



Hälsa på lika villkor?

EN UNDERSÖKNING OM HÄLSA OCH LIVSVILLKOR I SVERIGE 2016

Hjälp oss att underlätta bearbetningen av dina svar

Enkäten läses maskinellt. När du besvarar enkäten ber vi dig därför att:

- Använda kulspetspenna med svart eller blå färg

- Skriva tydliga siffror, så här:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

- Skriva STORA bokstäver, så här:

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

- Markera dina svar med kryss, så här:

- Om du svarat fel täck hela rutan med det felaktiga krysset, så här:

Hälsa

1. Hur bedömer du ditt allmänna hälsotillstånd?

- Mycket bra
 Bra
 Någorlunda
 Dåligt
 Mycket dåligt

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

- Nej
 Ja



Medför dessa besvär att din arbetsförmåga är nedsatt *eller* hindrar dig i dina andra dagliga sysselsättningar?

- Nej, inte alls
 Ja, i någon mån
 Ja, i hög grad

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

- Ja, utan glasögon
 Ja, med glasögon
 Nej

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

- Ja, utan hörapparat
 Ja, med hörapparat
 Nej

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

- 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?
<i>t.ex. stiga på buss eller tåg</i> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| b. Kan du ta en kortare promenad (ca 5 min) i
någorlunda rask takt? | <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 centimeter.

cm

8. Hur mycket väger du?

Svara i hela kilo. Om du är gravid ange hur mycket du brukar väga.

kg

Upplevd hälsa och välbefinnande

9. Var vänlig markera för varje påstående vad som är närmast hur du har känt *under de senaste 2 veckorna*.

	Hela tiden	Mestadels	Mer än halva tiden	Mindre än halva tiden	Ibland	Aldrig
a. Jag har känt mig glad och på gott humör	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Jag har känt mig lugn och avslappnad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Jag har känt mig aktiv och kraftfull	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Jag har känt mig pigg och utvilad när jag vaknat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Mitt vardagsliv har varit fyllt av sådant som intresserar mig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

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

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

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

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

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

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

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

14. 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

Symtom och besvär

15. Har du något/några av följande besvär eller symtom?

a) Värk i skuldror, nacke eller axlar?

- Nej
 Ja, lätta besvär
 Ja, svåra besvär

b) Ryggsmärtor, ryggvärk, höftsmärtor eller ischias?

- Nej
 Ja, lätta besvär
 Ja, svåra besvär

c) Värk eller smärtor i händer, armbågar, ben eller knän?

- Nej
 Ja, lätta besvär
 Ja, svåra besvär

d) Eksem eller hudutslag?

- Nej
 Ja, lätta besvär
 Ja, svåra besvär

e) Öronsus (tinnitus)?

- Nej
 Ja, lätta besvär
 Ja, svåra besvär

f) Inkontinens (urinläckage)?

- Nej
 Ja, lätta besvär
 Ja, svåra besvär

g) Återkommande mag-/tarmbesvär?

- Nej
 Ja, lätta besvär
 Ja, svåra besvär

h) Ängslan, oro eller ångest?

- Nej
 Ja, lätta besvär
 Ja, svåra besvär

i) Huvudvärk eller migrän?

- Nej
 Ja, lätta besvär
 Ja, svåra besvär

j) Sömnsvårigheter?

- Nej
 Ja, lätta besvär
 Ja, svåra besvär

k) Trötthet?

- Nej
 Ja, lätta besvär
 Ja, svåra besvär

l) Yrsel?

- Nej
 Ja, lätta besvär
 Ja, svåra besvär

16. 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

17. Hur tycker du att din tandhälsa är?

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

Hälsotillstånd

18. Har du något/några av följande sjukdomar?

a) Diabetes?

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

b) Astma?

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

c) Allergi?

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

d) Högt blodtryck?

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

19. Har du någon av följande funktionsnedsättningar?

a) Neuropsykiatrisk funktionsnedsättning (t.ex. ADHD, Aspergers syndrom)?

- Nej
- Ja

b) Intellektuell funktionsnedsättning som börjat före 18 års ålder (t.ex. utvecklingsstörning)?

- Nej
- Ja

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

- Nej, aldrig
- Ja, en gång
- Ja, flera gånger

21. 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

22. Har du någon gång försökt ta ditt liv?

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

Fysisk aktivitet

Om din aktivitet varierar under året, försök ta något slags genomsnitt. Fråga 23 a) handlar om regelbunden motion och träningsaktiviteter som gör att du blir andfådd och svettas medan fråga 23 b) handlar om måttligt ansträngande fysisk aktivitet som får dig att andas något kraftigare än normalt t.ex. promenader i rask takt, trädgårdsarbete, cykling eller simning.

23. a) Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning som får dig att bli andfådd, till exempel löpning, motionsgymnastik eller bollsport?

- 0 minuter/ingen tid
 Mindre än 30 minuter
 30-59 minuter (0,5-1 timme)
 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, till exempel promenader, cykling eller trädgårdsarbete? Räkna samman all tid (minst 10 minuter åt gången).

- 0 minuter/ingen tid
 Mindre än 30 minuter
 30-59 minuter (0,5-1 timme)
 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

24. Hur mycket sitter 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 25 a-d kan det kanske variera under året, men försök ta något slags genomsnitt. Ange ett alternativ.

25. a) Hur ofta äter du grönsaker och rotfrukter? Gäller alla typer av grönsaker, baljväxter och rotfrukter (utom potatis). Gäller färska, 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

Frågorna om rökning omfattar tobaksvaror såsom cigaretter, cigariller och piptobak.

26. Röker du?

- Ja, dagligen
- Ja, ibland
- Nej



stycken per dag

27. Snusar du?

- Ja, dagligen
- Ja, ibland
- Nej

28. Har du tidigare rökt eller snusat dagligen under minst 6 månader?

- Ja, rökt
- Ja, snusat
- Nej

29. 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

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

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

31. 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

32. Har du någon gång använt receptbelagda mediciner på ett icke ordinerat sätt?

Det vill säga att du tagit sådana läkemedel utan läkares ordination, oftare än vad läkare ordinerat eller större mängd än vad läkare ordinerat.

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

Spelvanor

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

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

- Ja
 Nej **→** Gå vidare till fråga 35

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

Sätt ett kryss på varje rad.

	Aldrig	Ibland	Ofta	Nästan alltid
a. ... spelat för mer än du verkligen har råd att förlora?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. ... behövt spela med större summor för att få samma känsla av spänning?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. ... återvänt en annan dag för att försöka vinna tillbaka pengarna du förlorat?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. ... lånat pengar eller sålt något för att ha pengar att spela för?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Solvanor

35. 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

Alkoholvanor

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

Med ett "glas" menas:



50 cl
folköl



33 cl
starköl



10-15 cl vitt
eller rött vin



5-8 cl
starkvin



4 cl sprit
tex whisky

36. 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 39

37. 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
- Vet inte

38. 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

Ekonomiska förhållanden

39. Skulle du/ditt hushåll inom en månad klara av att betala en oväntad utgift på 11 000 kronor utan att låna eller be om hjälp?

- Ja
 Nej

40. 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


Arbete, utbildning och sysselsättning

41. Vilken är din högsta genomförda utbildning?

- Grundskola, folkskola, realskola eller liknande
 2-årigt gymnasium eller yrkesskola
 3-4 årigt gymnasium
 Folkhögskola eller liknande
 Universitet eller högskola kortare än 3 år
 Universitet eller högskola, 3 år eller längre

42. Vilken är din nuvarande sysselsättning?

Flera alternativ kan anges.

- Arbetar som anställd →  % av heltid
 Egen företagare
 Tjänstledig eller föräldraledig
 Studerar, praktiserar
 Arbetsmarknadsåtgärd
 Arbetslös
 Ålderspensionär
 Sjuk-/aktivitetsersättning (förtids-, sjukpensionerad)
 Långtidssjukskriven (mer än 3 månader)
 Sköter eget hushåll

Annat, skriv i rutan:

Trygghet och kränkning

47. 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

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

- Ja
- Nej **➔** Gå vidare till fråga 49

b) Var skedde våldet?

Flera alternativ kan anges.

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

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

- Ja
- Nej

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

- Nej **➔** Gå vidare till fråga 52
- Ja, någon gång
- Ja, flera gånger

51. Hade den kränkande behandlingen/bemötandet samband med något av följande?

Flera alternativ kan anges.

- Etnisk tillhörighet
- Kön
- Sexuell läggning
- Ålder
- Funktionsnedsättning
- Religion
- Hudfärg
- Utseende
- Könssidentitet eller/och könsuttryck
- Annat
- Vet inte

Sociala relationer

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

- Ja
 Nej

53. Kan du få hjälp av någon/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

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

- Ja
 Nej

55. Har du deltagit i någon av följande aktiviteter under de senaste 12 månaderna?

Flera alternativ kan anges.

- Studiecirkel/kurs på din arbetsplats och fritid
 Fackföreningsmöte eller annat föreningsmöte
 Teater/bio
 Konstutställning/museum
 Religiös sammankomst
 Sportutställning
 Skrivit i blogg eller insändare i tidning/tidskrift
 Demonstration av något slag
 Offentlig tillställning *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

Bakgrund

56. Hur definierar du din sexuella läggning?

- Heterosexuell
 Bisexuell
 Homosexuell
 Jag vet inte
 Annan

57. Är du eller har du varit transperson?

Transperson är ett samlingsbegrepp som vanligtvis 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

58. Vilket år är du född?

År:

--	--	--	--

59. a) Med vem delar du bostad?*D.v.s. vem du bor tillsammans med under större delen av veckan. Du kan ange flera alternativ.*

- Ingen
- Föräldrar/syskon
- Make/maka/sambo/partner
- Andra vuxna

Tack för ditt svar. Skicka enkäten i bifogat svarskuvert.

- Barn → *Gå till fråga 59b*

b) Hur gamla och hur många är de barn som du bor tillsammans med?*Du kan ange flera alternativ.*

- 0-6 år

--	--

 antal

- 7-12 år

--	--

 antal

- 13-17 år

--	--

 antal

- 18 år eller äldre

--	--

 antal

*Frågorna 60 till 62 besvaras endast av vårdnadshavare med hemmaboende barn under 18 år.***60. Har något eller några av dessa barn någon långvarig sjukdom, någon nedsatt funktion eller annat långvarigt hälsoproblem?**

- Nej → *Tack för ditt svar. Skicka enkäten i bifogat svarskuvert.*
- Ja

61. Vilken svårighetsgrad anser du att sjukdomarna, funktionsnedsättningarna eller hälsoproblemen har?

- Lindrig
- Måttlig
- Svår

62. Påverkar detta ditt dagliga liv?

- Nej, inte alls
- Ja, i någon mån
- Ja, i hög grad

TACK FÖR ATT DU TOG DIG TID ATT FYLLA I ENKÄTEN!
Skicka enkäten i det bifogade svarskuvertet.



Tryckt hos ett klimatneutralt företag Edita Bobergs AB

