

Den nasjonale folkehelseundersøkelsen 2020

Side 1



Klikk på knappen «Neste side» for å komme til samtykkeerklæring og spørreskjema.

Dette er en undersøkelse om helse, levevaner, trivsel og andre forhold som har betydning for folkehelsen. Dersom du vil lese mer om undersøkelsen, finner du informasjon på nettsidene til Folkehelseinstituttet www.fhi.no/studier/nhus

Undersøkelsen vil ta cirka 20 minutter.



Sideskift

Side 2

SAMTYKKE

Samtykket gjelder Den nasjonale folkehelseundersøkelsen 2020

Hovedformålet med denne undersøkelsen er å skaffe resultater som kan brukes i folkehelsearbeidet. Undersøkelsen innebærer at du fyller ut et spørreskjema om helse, helseatferd, trivsel og livskvalitet. Det er frivillig å delta.

Hva skjer med opplysningene dine?

Opplysningene som du gir i spørreskjemaet blir oppbevart og behandlet etter gjeldende regler om personvern. Alle opplysningene vil bli behandlet uten navn og fødselsnummer eller andre direkte gjenkjennerende opplysninger. Resultater vil kun bli publisert for grupper og aldri på individnivå. Det vil si at det ikke vil bli publisert resultater basert på svar fra kun én eller svært få personer.

De innsamlede opplysningene vil også bli brukt til forskning som kan gi mer kunnskap om befolkningens helse og faktorer som påvirker helsen. I denne sammenheng kan det være aktuelt å hente inn opplysninger fra andre registre i tillegg, for eksempel opplysninger om utdanning, inntekt og trygdeytelser fra registre som er forvaltet av Statistisk sentralbyrå, eller opplysninger om sykdom og behandling fra medisinske registre som Kreftregisteret, Norsk pasientregister, Hjerte- og karregisteret. Det kan også bli aktuelt å sammenstille opplysninger fra denne undersøkelsen med andre helseundersøkelser, som for eksempel Den norske mor, far og barn-undersøkelsen.

All forskning vil følge gjeldende regelverk for forskning og vil kunne bli utført av for eksempel Folkehelseinstituttet, eller andre godkjente forskningsinstitusjoner. Innhenting av tilleggsopplysninger er også nødvendig for å få best mulige analyser og utføre kvalitetskontroll.

Dine rettigheter:

- Det er frivillig å delta
- Du kan trekke samtykket ditt når som helst og uten grunn og be om at opplysningene blir slettet. Dette kan du gjøre ved å sende en henvendelse på e-post til folkehelseundersokelsen@fhi.no
- Du har rett til innsyn i hvilke opplysninger som er lagret om deg, og hva opplysningene er blitt brukt til

- Dersom du ønsker å klage på behandlingen av opplysningene dine, kan du sende klage til Datatilsynet eller til personvernombudet ved Folkehelseinstituttet

Mer informasjon om rettighetene dine finner du på Folkehelseinstituttets nettside:

www.fhi.no/studier/nhus Her finner du også kontaklinformasjon til behandlingsansvarlig, forskningsansvarlig og Folkehelseinstituttets personvernombud. Folkehelseinstituttet har behandlingsansvaret for undersøkelsen. Personvernombud ved instituttet kan kontaktes på e-post til personvernombud@fhi.no

Datainnsamlingen er hjemlet i forskrift om oversikt over folkehelsen § 7. For å tilrettelegge for statistikk og forskning vil opplysningene bli oppbevart på ubestemt tid etter avsluttet innsamling. Fødselsnummeret oppbevares adskilt fra andre opplysninger om deg. Ved eventuelle oppfølgingsstudier vil du kunne bli kontaktet på nytt.

Du vil ikke få individuell tilbakemelding om resultater fra denne helseundersøkelsen. Resultater og forskning fra undersøkelsen vil bli publisert på Folkehelseinstituttets nettsider www.fhi.no/studier/nhus

Jeg samtykker/godkjenner at opplysningene jeg har gitt, kan brukes i samsvar med ovennevnte. *

☐ JA

Hva er ditt fødselsnummer? (11 siffer)



Sideskift

Side 3

Del 1. NÆRMILJØET

1. I hvilken grad trives du i nærmiljøet ditt?

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

2. Opplever du at det er enkelt for deg å komme deg til natur- og friluftsområder?

Tilgjengeligheten er:

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

☐ Svært dårlig

☐ Vet ikke

3. Opplever du at parker og andre grøntarealer er lett tilgjengelige?

Tilgjengeligheten er:

☐ Svært god

☐ God

☐ Verken god eller dårlig

☐ Dårlig

☐ Svært dårlig

☐ Vet ikke

4. Opplever du at gang- og sykkelveier er godt utbygd i ditt nærområde?

☐ Svært godt

☐ Godt

☐ Verken godt eller dårlig

☐ Dårlig

☐ Svært dårlig

☐ Vet ikke



Sideskift

Side 4

Del 2. HELSE

5. Hvordan vurderer du alt i alt din egen helse? Vil du si at den er...

☐ ...svært god

☐ ...god

☐ ...verken god eller dårlig

☐ ...dårlig

☐ ...svært dårlig

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

Oppgi svaret på en skala fra 0-10, der 0 betyr ikke fornøyd i det hele tatt og 10 betyr svært fornøyd.

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

 Sideskift

Side 5

Kroppshøyde og vekt

7. Hvor høy er du uten sko?

Oppgi i cm:

8. Hvor mye veier du uten klær og sko?

Oppgi i hele kg:

(Hvis du er gravid, oppgi vekt før graviditet.)

9. Gjelder noe av det følgende for deg nå om dagen?

- ☐ Forsøker å gå ned i vekt
- ☐ Forsøker å holde vekten stabil
- ☐ Forsøker å legge på meg
- ☐ Gjør ikke noe spesielt for å regulere vekten

10. Hvordan har vekten din vært de siste 12 månedene?

- ☐ Gått ned minst 3 kg
- ☐ Gått ned, men mindre enn 3 kg
- ☐ Uendret
- ☐ Gått opp, men mindre enn 3 kg
- ☐ Gått opp, minst 3 kg

10.a Hva tror du er årsaken til din vektnedgang?

-  Dette elementet vises kun dersom alternativet «Gått ned minst 3 kg» er valgt i spørsmålet «10. Hvordan har vekten din vært <u>de siste 12 månedene</u>?»
- ☐ Har aktivt forsøkt å redusere vekten
- ☐ Sykdom/smerter/medisiner
- ☐ Dårlig matlyst av andre årsaker
- ☐ Vet ikke, har ingen forklaring



Sideskift

Side 6

Sykdom, skade og smerte

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

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

- ☐ Ja
- ☐ Nei

11a. Hvordan påvirker disse helseproblemene din hverdag?

-  Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «11. Har du noen langvarige sykdommer eller helseproblemer? Vi tenker også på sykdommer eller problemer som er sesongbetonte, eller som kommer og går.»
- ☐ I stor grad
- ☐ I noen grad

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

12. Har du langvarige eller stadig tilbakevendende **smarter** som har vart i 3 måneder eller mer?

- ☐ Ja
- ☐ Nei

13. Har du noen gang hatt hjerteinfarkt?

- ☐ Ja
- ☐ Nei

13a. Hvor gammel var du da du fikk hjerteinfarkt (første gang)?

-  Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «13. Har du noen gang hatt hjerteinfarkt?»

14. Har du noen gang hatt hjerneslag/hjerneblødning?

- ☐ Ja
- ☐ Nei

14a. Hvor gammel var du da du fikk hjerneslag/hjerneblødning (første gang)?

-  Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «14. Har du noen gang hatt hjerneslag/hjerneblødning?»

15. Har du, eller har du tidligere hatt diabetes?

- ☐ Ja, har nå
- ☐ Ja, har hatt før, men ikke nå
- ☐ Nei

15a. Hvor gammel var du da du fikk diabetes (første gang)?

-  Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, har nå» eller «Ja, har hatt før,

-  men ikke nå» er valgt i spørsmålet «15. Har du, eller har du tidligere hatt diabetes?»

15b. Vennligst spesifiser hvilken type diabetes du har/har hatt:

-  Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, har nå» eller «Ja, har hatt før, men ikke nå» er valgt i spørsmålet «15. Har du, eller har du tidligere hatt diabetes?»

- ☐ Diabetes type 1
- ☐ Diabetes type 2
- ☐ Annen diabetes (f.eks. svangerskapsdiabetes eller LADA)
- ☐ Vet ikke

16. Har du, eller har du tidligere hatt kreft?

- ☐ Ja, har nå
- ☐ Ja, har hatt før, men ikke nå
- ☐ Nei

16a. Hvor gammel var du da du fikk kreft (første gang)?

-  Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, har nå» eller «Ja, har hatt før, men ikke nå» er valgt i spørsmålet «16. Har du, eller har du tidligere hatt kreft?»

17. Har du, eller har du tidligere hatt kronisk bronkitt, emfysem og/eller kols?

- ☐ Ja, har nå
- ☐ Ja, har hatt før, men ikke nå
- ☐ Nei

17a. Hvor gammel var du da du fikk kronisk bronkitt, emfysem og/eller kols (første gang)?

-  Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, har hatt før, men ikke nå» eller «Ja, har nå» er valgt i spørsmålet «17. Har du, eller har du tidligere hatt kronisk bronkitt, emfysem og/eller kols?»

18. Har du i voksen alder hatt astma?

- ☐ Ja, har nå
- ☐ Ja, har hatt før, men ikke nå
- ☐ Nei

18a. Hvor gammel var du da du fikk astma (første gang)?

-  Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, har hatt før, men ikke nå» eller «Ja, har nå» er valgt i spørsmålet «18. Har du i voksen alder hatt astma?»

19. Har du i voksen alder hatt brudd i håndledd, underarm, overarm eller lårhals?

- ☐ Ja
- ☐ Nei

19a. Hvor gammel var du første gang du fikk brudd (i voksen alder)?

-  Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «19. Har du i voksen alder hatt brudd i håndledd, underarm, overarm eller lårhals?»

19b. Hvor gammel var du sist gang du fikk brudd (hvis du har hatt brudd flere ganger)?

-  Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «19. Har du i voksen alder hatt brudd i håndledd, underarm, overarm eller lårhals?»

20. Har du i voksen alder hatt langvarige plager (3 måneder eller mer) med muskler/skjelett (f.eks. ryggplager eller revmatisme)?

- ☐ Ja, har nå
- ☐ Ja, har hatt før, men ikke nå
- ☐ Nei

20a. Hvor gammel var du sist du hadde langvarige plager med muskler/skjelett?



Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, har hatt før, men ikke nå» er valgt i spørsmålet «20. Har du i voksen alder hatt langvarige plager (3 måneder eller mer) med muskler/skjelett (f.eks. ryggplager eller revmatisme)?»



Sideskift

Side 7

Medisinbruk

21. Bruker du, eller har du brukt, medisiner mot høyt blodtrykk?

- ☐ Ja, nå
- ☐ Ja, før men ikke nå
- ☐ Nei

21a. Oppgi alder da du begynte med blodtryksmedisin:



Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja, før men ikke nå» eller «Ja, nå» er valgt i spørsmålet «21. Bruker du, eller har du brukt, medisiner mot høyt blodtrykk?»

22. Bruker du, eller har du brukt, kolesterolsenkende medisin?

- ☐ Ja, nå
- ☐ Ja, før men ikke nå
- ☐ Nei

23. Bruker du, eller har du brukt, medisiner for stoffskifte?

- ☐ Ja, nå
- ☐ Ja, før men ikke nå
- ☐ Nei



Sideskift

Side 8

Psykkiske plager

24. I hvilken grad har du vært plaget av **nervøsitet** eller **indre uro** den siste uken?

- ☐ Ikke plaget
- ☐ Litt plaget
- ☐ Ganske mye plaget
- ☐ Veldig mye plaget

25. I hvilken grad har du vært plaget av **redsel** eller **engstelse** den siste uken?

- ☐ Ikke plaget
- ☐ Litt plaget
- ☐ Ganske mye plaget
- ☐ Veldig mye plaget

26. I hvilken grad har du vært plaget av en følelse av **håpløshet** med tanke på fremtiden den siste uken?

- ☐ Ikke plaget
- ☐ Litt plaget
- ☐ Ganske mye plaget
- ☐ Veldig mye plaget

27. I hvilken grad har du vært plaget av **nedtrykthet** eller **tungsindighet** den siste uken?

- ☐ Ikke plaget
- ☐ Litt plaget
- ☐ Ganske mye plaget
- ☐ Veldig mye plaget

28. I hvilken grad har du vært plaget av **bekymring** eller **uro** den siste uken?

- ☐ Ikke plaget
- ☐ Litt plaget
- ☐ Ganske mye plaget
- ☐ Veldig mye plaget

Søvn

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

29. Hvor ofte har du vanskelig for å sovne om kvelden?

- ☐ Aldri/sjelden
- ☐ Av og til
- ☐ 1-2 ganger per uke
- ☐ Minst 3 ganger per uke

30. Hvor ofte har du gjentatte oppvåkninger om natten?

- ☐ Aldri/sjelden
- ☐ Av og til
- ☐ 1-2 ganger per uke
- ☐ Minst 3 ganger per uke

31. Hvor ofte er du trøtt eller søvnig på dagtid?

- ☐ Aldri/sjelden
- ☐ Av og til
- ☐ 1-2 ganger per uke
- ☐ Minst 3 ganger per uke

32. Om du har søvnvansker, hvor lenge har de vart?

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

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

Velg ...



Sideskift

Side 10

Del 3. SOSIAL STØTTE, ENSOMHET

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

Regn også med nærmeste familie.

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

35. Hvor stor interesse viser andre for det du gjør? Vil du si at de viser...

- ☐ ...stor interesse
- ☐ ...noe interesse
- ☐ ...verken stor eller liten interesse
- ☐ ...liten interesse
- ☐ ...ingen interesse

36. Det å få praktisk hjelp fra naboer om du skulle trenge det, er det...

- ☐ ...svært lett
- ☐ ...lett
- ☐ ...verken lett eller vanskelig
- ☐ ...vanskelig
- ☐ ...svært vanskelig



Sideskift

Side 11

37. Hvor ofte føler du at du savner noen å være sammen med?

- ☐ Aldri
- ☐ Sjelden
- ☐ Av og til
- ☐ Ofte
- ☐ Svært ofte

38. Hvor ofte føler du deg utenfor?

- ☐ Aldri
- ☐ Sjelden
- ☐ Av og til
- ☐ Ofte
- ☐ Svært ofte

39. Hvor ofte føler du deg isolert fra andre?

- ☐ Aldri
- ☐ Sjelden
- ☐ Av og til
- ☐ Ofte
- ☐ Svært ofte



Sideskift

Side 12

Del 4. LEVEVANER

Fysisk aktivitet

40. Hvis du er i lønnet eller ulønnet arbeid, hvordan vil du beskrive arbeidet ditt?

*Sett kryss i den ruten som passer best.**Dersom du ikke er i arbeid kan du gå videre til neste spørsmål.*

- ☐ For det meste stillesittende arbeid (f.eks. skrivebordsarbeid, montering)
- ☐ Arbeid som krever at du går mye (f.eks. ekspeditørarbeid, lett industriarbeid, undervisning)
- ☐ Arbeid der du går og løfter mye (f.eks. pleier, bygningsarbeider)
- ☐ Tungt kroppsarbeid

41. Angi bevegelse og kroppslig anstrengelse i din **fritid** de siste 12 månedene.

Sett kryss i den ruten som passer best.

Hvis aktiviteten varierer gjennom året, ta et gjennomsnitt.

- ☐ Leser, ser på TV/skjerm eller annen stillesittende aktivitet
- ☐ Spaserer, sykler eller beveger deg på annen måte minst 4 timer i uken (inkludert gang eller sykling til arbeidsstedet, søndagsturer etc.)
- ☐ Driver mosjonsidrett, tyngre hagearbeid, snømåking etc. minst 4 timer i uken
- ☐ Trener hardt eller driver konkurranseidrett regelmessig flere ganger i uken

42. Hvor ofte trener eller mosjonerer du vanligvis på **fritiden**?

Med mosjon mener vi at du f.eks. går tur, går på ski, svømmer eller driver trening/idrett i minst 10 minutter per gang. Inkluder også eventuell trening til/fra jobb. Ta et gjennomsnitt.

- ☐ Aldri
- ☐ Sjeldnere enn 1 gang i uken
- ☐ 1 gang i uken
- ☐ 2-3 ganger i uken
- ☐ 4-5 ganger i uken
- ☐ Omtrent hver dag

42a. Hvor hardt trener eller mosjonerer du?

-  Dette elementet vises kun dersom alternativet «Omtrent hver dag», «4-5 ganger i uken», «2-3 ganger i uken», «1 gang i uken» eller «Sjeldnere enn 1 gang i uken» er valgt i spørsmålet «42. Hvor ofte trener eller mosjonerer du vanligvis på **fritiden**?»

Ta et gjennomsnitt.

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

42b. Hvor lenge holder du på hver gang?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Omtrent hver dag», «4-5 ganger i uken», «2-3 ganger i uken», «1 gang i uken» eller «Sjeldnere enn 1 gang i uken» er valgt i spørsmålet «42. Hvor ofte trener eller mosjonerer du vanligvis på fritiden?»

Ta et gjennomsnitt.

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

42c. Hvor mange ganger per uke inngår styrketrening når du trener eller mosjonerer?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Omtrent hver dag», «4-5 ganger i uken», «2-3 ganger i uken», «1 gang i uken» eller «Sjeldnere enn 1 gang i uken» er valgt i spørsmålet «42. Hvor ofte trener eller mosjonerer du vanligvis på fritiden?»

Med styrketrening mener vi øvelser for å øke eller opprettholde muskelstyrken til store muskelgrupper, f.eks. trening med vekter, strikk eller i apparater, saltrening/sirkeltrening eller øvelser med egen kroppsvekt som motstand (f.eks. armhevinger, knebøy, spensthopp).

Ta et gjennomsnitt.

- ☐ Aldri
- ☐ Sjeldnere enn 1 gang i uken
- ☐ 1 gang i uken
- ☐ 2-3 ganger i uken
- ☐ 4-5 ganger i uken
- ☐ Omtrent hver dag

43. Omtrent hvor mange timer sitter du i ro på en vanlig hverdag?

Regn med tiden både på jobb, i skole og på fritiden.

Oppgi i hele timer.



Sideskift

Røyk, snus og e-sigaretter

44. Hender det at du røyker?

Dette inkluderer kun tobakksholdige produkter, ikke e-sigaretter.

- ☐ Ja
- ☐ Nei

44a. Hvor ofte røyker du?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «44. Hender det at du røyker?»

- ☐ Av og til
- ☐ Daglig

44b. Hvor mange sigaretter røyker du gjennomsnittlig pr. uke?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Av og til» er valgt i spørsmålet «44a. Hvor ofte røyker du?»

Både fabrikklagd og hjemmerullet.

.

44c. Hvor mange sigaretter røyker du gjennomsnittlig pr. dag?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Daglig» er valgt i spørsmålet «44a. Hvor ofte røyker du?»

Både fabrikklagd og hjemmerullet.

.

44d. Har du røykt tidligere?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Nei» er valgt i spørsmålet «44. Hender det at du røyker?»

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

.

☐ Ja, av og til

- ☐ Ja, daglig

☐ Nei

45. Hender det at du bruker snus?

☐ Ja

☐ Nei

45a. Hvor ofte bruker du snus?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «45. Hender det at du bruker snus?»

☐ Av og til

☐ Daglig

45b. Hvor mange pris/porsjoner snus bruker du i gjennomsnitt per uke?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Av og til» er valgt i spørsmålet «45a. Hvor ofte bruker du snus?»

45c. Hvor mange pris/porsjoner snus bruker du i gjennomsnitt per dag?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Daglig» er valgt i spørsmålet «45a. Hvor ofte bruker du snus?»

45d. Har du brukt snus tidligere?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Nei» er valgt i spørsmålet «45. Hender det at du bruker snus?»

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

.

☐ Ja, av og til

☐ Ja, daglig

☐ Nei

46. Hender det at du bruker e-sigaretter?

Med e-sigaretter mener vi elektroniske sigaretter eller fordampere som er engangs eller påfyllbare/oppladbare.

.

- ☐ Ja
- ☐ Nei

46a. Hvor ofte bruker du e-sigaretter?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «46. Hender det at du bruker e-sigaretter?»

- ☐ Av og til
- ☐ Daglig

46b. Hva er nikotininnholdet i væsken i e-sigarettene som du vanligvis bruker?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «46. Hender det at du bruker e-sigaretter?»

- ☐ Nikotinfrie
- ☐ 6 mg eller mindre
- ☐ 7-11 mg
- ☐ 12-20 mg
- ☐ 21 mg eller mer



Side 14

Alkohol

47. Har du drukket alkohol i løpet av de siste 12 månedene?

Vi tenker her på alle alkoholholdige drikker, som øl, vin, brennevin, rusbrus m.v.

.

- ☐ Ja
- ☐ Nei

47a. Omtrent hvor ofte har du drukket alkohol i løpet av de siste 12 månedene?

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «47.

Har du drukket alkohol i løpet av <u>de siste 12 månedene</u>?»

Ta et gjennomsnitt.

- ☐ Daglig/nesten daglig
- ☐ Ukentlig
- ☐ Månedlig
- ☐ Sjeldnere enn månedlig

47b. Omtrent hvor mange dager i uken har du drukket alkohol?



Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ukentlig» er valgt i spørsmålet «47a. Omtrent hvor ofte har du drukket alkohol i løpet av <u>de siste 12 månedene</u>?»

- ☐ 1 dag i uken
- ☐ 2-3 dager i uken
- ☐ 4-5 dager i uken

47c. Omtrent hvor mange dager i måneden har du drukket alkohol?



Dette elementet vises kun dersom alternativet «Månedlig» er valgt i spørsmålet «47a. Omtrent hvor ofte har du drukket alkohol i løpet av <u>de siste 12 månedene</u>?»

- ☐ 1 dag i måneden
- ☐ 2-3 dager i måneden
- ☐ Flere enn 3 dager i måneden

47d. Omtrent hvor mange dager i året har du drukket alkohol?



Dette elementet vises kun dersom alternativet «Sjeldnere enn månedlig» er valgt i spørsmålet «47a. Omtrent hvor ofte har du drukket alkohol i løpet av <u>de siste 12 månedene</u>?»

- ☐ 1 dag i året
- ☐ 2-3 dager i året
- ☐ Flere enn 3 dager i året

47e. De dagene du har drukket alkohol i løpet av de siste 12 månedene, hvor mye har du vanligvis drukket?

-  Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «47. Har du drukket alkohol i løpet av <u>de siste 12 månedene</u>?»

Angi svaret i alkoholenheter der én enhet tilsvarer én drink, ett glass vin eller én liten flaske øl.

.

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

47f. I løpet av de siste 12 månedene, hvor ofte har du drukket **seks alkoholenheter** eller mer ved en og samme anledning?

-  Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «47. Har du drukket alkohol i løpet av <u>de siste 12 månedene</u>?»

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

47g. Omtrent hvor mange dager i uken har du drukket seks alkoholenheter eller mer?

-  Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ukentlig» er valgt i spørsmålet «47f. I løpet av <u>de siste 12 månedene</u>, hvor ofte har du drukket seks alkoholenheter eller mer ved en og samme anledning?»

- ☐ 1 dag i uken
- ☐ 2-3 dager i uken
- ☐ 4-5 dager i uken

47h. Omtrent hvor mange dager i måneden har du drukket seks alkoholenheter eller mer?

-  Dette elementet vises kun dersom alternativet «Månedlig» er valgt i spørsmålet «47f. I løpet av <u>de siste 12 månedene</u>, hvor ofte har du drukket seks alkoholenheter eller mer ved en og samme anledning?»

- ☐ 1 dag i måneden
- ☐ 2-3 dager i måneden
- ☐ Flere enn 3 dager i måneden

47i. Omtrent hvor mange dager i året har du drukket seks alkoholenheter eller mer?

-  Dette elementet vises kun dersom alternativet «Sjeldnere enn månedlig» er valgt i spørsmålet «47f. I løpet av <u>de siste 12 månedene</u>, hvor ofte har du drukket seks alkoholenheter eller mer ved en og samme anledning?»

- ☐ 1 dag i året
- ☐ 2-3 dager i året
- ☐ Flere enn 3 dager i året

Cannabis

48. Har du prøvd eller brukt cannabis i løpet av de siste 12 måneder?

Cannabis inkluderer hasj, marihuana, cannabisolje, skunk og sensimilla.

- ☐ Ja
- ☐ Nei

48a. Hvor mange ganger har du brukt cannabis de siste 12 måneder?

-  Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «48. Har du prøvd eller brukt cannabis i løpet av <u>de siste 12 måneder</u>?»

- ☐ 1-5 ganger
- ☐ 6-10 ganger
- ☐ 11-50 ganger
- ☐ Mer enn 50 ganger



Kosthold

Nå kommer en del spørsmål om kostholdet ditt. Vi ønsker at du skal ha **de siste 12 månedene** i tankene når du svarer på spørsmålene og forsøke å anslå hvilke svaralternativer som passer best.

49. Omtrent hvor ofte spiser du sammen med andre?

Tenk tilbake på de siste 12 måneder når du svarer.

- ☐ Sjelden/aldri
- ☐ 1-3 ganger per måned
- ☐ 1-2 ganger per uke
- ☐ 3-4 ganger per uke
- ☐ 5-6 ganger per uke
- ☐ 1 gang daglig
- ☐ 2 ganger daglig
- ☐ 3 ganger daglig
- ☐ Oftere enn 3 ganger daglig

50. Omtrent hvor ofte spiser du grove kornprodukter (f.eks. grovbrød, mysli, havregrøt, fullkornspasta)?

Tenk tilbake på de siste 12 måneder når du svarer.

Grovt som kneippbrød eller grovere (minst 1/2 farget sirkel på "Brødskala'n").

- ☐ Sjelden/aldri
- ☐ 1-3 ganger per måned
- ☐ 1-2 ganger per uke
- ☐ 3-4 ganger per uke
- ☐ 5-6 ganger per uke
- ☐ 1 gang daglig
- ☐ 2 ganger daglig
- ☐ 3 ganger daglig
- ☐ Oftere enn 3 ganger daglig

51. Omtrent hvor ofte spiser du fisk som hovedrett til middag eller lunsj?

Tenk tilbake på de siste 12 måneder når du svarer.

Ikke regn med fisk som pålegg.

- ☐ Sjelden/aldri
- ☐ 1-3 ganger per måned
- ☐ 1 gang per uke

- ☐ 2-3 ganger per uke
- ☐ 4-5 ganger per uke
- ☐ 6-7 ganger per uke
- ☐ Flere ganger per dag

52. Omtrent hvor ofte spiser du rødt kjøtt som hovedrett til middag eller lunsj (utenom pålegg)?

Tenk tilbake på de siste 12 måneder når du svarer.

Rødt kjøtt er kjøtt fra svin, storfe (ku/okse/kalv), sau og geit.

*Kjøtt fra kylling eller kalkun er **ikke** rødt kjøtt.*

- ☐ Sjelden/aldri
- ☐ 1-3 ganger per måned
- ☐ 1 gang per uke
- ☐ 2-3 ganger per uke
- ☐ 4-5 ganger per uke
- ☐ 6-7 ganger per uke
- ☐ Flere ganger per dag

53. Omtrent hvor ofte spiser du middag uten kjøtt/fisk (vegetarisk)?

Tenk tilbake på de siste 12 måneder når du svarer.

F.eks. pannekaker, grønnsakssuppe eller vegetarisk burger.

- ☐ Sjelden/aldri
- ☐ 1-3 ganger per måned
- ☐ 1 gang per uke
- ☐ 2-3 ganger per uke
- ☐ 4-5 ganger per uke
- ☐ 6-7 ganger per uke



Sideskift

54. Omtrent hvor ofte spiser du sjokolade og annet godteri?

Tenk tilbake på de siste 12 måneder når du svarer.

- ☐ Sjelden/aldri
- ☐ 1-3 ganger per måned
- ☐ 1-2 ganger per uke
- ☐ 3-4 ganger per uke
- ☐ 5-6 ganger per uke
- ☐ 1 gang daglig
- ☐ 2 ganger daglig
- ☐ 3 ganger daglig
- ☐ Oftere enn 3 ganger daglig

55. Omtrent hvor ofte spiser du potetgull og salt snacks?

Tenk tilbake på de siste 12 måneder når du svarer.

- ☐ Sjelden/aldri
- ☐ 1-3 ganger per måned
- ☐ 1-2 ganger per uke
- ☐ 3-4 ganger per uke
- ☐ 5-6 ganger per uke
- ☐ 1 gang daglig
- ☐ 2 ganger daglig
- ☐ 3 ganger daglig
- ☐ Oftere enn 3 ganger daglig

56. Omtrent hvor ofte spiser du kaker/boller/søte kjeks?

Tenk tilbake på de siste 12 måneder når du svarer.

- ☐ Sjelden/aldri
- ☐ 1-3 ganger per måned
- ☐ 1-2 ganger per uke
- ☐ 3-4 ganger per uke
- ☐ 5-6 ganger per uke
- ☐ 1 gang daglig
- ☐ 2 ganger daglig

- ☐ 3 ganger daglig
- ☐ Oftere enn 3 ganger daglig



Side 17

57. Omtrent hvor ofte spiser du fisk som pålegg **på én brødslike** (f.eks. kaviar, makrell i tomat, tunfisksalat, fiskekake)?

Tenk tilbake på de siste 12 måneder når du svarer.

- ☐ Sjelden/aldri
- ☐ 1-3 ganger per måned
- ☐ 1-2 ganger per uke
- ☐ 3-4 ganger per uke
- ☐ 5-6 ganger per uke
- ☐ 1 gang daglig
- ☐ 2 ganger daglig
- ☐ 3 ganger daglig
- ☐ Flere enn 3 ganger daglig

58. Omtrent hvor ofte spiser du rødt kjøtt som pålegg **på én brødslike** (f.eks. skinke, salami, leverpostei)?

Tenk tilbake på de siste 12 måneder når du svarer.

Rødt kjøtt er kjøtt fra svin, storfe (ku/okse/kalv), sau og geit.

*Kjøtt fra kylling eller kalkun er **ikke** rødt kjøtt.*

- ☐ Sjelden/aldri
- ☐ 1-3 ganger per måned
- ☐ 1-2 ganger per uke
- ☐ 3-4 ganger per uke
- ☐ 5-6 ganger per uke
- ☐ 1 gang daglig
- ☐ 2 ganger daglig
- ☐ 3 ganger daglig
- ☐ Flere enn 3 ganger daglig

59. Omtrent hvor ofte spiser du ost som pålegg **på én brødkive eller i en middagsrett** (f.eks. pizza, lasagne, salat og taco)?

Tenk tilbake på de siste 12 måneder når du svarer.

- ☐ Sjelden/aldri
- ☐ 1-3 ganger per måned
- ☐ 1-2 ganger per uke
- ☐ 3-4 ganger per uke
- ☐ 5-6 ganger per uke
- ☐ 1 gang daglig
- ☐ 2 ganger daglig
- ☐ 3 ganger daglig
- ☐ Flere enn 3 ganger daglig



Sideskift

Side 18

60. Omtrent hvor mye yoghurt spiser du?

Tenk tilbake på de siste 12 måneder når du svarer.

Svar i antall porsjonsbeger der et beger tilsvarer cirka 1,5 dl.

- ☐ Sjelden/aldri
- ☐ 1-3 beger per måned
- ☐ 1-2 beger per uke
- ☐ 3-4 beger per uke
- ☐ 5-6 beger per uke
- ☐ 1 beger daglig
- ☐ 2 beger daglig
- ☐ 3 beger daglig
- ☐ Flere enn 3 beger daglig

61. Omtrent hvor mye frukt og bær spiser du?

Tenk tilbake på de siste 12 måneder når du svarer.

Svar i antall porsjoner der en porsjon tilsvarer f.eks. et eple, en banan eller en stor håndfull bær.

- ☐ Sjelden/aldri
- ☐ 1-3 porsjoner per måned
- ☐ 1-2 porsjoner per uke
- ☐ 3-4 porsjoner per uke
- ☐ 5-6 porsjoner per uke
- ☐ 1 porsjon daglig
- ☐ 2 porsjoner daglig
- ☐ 3 porsjoner daglig
- ☐ Flere enn 3 porsjoner daglig

62. Omtrent hvor mye grønnsaker spiser du?

Tenk tilbake på de siste 12 måneder når du svarer.

Svar i antall porsjoner der en porsjon tilsvarer f.eks. en middels stor gulrot eller en liten bolle salat.

*Grønnsaker inkluderer **ikke** poteter.*

- ☐ Sjelden/aldri
- ☐ 1-3 porsjoner per måned
- ☐ 1-2 porsjoner per uke
- ☐ 3-4 porsjoner per uke
- ☐ 5-6 porsjoner per uke
- ☐ 1 porsjon daglig
- ☐ 2 porsjoner daglig
- ☐ 3 porsjoner daglig
- ☐ Flere enn 3 porsjoner daglig



Sideskift

Side 19

63. Hvor ofte drikker du vann?

Tenk tilbake på de siste 12 måneder når du svarer.

Med eller uten kullsyre, men ikke tilsatt smak.

- ☐ Sjelden/aldri
- ☐ 1-3 gang per måned

- ☐ 1-2 ganger per uke
- ☐ 3-4 ganger per uke
- ☐ 5-6 ganger per uke
- ☐ 1 gang daglig
- ☐ 2 ganger daglig
- ☐ 3 ganger daglig
- ☐ Flere enn 3 ganger daglig

64. Hvor ofte **drikker du** kumelk/syrnet kumelk (naturell smak eller tilsatt smak, f.eks. frukt/bær, kakao, kaffe)?

Tenk tilbake på de siste 12 måneder når du svarer.

- ☐ Sjelden/aldri
- ☐ 1-3 ganger per måned
- ☐ 1-2 ganger per uke
- ☐ 3-4 ganger per uke
- ☐ 5-6 ganger per uke
- ☐ 1 gang daglig
- ☐ 2 ganger daglig
- ☐ 3 ganger daglig
- ☐ Flere enn 3 ganger daglig

64a. Omtrent hvor mye kumelk/syrnet kumelk **drikker du** totalt per uke?

-  Dette elementet vises kun dersom alternativet «3-4 ganger per uke», «1-2 ganger per uke» eller «5-6 ganger per uke» er valgt i spørsmålet «64. Hvor ofte drikker du kumelk/syrnet kumelk (naturell smak eller tilsatt smak, f.eks. frukt/bær, kakao, kaffe)?»

Oppgi **cirka antall dl** (eks. 1 vanlig kjøkkenglass = 2 dl).

64b. Omtrent hvor mye kumelk/syrnet kumelk **drikker du** totalt per dag?

-  Dette elementet vises kun dersom alternativet «1 gang daglig», «3 ganger daglig», «2 ganger daglig» eller «Flere enn 3 ganger daglig» er valgt i spørsmålet «64. Hvor ofte drikker du kumelk/syrnet kumelk (naturell smak eller tilsatt smak, f.eks. frukt/bær, kakao, kaffe)?»

Oppgi **cirka antall dl** (eks. 1 vanlig kjøkkenglass = 2 dl).



Sideskift

Side 20

65. Hvor ofte drikker du juice/fruktsmoothie?

Tenk tilbake på de siste 12 måneder når du svarer.

- ☐ Sjelden/aldri
- ☐ 1-3 ganger per måned
- ☐ 1-2 ganger per uke
- ☐ 3-4 ganger per uke
- ☐ 5-6 ganger per uke
- ☐ 1 gang daglig
- ☐ 2 ganger daglig
- ☐ 3 ganger daglig
- ☐ Flere enn 3 ganger daglig

65a. Omtrent hvor mye juice/fruktsmoothie drikker du totalt per uke?

- Dette elementet vises kun dersom alternativet «1-2 ganger per uke», «3-4 ganger per uke» eller «5-6 ganger per uke» er valgt i spørsmålet «65. Hvor ofte drikker du juice/fruktsmoothie?»

Oppgi **cirka antall dl** (eks. 1 vanlig kjøkkenglass = 2 dl).

65b. Omtrent hvor mye juice/fruktsmoothie drikker du totalt per dag?

- Dette elementet vises kun dersom alternativet «3 ganger daglig», «Flere enn 3 ganger daglig», «1 gang daglig» eller «2 ganger daglig» er valgt i spørsmålet «65. Hvor ofte drikker du juice/fruktsmoothie?»

Oppgi **cirka antall dl** (eks. 1 vanlig kjøkkenglass = 2 dl).

66. Hvor ofte drikker du **sukkerholdig** brus/saft/leskedrikk (inkludert iste, energidrikk, sportsdrikk, nektar)?

Tenk tilbake på de siste 12 måneder når du svarer.

- ☐ Sjelden/aldri
- ☐ 1-3 ganger per måned
- ☐ 1-2 ganger per uke
- ☐ 3-4 ganger per uke
- ☐ 5-6 ganger per uke
- ☐ 1 gang daglig
- ☐ 2 ganger daglig
- ☐ 3 ganger daglig
- ☐ Flere enn 3 ganger daglig

67. Hvor ofte drikker du **sukkerfri** brus/saft/leskedrikk?

Tenk tilbake på de siste 12 måneder når du svarer.

- ☐ Sjelden/aldri
- ☐ 1-3 ganger per måned
- ☐ 1-2 ganger per uke
- ☐ 3-4 ganger per uke
- ☐ 5-6 ganger per uke
- ☐ 1 gang daglig
- ☐ 2 ganger daglig
- ☐ 3 ganger daglig
- ☐ Flere enn 3 ganger daglig



Sideskift

Side 21

68. Har du brukt tran/trankapsler de siste 12 månedene?

- ☐ Aldri
- ☐ Av og til eller i perioder
- ☐ De fleste dager
- ☐ Daglig

69. Har du brukt annet omega 3-tilskudd de siste 12 månedene?

- ☐ Aldri
- ☐ Av og til eller i perioder
- ☐ De fleste dager
- ☐ Daglig

70. Har du brukt multivitamintilskudd (uten mineraler, f.eks Sanasol og vitaminbjørner) de siste 12 månedene?

- ☐ Aldri
- ☐ Av og til eller i perioder
- ☐ De fleste dager
- ☐ Daglig

71. Har du brukt multivitamin- og -mineraltilskudd de siste 12 månedene?

- ☐ Aldri
- ☐ Av og til eller i perioder
- ☐ De fleste dager
- ☐ Daglig

72. Har du brukt vitamin D-tilskudd (utenom tran og multivitamin/-mineraltilskudd) de siste 12 månedene?

- ☐ Aldri
- ☐ Av og til eller i perioder
- ☐ De fleste dager
- ☐ Daglig

73. Har du brukt jod-tilskudd (utenom multivitamin/-mineraltilskudd) de siste 12 månedene?

- ☐ Aldri
- ☐ Av og til eller i perioder
- ☐ De fleste dager
- ☐ Daglig

74. Har du brukt folat-tilskudd (utenom multivitamin/-mineraltilskudd) de siste 12 månedene?

- ☐ Aldri
- ☐ Av og til eller i perioder
- ☐ De fleste dager
- ☐ Daglig

75. Har du brukt tang/tare tilskudd de siste 12 månedene?

- ☐ Aldri
- ☐ Av og til eller i perioder
- ☐ De fleste dager
- ☐ Daglig



Sideskift

Side 22

76. Fett på brød/knekkebrød (under pålegget) – hva bruker du oftest?

Tenk tilbake på de siste 12 måneder når du svarer.

Opptil tre kryss er mulig.

- ☐ Meierismør
- ☐ Bremykt
- ☐ Brelett
- ☐ Hard margarin (f.eks. Melange)
- ☐ Smøremyk margarin (f.eks. Soft, Vita Olivero)
- ☐ Lettmargarin (annen enn Brelett)
- ☐ Majones/olje
- ☐ Kokosfett
- ☐ Annet
- ☐ Bruker ikke
- ☐ Vet ikke

77. Fett til steking – hva bruker du oftest?

Tenk tilbake på de siste 12 måneder når du svarer.

Opptil tre kryss er mulig.

- ☐ Smør
- ☐ Bremykt
- ☐ Hard margarin (f.eks Melange)
- ☐ Smøremyk margarin (f.eks. Soft, Vita Olivero)
- ☐ Flytende margarin (f.eks. Flytende Bremykt, Flytende Olivero med smør og olivenolje).
- ☐ Flytende planteolje(-r) (f.eks. oliven, raps, soya)
- ☐ Kokosfett
- ☐ Annet
- ☐ Bruker ikke
- ☐ Vet ikke

78. Tenk på mat som du kjøper ferdig eller som er laget hjemme. Pleier du å tilsette noe **ekstra** salt ved bordet eller ved tillagingen (utover det som inngår i en oppskrift eller i ferdigretten)?

Tenk tilbake på de siste 12 måneder når du svarer.

- ☐ Sjelden/aldri
- ☐ Av og til
- ☐ Ofte/vanligvis, tilsetter litt salt
- ☐ Ofte/vanligvis, tilsetter en del salt
- ☐ Ofte/vanligvis, tilsetter rikelig med salt

79. Hvor ofte spiser du frokost?

Tenk tilbake på de siste 12 måneder når du svarer.

- ☐ Sjelden/aldri
- ☐ 1 gang i uken
- ☐ 2-3 ganger i uken
- ☐ 4-6 ganger i uken
- ☐ Hver dag

80. Hvis du ser på kostholdet ditt i et **3 års perspektiv**: Har du endret kostholdet ditt for å få et mer bærekraftig kosthold med lavere miljøbelastning?

- ☐ Nei
- ☐ I liten grad
- ☐ I noen grad
- ☐ I stor grad
- ☐ I svært stor grad

80a. Hva har du endret?



Dette elementet vises kun dersom alternativet «I liten grad», «I svært stor grad», «I noen grad» eller «I stor grad» er valgt i spørsmålet «80. Hvis du ser på kostholdet ditt i et 3 års perspektiv: Har du endret kostholdet ditt for å få et mer bærekraftig kosthold med lavere miljøbelastning?»

Sett ett eller flere kryss.

- ☐ Oftere vegetarisk middag
- ☐ Redusert kjøttinntak
- ☐ Endret kjøtt-type
- ☐ Mer lokal mat
- ☐ Mer bønner/nøtter
- ☐ Mer kornbasert mat (f.eks. brød, grøt)
- ☐ Mer økologisk
- ☐ Mindre matsvinn
- ☐ Annet

80b. Vennligst spesifiser hva du har endret:



Dette elementet vises kun dersom alternativet «Annet» er valgt i spørsmålet «80a. Hva har du endret?»

81. Unngår du noen matvarer på grunn av matallergi/intoleranse?

Sett ett eller flere kryss.

- ☐ Hvete eller gluten
- ☐ Egg
- ☐ Melkeprodukter
- ☐ Laktose
- ☐ Fisk
- ☐ Nøtter
- ☐ Soya
- ☐ Annet
- ☐ Nei, har ikke matallergier eller intoleranser

81a. Vennligst spesifiser hvilke andre matvarer du unngår:



Dette elementet vises kun dersom alternativet «Annet» er valgt i spørsmålet «81. Unngår du noen matvarer på grunn av matallergi/intoleranse?»

82. Gjelder noe av det følgende for deg/kostholdet ditt?

Flere kryss mulig.

- ☐ Vegetarisk kosthold
- ☐ Vegansk kosthold
- ☐ «Fleksitariansk» kosthold (spiser mer plantebasert, også til middag)
- ☐ Periodisk faste (f.eks. 5 – 2 diett)
- ☐ Kalorireduisert kosthold (f.eks. Grete Roede)
- ☐ Lavkarbo kosthold
- ☐ Gravid
- ☐ Ammende
- ☐ Ingen av punktene over

Handel av godteri og alkoholfrie drikkevarer fra utlandet

Det mangler i dag kunnskap om hva nordmenn handler i utlandet av mat og drikke. Det er viktig å få mer kunnskap om dette for å kunne følge med på utviklingen i det norske kostholdet. Vi ønsker derfor å stille deg noen få spørsmål om grensehandel dersom du har vært på dette.

83. Har du vært på noen **dagsturer** til utlandet i løpet av de siste 30 dagene?

Med dagstur mener vi tur (til utlandet) uten overnatting.

- ☐ Ja
- ☐ Nei

83a. Hvor mange dagsturer til utlandet har du vært på i løpet av de siste 30 dagene?

-  Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «83. Har du vært på noen dagsturer til utlandet i løpet av <u>de siste 30 dagene</u>?»

83b. Tenk på **den siste dagsturen du var på**, hvilket land reiste du til?

-  Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «83. Har du vært på noen dagsturer til utlandet i løpet av <u>de siste 30 dagene</u>?»

- ☐ Sverige
- ☐ Danmark
- ☐ Finland
- ☐ Russland
- ☐ Annet

83c. Oppgi hvilket land du reiste til:

-  Dette elementet vises kun dersom alternativet «Annet» er valgt i spørsmålet «83b. Tenk på den siste dagsturen du var på, hvilket land reiste du til?»

83d. Kjøpte du godteri, brus/mineralvann, leskedrikk eller energidrikk på denne siste dagsturen som du selv betalte for?

-  Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «83. Har du vært på noen dagsturer til utlandet i løpet av <u>de siste 30 dagene</u>?»

Du skal bare oppgi de varene du selv betalte for (i kassen), ikke det andre har betalt (f.eks. samboer/ektefelle).

Du skal oppgi alt du betalte for selv om varene også var til andre enn deg selv.

- ☐ Ja
- ☐ Nei

83e. Kjøpte du sjokolade og/eller godteri?

-  Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «83d. Kjøpte du godteri, brus/mineralvann, leskedrikk eller energidrikk på denne siste dagsturen som du selv betalte for?»

Ikke regn med sukkerfritt godteri eller pastiller.

- ☐ Ja
- ☐ Nei

83f. Oppgi cirka antall kilo:

-  Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «83e. Kjøpte du sjokolade og/eller godteri?»

Eksempler:

- En stor plate melkesjokolade = 0,2 - 0,25 kg
- En liten pose smågodt (cirka 10 mellomstore biter) = 0,1 kg (=100 g)
- En plastboks med smågodt = cirka 1-2,5 kg

83g. Kjøpte du **sukkerholdig** brus/mineralvann, sider (alkoholfri eller <1% alkohol), leskedrikk (f.eks. CapriSonne, sportsdrikk) eller energidrikk?

-  Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «83d. Kjøpte du godteri, brus/mineralvann, leskedrikk eller energidrikk på denne siste dagsturen som du selv betalte for?»

- ☐ Ja
- ☐ Nei

83h. Oppgi cirka antall liter:



Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «83g. Kjøpte du sukkerholdig brus/mineralvann, sider (alkoholfri eller <1% alkohol), leskedrikk (f.eks. CapriSonne, sportsdrikk) eller energidrikk?»

- Et brett med mineralvann (24* 0,33 liter) = 8 liter
- En eske med Capri Sonne (10 * 0,2 liter) = 2 liter
- Multipack med 1,5 liter brus (4*1,5 liter) = 6 liter

83i. Kjøpte du **sukkerfri** brus/mineralvann, sider (alkoholfri eller <1% alkohol), leskedrikk (f.eks. sportsdrikk) eller energidrikk?



Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «83d. Kjøpte du godteri, brus/mineralvann, leskedrikk eller energidrikk på denne siste dagsturen som du selv betalte for?»



Ja



Nei

83j. Oppgi cirka antall liter:



Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «83i. Kjøpte du sukkerfri brus/mineralvann, sider (alkoholfri eller <1% alkohol), leskedrikk (f.eks. sportsdrikk) eller energidrikk?»

Eksempler:

- Et brett med mineralvann (24* 0,33 liter) = 8 liter
- Multipack med 1,5 liter brus (4*1,5 liter) = 6 liter

83k. Alt i alt, hvor nøyaktige er mengdene du har oppgitt for handelen på dagsturen?



Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «83d. Kjøpte du godteri, brus/mineralvann, leskedrikk eller energidrikk på denne siste dagsturen som du selv betalte for?»



Grove anslag



Ganske grove anslag



Brukbare anslag



Ganske nøyaktige anslag



Helt nøyaktige mengder

84. Har du i løpet av de siste 3 månedene handlet godteri brus/mineralvann, leskedrikk eller energidrikk **på internett fra utlandet?**

Tenk bare på det du selv har betalt for, og ikke ta med innkjøp til butikksalg.

- ☐ Ja
- ☐ Nei

- i** Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «84. Har du i løpet av <u>de siste 3 månedene</u> handlet godteri brus/mineralvann, leskedrikk eller energidrikk på internett fra utlandet?»

Tenkt på **siste gang** du handlet.

84a. Kjøpte du sjokolade og/eller godteri?

- i** Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «84. Har du i løpet av <u>de siste 3 månedene</u> handlet godteri brus/mineralvann, leskedrikk eller energidrikk på internett fra utlandet?»

Ikke regn med sukkerfritt godteri eller pastiller.

- ☐ Ja
- ☐ Nei

84b. Oppgi cirka antall kilo:

- i** Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «84a. Kjøpte du sjokolade og/eller godteri?»
- En stor plate melkesjokolade = 0,2 - 0,25 kg
 - En liten pose smågodt (cirka 10 mellomstore biter) = 0,1 kg (=100 g)
 - En plastboks med smågodt = cirka 1-2,5 kg

84c. Kjøpte du **sukkerholdig** brus/mineralvann, sider (alkoholfri eller <1% alkohol), leskedrikk (f.eks. CapriSonne, sportsdrikk) eller energidrikk?

- i** Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «84. Har du i løpet av <u>de siste 3 månedene</u> handlet godteri brus/mineralvann, leskedrikk eller energidrikk på internett fra utlandet?»

- ☐ Ja
- ☐ Nei

84d. Oppgi cirka antall liter:

- i** Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «84c. Kjøpte du sukkerholdig brus/mineralvann, sider (alkoholfri eller <1% alkohol), leskedrikk (f.eks. CapriSonne, sportsdrikk) eller energidrikk?»

- Et brett med mineralvann (24* 0,33 liter) = 8 liter

- En eske med Capri Sonne (10 * 0,2 liter) = 2 liter
- Multipack med 1,5 liter brus (4*1,5 liter) = 6 liter

84e. Kjøpte du **sukkerfri** brus/mineralvann, sider (alkoholfri eller <1% alkohol), leskedrikk (f.eks. sportsdrikk) eller energidrikk?

-  Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «84. Har du i løpet av <u>de siste 3 månedene</u> handlet godteri brus/mineralvann, leskedrikk eller energidrikk på internett fra utlandet?»

- ☐ Ja
- ☐ Nei

84f. Oppgi cirka antall liter:

-  Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «84e. Kjøpte du sukkerfri brus/mineralvann, sider (alkoholfri eller <1% alkohol), leskedrikk (f.eks. sportsdrikk) eller energidrikk?»

- Et brett med mineralvann (24* 0,33 liter) = 8 liter
- Multipack med 1,5 liter brus (4*1,5 liter) = 6 liter



Sideskift

Side 25

Del 7. DEMOGRAFISKE OPPLYSNINGER

85. Hva er din høyeste fullførte utdanning?

- ☐ Grunnskole/framhaldsskole/folkehøyskole inntil 10 år
- ☐ Fagutdanning/realskole/videregående/gymnas minimum 3 år
- ☐ Høyskole/universitet mindre enn 4 år
- ☐ Høyskole/universitet 4 år eller mer

86. Hvis enpersonshusholdning: Tenk på din samlede inntekt. Dersom du bor sammen med andre, tenk på den samlede inntekten til alle i husholdningen. Hvor lett eller vanskelig er det for deg/dere å få pengene til å strekke til i det daglige, med denne inntekten?

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

87. Hvilken arbeids- eller livssituasjon er du i?

Sett ett eller flere kryss.

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



Sideskift

Side 26

88. Er du gift/samboer, enslig eller har du kjæreste?

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

89. Hvor mange personer bor det i husstanden din? (Regn med deg selv.)

90. Hvor mange barn/unge under 18 år har du omsorg for?

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

90a. Kryss av for hvilke aldersgrupper barna/ungdommene tilhører

 Dette elementet vises kun dersom alternativet «4», «3», «2», «1» eller «5 eller flere» er valgt i spørsmålet «90. Hvor mange barn/unge under 18 år har du omsorg for?»

Sett ett eller flere kryss.

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



Side 27

Til slutt stiller vi noen spørsmål om korona som er viktige for oss i videre planlegging av koronaarbeidet og i arbeidet med vaksinerings mot koronaviruset.

91. Har dine aktivitetsvaner endret seg etter at koronaen kom til Norge?

Er du..

- ☐ ...betydelig mindre fysisk aktiv
- ☐ ...litt mindre fysisk aktiv

- ☐ ...omtrent like fysisk aktiv som før
- ☐ ...litt mer fysisk aktiv
- ☐ ...betydelig mer fysisk aktiv
- ☐ ...vet ikke

92. Har kostholdet ditt endret seg etter at koronaen kom til Norge?

Spiser du...

- ☐ ...betydelig mindre sunt
- ☐ ...litt mindre sunt
- ☐ ...omtrent som før
- ☐ ...litt sunnere
- ☐ ...betydelig sunnere
- ☐ ...vet ikke

93. Holder du deg hjemme hvis du kjenner deg syk (også ved milde symptomer)?

- ☐ Ja, alltid
- ☐ Ja, stort sett
- ☐ Nei

94. Har koronasituasjonen endret terskelen din for å oppsøke helsehjelp for andre problemer (f.eks. fastlege eller legevakt)?

- ☐ Ja, jeg har **lavere** terskel for å søke helsehjelp enn før pandemien (f.eks. fordi du er mer bekymret for helsen din nå)
- ☐ Ja, jeg har **høyere** terskel for å søke helsehjelp fordi jeg er redd for å bli smittet eller smitte andre
- ☐ Ja, jeg har **høyere** terskel fordi jeg ikke ønsker å belaste helsetjenesten mer enn absolutt nødvendig
- ☐ Terskelen for å oppsøke helsehjelp er omtrent **den samme** som før pandemien
- ☐ Vet ikke

95. Holder du minst en meters avstand til andre enn dine nærmeste?

- ☐ Ja, alltid
- ☐ Ja, stort sett

☐ Nei



Side 28

Flere vaksiner mot koronaviruset som gir COVID-19 er under utvikling. Regjeringen har allerede begynt arbeidet med å skaffe en koronavirusvaksine til Norge.

96. Hvor sannsynlig er det at du vil ta koronavaksine hvis den blir anbefalt for deg?

- ☐ Svært sannsynlig
- ☐ Nokså sannsynlig
- ☐ Hverken eller/nøytral
- ☐ Nokså usannsynlig
- ☐ Svært usannsynlig

97. Dersom du velger å ta/ikke ta koronavaksine, hva vil være de viktigste grunnene til det?
Kryss av for inntil 3 av alternativene

Kryss av for inntil 3 av alternativene

- ☐ Hvor god beskyttelse vaksinen gir mot COVID-19
- ☐ Hvor mye smitte det er i samfunnet
- ☐ Behovet for å beskytte meg selv
- ☐ Behovet for å beskytte familie/samfunn
- ☐ Risiko for bivirkninger av vaksinen
- ☐ Hvor mye erfaring det er fra bruk av vaksinen
- ☐ Kostnad ved å få satt vaksinen
- ☐ Om jeg får en anbefaling fra helsepersonell jeg stoler på
- ☐ Om jeg får en anbefaling fra helsemyndighetene
- ☐ Anbefalinger fra venner/familie
- ☐ Annet

98. Følger du ellers anbefalinger om vaksiner av deg/dine barn?

- ☐ Ja
- ☐ Nei
- ☐ Delvis
- ☐ Vet ikke
- ☐ Vil ikke svare

Har du noen kommentarer?

Trykk på Send-knappen nedenfor for å sende inn skjemaet.
Tusen takk for ditt bidrag!

Se nylige endringer i Nettskjema (v1039_0rc2)