



Folkhälsomyndigheten

Nationella folkhälsoenkäten 2026

En undersökning om hälsa och dess förutsättningar

Hälsa och välbefinnande

1. Hur bedömer du ditt allmänna hälsotillstånd?

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

2. Hur lång är du?

Svara i hela centimeter.

3. Hur mycket väger du?

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

4. Ange här hur väl påståendena nedan stämmer överens med hur du upplevt din situation de senaste 2 veckorna.

Sätt ett kryss per rad.

a) Jag har haft en positiv syn på framtiden

- Alltid
- Oftast
- Ibland
- Sällan
- Aldrig

b) Jag har känt att jag har varit till nytta

- Alltid
- Oftast
- Ibland
- Sällan

- Aldrig

c) Jag har känt mig lugn

- Alltid
- Oftast
- Ibland
- Sällan
- Aldrig

d) Jag har hanterat problem på ett bra sätt

- Alltid
- Oftast
- Ibland
- Sällan
- Aldrig

e) Jag har tänkt på ett klart sätt

- Alltid
- Oftast
- Ibland
- Sällan
- Aldrig

f) Jag har känt mig nära andra människor

- Alltid
- Oftast
- Ibland
- Sällan
- Aldrig

g) Jag har själv kunnat bestämma mig om saker och ting

- Alltid
- Oftast
- Ibland
- Sällan
- Aldrig

5. Följande frågor handlar om hur du känt dig under de senaste 30 dagarna. För varje fråga, vänligen markera den ruta som bäst beskriver hur ofta du hade denna känsla.

Under den senaste månaden, hur ofta har du känt dig...

a) ...orolig?

- Hela tiden
- Mesta delen av tiden
- Viss del av tiden
- Liten del av tiden
- Ingen del av tiden

b) ...utan hopp?

- Hela tiden
- Mesta delen av tiden
- Viss del av tiden
- Liten del av tiden
- Ingen del av tiden

c) ...rastlös?

- Hela tiden
- Mesta delen av tiden
- Viss del av tiden
- Liten del av tiden
- Ingen del av tiden

d) ...så pass nedstämd att inget kunnat muntra upp dig?

- Hela tiden
- Mesta delen av tiden
- Viss del av tiden
- Liten del av tiden
- Ingen del av tiden

e) ...som att allt varit ansträngande?

- Hela tiden
- Mesta delen av tiden
- Viss del av tiden
- Liten del av tiden

- Ingen del av tiden

f) ...värdelös?

- Hela tiden
- Mesta delen av tiden
- Viss del av tiden
- Liten del av tiden
- Ingen del av tiden

Funktionsförmåga

6. Har du svårt att se, även om du använder glasögon eller linser?

Om du använder glasögon/linser, svara hur du ser när du använder dem.

- Nej, inga svårigheter
- Ja, vissa svårigheter
- Ja, stora svårigheter
- Kan inte alls se
- Vet inte

7. Har du svårt att höra, även om du använder hörapparat?

Om du använder hörapparat, svara hur du hör när du använder den.

- Nej, inga svårigheter
- Ja, vissa svårigheter
- Ja, stora svårigheter
- Kan inte alls höra
- Vet inte

8. Har du svårt att gå eller att gå i trappor?

Utan att använda något hjälpmedel.

Svara utifrån det du har svårast att klara av.

- Nej, inga svårigheter
- Ja, vissa svårigheter
- Ja, stora svårigheter
- Kan inte alls gå eller gå i trappor
- Vet inte

9. Har du svårt att komma ihåg eller att koncentrera dig?

Räkna inte med tillfälliga svårigheter du har på grund av till exempel stress.

Svara utifrån det du har svårast att klara av.

- Nej, inga svårigheter

- Ja, vissa svårigheter
- Ja, stora svårigheter
- Kan inte alls komma ihåg eller koncentrera mig
- Vet inte

10. Har du svårt att ta hand om dig själv, till exempel att tvätta dig eller klä dig?

- Nej, inga svårigheter
- Ja, vissa svårigheter
- Ja, stora svårigheter
- Kan inte alls ta hand om mig själv
- Vet inte

11. Har du svårt att kommunicera, till exempel med att förstå andra eller att själv bli förstådd? Om annat födelseland än Sverige: Frågan avser inte svårigheter att kommunicera på grund av att du eventuellt har ett annat modersmål än svenska.

Frågan avser svårigheter att tala, lyssna eller förstå tal, tecken eller skrift. Att ha svårt att kommunicera kan till exempel bero på talsvårigheter, hörselnedsättning eller att man inte kan tolka/förstå ljud som ord.

- Nej, inga svårigheter
- Ja, vissa svårigheter
- Ja, stora svårigheter
- Kan inte alls kommunicera
- Vet inte

12. Har du någon funktionsnedsättning?

Det kan till exempel vara en fysisk, psykisk, kognitiv, intellektuell eller neuropsykiatrisk funktionsnedsättning.

Svara utifrån din egen uppfattning.

- Ja
- Nej
- Vet inte

Symtom och besvär

13. Har du något eller 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) Inkontinens (urinläckage)?

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

e) Ängslan, oro eller ångest?

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

f) Sömnsvårigheter?

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

14. 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
- Väldigt mycket

15. Hur tycker du att din tandhälsa är?

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

16. a) Har du under de senaste tre månaderna ansett dig vara i behov av tandläkarvård men ändå avstått från att söka vård?

- Nej *Gå vidare till fråga 17*
- Ja

b) Vilken var orsaken eller orsakerna till att du inte sökte tandläkarvård?

Flera alternativ kan anges.

- Besvären gick över
- Ekonomiska skäl
- Drar mig för att gå (tandläkarskräck)
- Hade inte tid
- Annan orsak

Fysisk och psykisk hälsa

17. Har du någon eller några av följande sjukdomar?

a) Högt blodtryck?

- 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

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

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

19. 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

20. 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 21 a) handlar om regelbunden motion och träningsaktiviteter som gör att du blir andfådd och svettas medan fråga 21 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.

Räkna samman all tid.

21. 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?

- 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

22. 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

Sexliv

23. Hur nöjd är du med ditt nuvarande sexliv?

- Mycket nöjd
- Ganska nöjd
- Inte så nöjd
- Inte alls nöjd

Matvanor

För fråga 24 a-d kan det kanske variera under året, men försök ta något slags genomsnitt. Ange ett alternativ.

24. 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

25. Röker du?

Omfattar tobaksvaror som cigaretter, upphettade tobaksprodukter/Heat-not-burn, cigarrer, cigariller och piptobak. E-cigarett ingår inte.

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

26. a) Använder du e-cigarett?

- Nej *Gå vidare till fråga 27*
- Ja, ibland
- Ja, dagligen

b) Är det e-cigarett med eller utan nikotin?

- Med nikotin
- Utan nikotin
- Både med och utan nikotin
- Vet inte

27. Använder du snus som innehåller tobak (portion- eller baksnus)?

- Nej
- Ja, ibland
- Ja, dagligen

28. Använder du tobaksfritt nikotinsnus (nikotinportioner/nikotinpåsar)?

- Nej
- Ja, ibland
- Ja, dagligen

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

Flera alternativ kan anges.

- Nej
- Ja, rökt cigaretter eller andra tobaksvaror
- Ja, använt e-cigaretter
- Ja, använt snus som innehåller tobak
- Ja, använt tobaksfritt nikotinsnus

30. Har du använt cannabis (t.ex. hasch eller marijuana)?

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

31. Har du använt någon annan narkotika än cannabis (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

32. Har du använt anabola androgena steroider eller tillväxthormon utan förskrivning av läkare?

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

33. Har du använt receptbelagda narkotikaklassade läkemedel (t.ex. Tramadol eller bensodiazepiner) på annat sätt än läkare förskrivit?

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

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

Spelvanor

34. Har du *under de 12 senaste månaderna* satsat pengar på spel eller köpt lotter till dig själv?

Med spel menas t.ex. lotter, skraplotter eller bingo, poker, spelautomater, andra kasinospel, tips (t.ex. Stryktipset), spel på hästar eller liknande, inklusive spel om pengar online såsom poker eller vadslagning. Det inkluderar även privata spel, som att slå vad eller spela poker med vänner, om ni satsar pengar som någon vinner.

- Ja
- Nej Gå vidare till fråga 36

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

Sätt ett kryss på varje rad.

a) ... spelat för mer än du verkligen haft råd att förlora?

- Aldrig
- Ibland
- Ofta
- Nästan alltid

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

- Aldrig
- Ibland
- Ofta
- Nästan alltid

c) ... återvänt en annan dag för att försöka vinna tillbaka pengarna du förlorat?

- Aldrig
- Ibland
- Ofta

- Nästan alltid

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

- Aldrig
- Ibland
- Ofta
- Nästan alltid

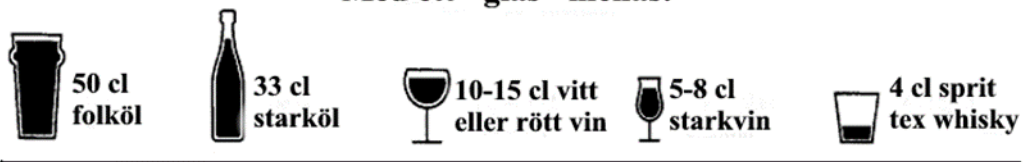
Alkoholvanor

Med "alkohol" menas folköl, mellan- eller starköl, alkoholstark cider, vin, starkvin och sprit.

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

Med ett "glas" menas:



37. Hur många "glas" drack du en typisk dag då du drack alkohol under de senaste 12 månaderna?

Se exempel ovan på vad som motsvarar ett glas.

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

38. Hur ofta drack du sex "glas" eller fler vid ett och samma tillfälle under de senaste 12 månaderna?

Se exempel ovan på vad som motsvarar ett glas.

- Dagligen eller nästan varje dag
- Varje vecka
- Varje månad

- Mer sällan än en gång i månaden
- Aldrig

Miljöhälsa

39. Medför trafikbuller (väg-, tåg- eller 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 innergård, i trädgård eller vid entrén.

a) Svårt att vistas på balkong eller uteplats

- Ja, dagligen
- Ja, varje vecka året runt
- Ja, varje vecka vissa delar av året
- Ja, men mer sällan
- Nej, aldrig

b) Svårt att föra ett vanligt samtal

- Ja, dagligen
- Ja, varje vecka året runt
- Ja, varje vecka vissa delar av året
- Ja, men mer sällan
- Nej, aldrig

c) Svårt att somna

- Ja, dagligen
- Ja, varje vecka året runt
- Ja, varje vecka vissa delar av året
- Ja, men mer sällan
- Nej, aldrig

d) Blir väckt

- Ja, dagligen
- Ja, varje vecka året runt
- Ja, varje vecka vissa delar av året
- Ja, men mer sällan
- Nej, aldrig

e) Svårt att ha fönster öppet på dagtid

- Ja, dagligen

- Ja, varje vecka året runt
- Ja, varje vecka vissa delar av året
- Ja, men mer sällan
- Nej, aldrig

f) Svårt att sova med öppet fönster

- Ja, dagligen
- Ja, varje vecka året runt
- Ja, varje vecka vissa delar av året
- Ja, men mer sällan
- Nej, aldrig

40. Hur ofta är du utomhus i park, natur- eller grönområden (tänk även på sjöar, vattendrag och hav)?

- Varje dag
- Några gånger per vecka
- Några gånger per månad
- Någon eller några gånger under året
- Aldrig

Ekonomiska förhållanden

41. Skulle du eller ditt hushåll inom en månad klara av att betala en oväntad utgift på 15 000 kronor utan att låna eller be om hjälp?

- Ja
- Nej

42. 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 och sysselsättning

43. Vilken är din huvudsakliga sysselsättning just nu?

Markera endast ett alternativ. Om flera alternativ är aktuella, markera det som stämmer bäst.

- Anställd, ange _____ % av heltid
- Egen företagare/lantbrukare

- Studerande *Gå vidare till fråga 45*
- Arbetssökande eller i arbetsmarknadspolitisk åtgärd *Gå vidare till fråga 45*
- Föräldraledig eller tjänstledig
- Långtidssjukskriven (mer än 3 månader)
- Har sjuk- eller aktivitetsersättning (tidigare kallat förtidspension, sjukpension eller sjukbidrag) *Gå vidare till fråga 45*
- Pensionär (ålderspensionär, avtalspensionär), *Gå vidare till fråga 45*
- Hemmafru/hemmaman (inte pensionär) *Gå vidare till fråga 45*
- Annat

Fråga 44 besvaras endast av dig som yrkesarbetar (även du som är sjukskriven eller föräldra- eller tjänstledig ska svara). Du som inte yrkesarbetar går vidare till fråga 45.

44. Är du orolig för att förlora ditt arbete inom de närmaste 12 månaderna?

- Ja
- Nej

Trygghet och kränkning

45. 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

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

- Ja
- Nej *Gå vidare till fråga 47*

b) Personen som utsatte mig för våldet var ...

Flera alternativ kan anges.

- Nuvarande eller före detta partner
- Annan familjemedlem eller släkting
- Annan närstående eller bekant
- Någon jag mött i mitt arbete/studier (t.ex. chef eller klient)
- Idrottsledare eller liknande ledare
- Någon okänd
- Vill inte svara

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

- Ja
- Nej

48. a) 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 49*
- Ja, någon gång
- Ja, flera gånger

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

Flera alternativ kan anges.

- Etnisk tillhörighet eller hudfärg
- Kön
- Sexuell identitet
- Ålder
- Funktionsnedsättning
- Religion
- Könsidentitet och/eller könsuttryck
- Annat
- Vet inte

Nationella minoriteter och urfolk

49. Tillhör du någon av Sveriges nationella minoriteter: judar, romer, sverigefinnar, tornedalingar eller urfolket samer?

Flera alternativ kan anges.

- Nej
- Ja, jag är jude
- Ja, jag är rom
- Ja, jag är sverigefinne
- Ja, jag är tornedaling
- Ja, jag är same

Sociala relationer och tillit

50. Har du någon du kan dela dina innersta känslor med och anförtra dig åt?

- Ja
- Nej

51. 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 eller reparationer.

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

52. Har du besvär av ensamhet?

- Nej
- Ja, men sällan
- Ja, ibland
- Ja, ofta
- Ja, alltid

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

- Ja
- Nej

54. Vilket förtroende har du för följande institutioner i samhället?

a) Sjukvården

- Mycket stort
- Ganska stort
- Ganska litet
- Mycket litet
- Ingen åsikt

b) Polisen

- Mycket stort
- Ganska stort
- Ganska litet
- Mycket litet
- Ingen åsikt

c) Skolan

- Mycket stort

- Ganska stort
- Ganska litet
- Mycket litet
- Ingen åsikt

d) Riksdagen

- Mycket stort
- Ganska stort
- Ganska litet
- Mycket litet
- Ingen åsikt

e) Politikerna i din kommun

- Mycket stort
- Ganska stort
- Ganska litet
- Mycket litet
- Ingen åsikt

f) Politikerna i din region

- Mycket stort
- Ganska stort
- Ganska litet
- Mycket litet
- Ingen åsikt

Könsidentitet och sexuell identitet

55. Hur definierar du din könsidentitet?

- Kvinna
- Man
- Icke-binär
- Vill inte kategorisera mig
- Osäker

56. Är du eller har du varit transperson?

En transperson har en könsidentitet och/eller ett könsuttryck som inte stämmer överens med det juridiska kön som personen fick vid födseln. Det kan t.ex. vara någon som föds och uppfostras som kvinna men som snarare känner sig som man.

- Ja
- Nej
- Osäker

57. Hur definierar du din sexuella identitet?

Markera endast ett alternativ. Om flera alternativ är aktuella, markera det som stämmer bäst.

- Heterosexuell *Det här var sista frågan.*
- Homosexuell
- Bisexuell
- Pansexuell
- Asexuell
- Vill inte kategorisera mig
- Osäker *Det här var sista frågan.*

58. Är du så öppen med din sexuella identitet som du vill vara?

- Ja
- Delvis
- Nej
- Osäker

TACK FÖR ATT DU TOG DIG TID ATT FYLLA I ENKÄTEN!

Skicka enkäten i det bifogade svarskuvertet.