

Liv & hälsa 2017

En undersökning om livsvillkor,
levnadsvanor och hälsa



Liv & hälsa 2017

1. Hur bedömer du ditt allmänna hälsotillstånd?

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

2. Har du något/några av följande besvär eller symptom: ängslan, oro eller ångest?

- ☐ Nej
☐ Ja, lätta besvär
☐ Ja, svåra besvär

3. Hur tycker du att din tandhälsa är?

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

4. Hur lång är du?

Svara i hela centimeter.

			cm
--	--	--	----

5. Hur mycket väger du?

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

			kg
--	--	--	----

Om din aktivitet varierar under året, försök ta något slags genomsnitt. Fråga 6 handlar om regelbunden motion och träningsaktiviteter. Fråga 7 handlar om måttligt ansträngande fysisk aktivitet som får dig att andas något kraftigare än normalt.

6. 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

7. 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

8. Röker du?

- ☐ Nej
☐ Ja, ibland
☐ Ja, dagligen



9. 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 till fråga 12

10. Hur många "glas" (se exempel) dricker du en typisk dag då du dricker alkohol?

- ☐ 1-2
- ☐ 3-4
- ☐ 5-6
- ☐ 7-9
- ☐ 10 eller fler
- ☐ Vet inte

11. Hur ofta dricker du sex "glas" eller fler vid samma tillfälle?

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

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

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

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

- ☐ Ja
- ☐ Nej

14. Har du under de senaste 3 månaderna upplevt att någon behandlat dig på ett nedlåtande sätt?

- ☐ Nej
- ☐ Ja, någon gång
- ☐ Ja, flera gånger

15. Hur nöjd är du på det hela taget med det liv du lever?

- ☐ Mycket nöjd
- ☐ Ganska nöjd
- ☐ Inte särskilt nöjd
- ☐ Inte alls nöjd

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



Ett hjärtligt tack för din medverkan!

Det ifyllda formuläret skickar du tillbaka i det bifogade svarskuvertet.
Du behöver inte använda frimärken.

Plats för dina kommentarer

.....

.....

.....

.....

Kontakta oss gärna:
Frågor om datainsamlingen
Enkätfabriken tel. 020-12 10 28
e-post: support@enkätfabriken.se

Frågor om undersökningens syfte
Region Uppsala; livohalsa@regionuppsala.se
Landstinget Sörmland; livohalsa@dll.se
Region Västmanland; livohalsa@regionvastmanland.se
Landstinget i Värmland; livohalsa@liv.se
Region Örebro län; livohalsa@regionorebrolan.se