4
- 5–6
- 7–9
- 10 eller fler

43. Hur ofta drack du sex "glas" (se exempel ovan) eller fler vid ett och samma tillfälle under *de senaste 12 månaderna*?

- Dagligen eller nästan varje dag
- Varje vecka
- Varje månad
- Mer sällan än en gång i månaden
- Aldrig

TRYGGHET OCH KRÄNKNING

44. Händer det att du avstår från att gå ut ensam av rädsla för att bli överfallen, rånad eller på annat sätt ofredad?

- Nej
- Ja, ibland
- Ja, ofta

45a. Har du under *de senaste 12 månaderna* blivit utsatt för fysiskt våld?

- Ja
- Nej → Gå vidare till fråga 46

b. Var skedde våldet?

Flera alternativ kan anges.

- På arbetsplatsen, i arbetet eller i skolan
- I hemmet
- I annans bostad eller i bostadsområdet
- På allmän plats eller på nöjesställe
- På eller i anslutning till tåg, buss eller annan kollektivtrafik
- Någon annanstans

46. Har du under *de senaste 12 månaderna* blivit utsatt för hot eller hotelser om våld så att du blev rädd?

- Ja
- Nej

47a. Har du under *de senaste 3 månaderna* blivit behandlad eller bemött på ett sätt så att du känt dig kränkt?

- Nej → Gå vidare till fråga 48
- Ja, någon gång
- Ja, flera gånger

b. Hade den kränkande behandlingen eller bemötandet samband med något av följande?

Flera alternativ kan anges.

- Etnisk tillhörighet
- Kön
- Sexuell identitet
- Ålder
- Funktionsnedsättning
- Religion
- Hudfärg
- Utseende
- Könsidentitet eller/och könsuttryck
- Annat
- Vet ej

48. Har det under *de senaste 12 månaderna* hänt att du haft svårigheter att klara de löpande utgifterna för mat, hyra, räkningar m.m.?

- Nej
- Ja, vid ett tillfälle
- Ja, vid flera tillfällen

SOCIALA RELATIONER

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

- Ja Nej

50. Kan du få hjälp av någon eller några personer om du har praktiska problem eller är sjuk?

T.ex. få råd, låna saker, hjälp med matinköp, reparationer, etc.

- Ja, alltid
 Ja, för det mesta
 Nej, för det mesta inte
 Nej, aldrig

51. Tycker du att man i allmänhet kan lita på de flesta människor?

- Ja Nej

52. Här följer ett antal påståenden. Hur pass väl tycker du att de stämmer överens med den plats där du bor?

	Stämmer mycket väl	Stämmer ganska väl	Stämmer inte särskilt väl	Stämmer inte alls
a. Man kan lita på de flesta människor som bor i ditt bostadsområde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Man kan inte vara nog försiktig när man har med andra människor att göra i ditt bostadsområde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Människorna i ditt bostadsområde agerar tillsammans om deras gemensamma miljö eller trygghet hotas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Människorna i ditt bostadsområde känner varandra ganska väl.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

53. Vilket förtroende har du till följande institutioner och grupper i samhället?

	Mycket stort	Ganska stort	Inte särskilt stort	Inte alls	Har ingen åsikt
a. Sjukvården	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Polisen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Arbetsförmedlingen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. Domstolar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i. Riksdagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k. Politiker i din kommun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

54. Har du besökt/deltagit i någon av följande aktiviteter under *de senaste 12 månaderna*?

Flera alternativ kan anges.

- Studiecirkel eller kurs på din arbetsplats och fritid
- Fackföreningsmöte eller annat föreningsmöte
- Teater eller bio
- Konstutställning eller museum
- Religiös sammankomst
- Sportutställning
- Skrivit i blogg eller insändare i tidning eller tidskrift
- Demonstration av något slag
- Offentlig utställning t.ex. danstillställning, marknadsbesök eller liknande
- Större släktsammankomst
- Privat fest
- Följt sociala nätverkssajter på internet
- Skrivit inlägg, deltagit i diskussioner eller spelat med andra på internet
- Inget av ovanstående

55. Hur ser du på framtiden för din personliga del?

- Jag ser mycket ljust på framtiden
- Jag ser ganska ljust på framtiden
- Jag ser varken ljust eller mörkt på framtiden
- Jag ser ganska mörkt på framtiden
- Jag ser mycket mörkt på framtiden

BAKGRUNDSDATA

56. Vilket år är du född?

År

57. Hur definierar du din könsidentitet?

- Kvinna
- Man
- Annan
- Jag vet inte

58. Hur definierar du din sexuella identitet?

- Heterosexuell
- Bisexuell
- Homosexuell
- Annat
- Vet inte

59. Är du eller har du varit transperson?

Transperson är ett samlingsbegrepp som här avser individer vars könsidentitet och/eller könsuttryck tidvis eller alltid skiljer sig från normen för det kön som registrerades för dem vid födseln.

- Ja
- Nej
- Vet inte

ARBETS- OCH BOSTADSSITUATION

60. Vilken är din nuvarande sysselsättning?

Flera alternativ kan anges.

- Arbetar som anställd → % av heltid
 - Egen företagare
 - Tjänstledig eller föräldraledig
 - Studerar, praktiserar
 - Arbetsmarknadsåtgärd (ex. nystartsjobb, introduktionsjobb)
 - Långtidssjukskriven (mer än 3 månader)
 - Arbetslös
 - Ålderspensionär
 - Sjuk- eller aktivitetsersättning (förtids-, sjukpensionerad)
 - Sköter eget hushåll
 - Annat
- } gå vidare till fråga 63

Fråga 61 besvaras endast om du arbetar.

61. Är du orolig för att förlora ditt arbete inom *det närmaste året*?

- Ja
- Nej

Fråga 62a-c besvaras endast om du arbetar eller studerar. Om du veckopendlar ska du utgå från bostaden vid arbetsorten. Har du flera sysselsättningar, utgå från huvudsysselsättning.

62a. Hur många dagar i veckan tar du dig till/från arbetet eller studier?

- Aldrig → gå vidare till fråga 63
- 1–2 dagar
- 3–4 dagar
- 5 dagar eller fler

b. Hur tar du dig vanligtvis till arbetet/studier?

Ange huvudfärdmedel.

- Gång
- Cykel/Elcykel
- Moped/EPA-traktor
- Bil/Motorcykel
- Buss
- Tåg, metro
- Taxi
- Annat

c. Hur lång tid tar det att komma till arbetet/studier, enkel väg?

- Mindre än 15 minuter
- 15–29 minuter
- 30–44 minuter
- 45–59 minuter
- 1–1,5 timme (60–89 minuter)
- 1,5–2 timmar (90–119 minuter)
- 2 timmar eller mer

63a. Vem eller vilka bor du tillsammans med?

D.v.s. som du bor med minst halva tiden. Flera alternativ kan anges.

- Ingen
- Föräldrar och/eller syskon
- Make, maka, sambo, partner
- Andra vuxna
- Barn

→ **b. Hur många barn bor du med?**

0–5 år	<input type="text"/>	<input type="text"/>	antal
6–12 år	<input type="text"/>	<input type="text"/>	antal
13–17 år	<input type="text"/>	<input type="text"/>	antal
18 år eller äldre	<input type="text"/>	<input type="text"/>	antal

64. Vilken typ av bostad bor du i?

- Egen villa/gård, eget radhus
- Bostadsrätt/andelsrätt
- Hyresrätt
- Inneboende, gruppboende, studentlägenhet/rum
- Annat

65. Hur många rum finns i bostaden?

Räkna inte med kök, hall, badrum/toalett.

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

 rum

66. Hur många personer bor i bostaden?

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

 person/-er

67. Hur trivs du i området där du bor?

- Mycket bra
- Ganska bra
- Ganska dåligt
- Mycket dåligt
- Vet ej

68. Medför trafikbuller (väg-, tåg-, flygtrafik), i eller i närheten av din bostad, några av följande störningar?

Med i eller i närheten av din bostad menas inomhus samt utomhus alldeles i närheten, som t.ex. på balkong, på innegård, i trädgård eller vid entrén.

	Ja, dagligen	Ja, varje vecka året runt	Ja, varje vecka vissa delar av året	Ja, men mer sällan	Nej, aldrig
a. Svårt att vistas på balkongen eller uteplatsen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Svårt att somna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Svårt att ha fönstret öppet på dagtid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

69. Hur många timmar lägger du ned på arbete i hemmet (som inte är yrkesarbete)?

T.ex. handla, laga mat, sköta ekonomin, tvätta, städa, sköta barn eller underhålla bil, hus eller trädgård.

- 0–2 timmar/vecka
- 3–10 timmar/vecka
- 11–20 timmar/vecka
- 21–30 timmar/vecka
- 31 timmar/vecka eller mer

Frågor och funderingar?

Om enkäten väcker frågor om din hälsa kan du kontakta din vårdcentral eller ringa 1177 Vårdguiden på telefon för rådgivning. Du kan också besöka www.1177.se för tips och råd om din hälsa.

Tack för dina svar!