



Folkhälsomyndigheten

Hälsan i Sverige och Europa – En undersökning om hur vi mår och lever 2025

Frågorna i undersökningen.

Allmän hälsa och välbefinnande

1. Hur bedömer du din allmänna hälsa?

- Mycket bra
- Ganska bra
- Någorlunda
- Ganska dåligt
- Mycket dåligt

2. Har du någon långvarig sjukdom eller hälsoproblem?

Sjukdomen eller hälsoproblemet ska ha varat eller förväntas vara i minst 6 månader.

- Ja
- Nej
- Vet ej

3. Är du på grund av hälsoproblem begränsad när du gör aktiviteter eller sysslor som folk i allmänhet gör?

Gäller även kortare hälsoproblem som begränsar arbete och fritid.

- Ja, i hög grad
- Ja, i någon grad
- Nej, inte alls, gå till fråga 5

4. Har ditt hälsoproblem begränsat dig under minst sex månaders tid?

- Ja
- Nej

5. Om du tänker på de senaste 2 veckorna, hur stor del av tiden ...

... har du känt dig glad och på gott humör?

- Hela tiden
- Mestadels

- Mer än halva tiden
- Mindre än halva tiden
- Ibland
- Aldrig

... har du känt dig lugn och avslappnad?

- Hela tiden
- Mestadels
- Mer än halva tiden
- Mindre än halva tiden
- Ibland
- Aldrig

... har du känt dig aktiv och kraftfull?

- Hela tiden
- Mestadels
- Mer än halva tiden
- Mindre än halva tiden
- Ibland
- Aldrig

... har du känt dig pigg och utvilad när du vaknat?

- Hela tiden
- Mestadels
- Mer än halva tiden
- Mindre än halva tiden
- Ibland
- Aldrig

... har ditt vardagsliv varit fyllt av sådant som intresserar dig?

- Hela tiden
- Mestadels
- Mer än halva tiden
- Mindre än halva tiden
- Ibland
- Aldrig

Sjukdomar och besvär

6. Har du under de senaste 12 månaderna, haft någon av följande sjukdomar eller besvär?

Flera svar kan markeras.

- Astma (inkluderar även allergisk astma)
- Allergi, som till exempel rinit, hösnuva, ögoninflammation, eksem, matallergi eller annan allergi (allergisk astma omfattas inte)
- Artros (problem med förändring av ledernas brosk i knän, höft eller händer; artrit omfattas inte)
- Cancer (fått en cancerdiagnos, cancerbehandling eller levt med cancer)
- Depression
- Diabetes
- Hjärtinfarkt (hjärtattack) eller kroniska konsekvenser av en hjärtinfarkt
- Högt blodtryck
- Höga blodfetter (omfattar högt kolesterol)
- Kronisk bronkit, kroniskt obstruktiv lungsjukdom (KOL), emfysem
- Kranskärslsjukdom (till exempel kärlkramp/angina pectoris)
- Ländryggssjukdom eller andra kroniska ryggproblem
- Njurproblem
- Stroke (hjärnblödning, blodpropp i hjärnan) eller kroniska konsekvenser av en stroke
- Urinläckage, problem att kontrollera blåsan
- Värk i nacke eller annat kroniskt nackproblem
- Inget av ovanstående

7. Hur skulle du beskriva tillståndet i dina tänder och tandkött?

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

Olyckor och skador

8. Har du under de senaste 12 månaderna varit med om någon olycka i ditt hem eller på din fritid som resulterade i skada?

Räkna inte med arbetsrelaterade skador.

- Ja
- Nej

Sjukfrånvaro

9. Har du under de senaste 12 månaderna varit borta från arbetet på grund av hälsoproblem?

Tänk på all typ av sjukdom, skada eller andra former av hälsoproblem som du haft och som ledde till att du var borta från arbetet.

- Ja, ange hur många dagar totalt du var borta från arbetet på grund av hälsoproblem
- Nej
- Nej, har inte haft ett arbete de senaste 12 månaderna

Funktionsförmåga

10. Använder du glasögon eller linser?

- Ja
- Nej
- Jag är blind och ser inte alls, gå till fråga 12

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

- Nej, inga svårigheter
- Ja, vissa svårigheter
- Ja, stora svårigheter
- Klarar det inte alls

12. Använder du hörapparat?

- Ja
- Nej
- Jag är helt döv, gå till fråga 14

13. Har du svårt att höra vad som sägs i en konversation med en annan person ...

... i ett tyst rum? Även med hörapparat om du använder det.

- Inga svårigheter
- Vissa svårigheter
- Stora svårigheter
- Klarar det inte alls

... i ett rum med mycket bakgrundsljud? Även med hörapparat om du använder det.

- Inga svårigheter
- Vissa svårigheter
- Stora svårigheter
- Klarar det inte alls

14. Har du svårt att gå 500 meter på platt mark utan att använda någon typ av hjälpmedel?

500 meter motsvarar ungefär längden av tre bostadskvarter.

- Nej, inga svårigheter
- Ja, vissa svårigheter
- Ja, stora svårigheter
- Klarar det inte alls

15. Har du svårt att gå upp eller ner för 12 trappsteg?

- Nej, inga svårigheter
- Ja, vissa svårigheter
- Ja, stora svårigheter
- Klarar det inte alls

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

- Nej, inga svårigheter
- Ja, vissa svårigheter
- Ja, stora svårigheter
- Klarar det inte alls

17. När du använder ditt vanliga språk, har du svårt att förstå andra eller göra dig förstådd?

- Nej, inga svårigheter
- Ja, vissa svårigheter
- Ja, stora svårigheter
- Klarar det inte alls

18. Har du svårt att bita och tugga på hårda livsmedel som till exempel ett hårt äpple?

- Nej, inga svårigheter
- Ja, vissa svårigheter
- Ja, stora svårigheter
- Klarar det inte alls

Egenvård

19. Hur klarar du vanligtvis följande aktiviteter utan hjälp?

Äta mat:

- Inga svårigheter
- Vissa svårigheter
- Stora svårigheter
- Klarar det inte alls

Komma upp ur eller ner i en säng eller stol:

- Inga svårigheter
- Vissa svårigheter
- Stora svårigheter
- Klarar det inte alls

Klä på eller av dig:

- Inga svårigheter
- Vissa svårigheter
- Stora svårigheter
- Klarar det inte alls

Gå på toaletten:

- Inga svårigheter

- Vissa svårigheter
- Stora svårigheter
- Klarar det inte alls

Bada eller duscha:

- Inga svårigheter
- Vissa svårigheter
- Stora svårigheter
- Klarar det inte alls

Fråga 20 och 21 gäller dig som har svårigheter att klara någon av aktiviteterna i fråga 19. Övriga, gå till fråga 22.

20. Brukar du få hjälp att genomföra någon av dessa aktiviteter?

Det vill säga äta, komma upp eller ner i säng, klä dig, gå på toaletten, bada/duscha.

- Ja, med åtminstone en aktivitet
- Nej

21. Skulle du behöva hjälp, eller mer hjälp, med någon av dessa aktiviteter?

Det vill säga äta, komma upp eller ner i säng, klä dig, gå på toaletten, bada/duscha.

- Ja
- Nej

Aktiviteter i hemmet

22. Har du vanligtvis svårt att utföra någon av dessa aktiviteter utan hjälp?

Laga mat:

- Inga svårigheter
- Vissa svårigheter
- Stora svårigheter
- Klarar det inte alls
- Inte aktuellt

Ringa samtal och svara i telefon:

- Inga svårigheter
- Vissa svårigheter
- Stora svårigheter

- Klarar det inte alls
- Inte aktuellt

Handla:

- Inga svårigheter
- Vissa svårigheter
- Stora svårigheter
- Klarar det inte alls
- Inte aktuellt

Lättare hushållsarbete:

- Inga svårigheter
- Vissa svårigheter
- Stora svårigheter
- Klarar det inte alls
- Inte aktuellt

Tillfälligt tyngre hushållsarbete:

- Inga svårigheter
- Vissa svårigheter
- Stora svårigheter
- Klarar det inte alls
- Inte aktuellt

Ta hand om hushållsekonomi och vardagliga administrativa uppgifter:

- Inga svårigheter
- Vissa svårigheter
- Stora svårigheter
- Klarar det inte alls
- Inte aktuellt

Ta medicin:

- Inga svårigheter
- Vissa svårigheter
- Stora svårigheter
- Klarar det inte alls
- Inte aktuellt

Fråga 23 och 24 gäller dig som har svårigheter att klara någon av aktiviteterna i fråga 22. Övriga, gå till fråga 25.

23. Brukar du få hjälp att genomföra dessa aktiviteter?

Det vill säga laga mat, använda telefon, handla, hushållsarbete, ta medicin, ta hand om ekonomi eller andra vardagliga administrativa uppgifter.

- Ja, med åtminstone en aktivitet
- Nej

24. Skulle du behöva hjälp, eller mer hjälp, att genomföra någon av dessa aktiviteter?

Det vill säga laga mat, använda telefon, handla, hushållsarbete, ta medicin, ta hand om ekonomi eller andra vardagliga administrativa uppgifter.

- Ja
- Nej

Förmåga att delta i aktiviteter

25. Brukar du ha svårt att lämna ditt hem på grund av egna långvariga hälsoproblem?

- Nej, inga svårigheter/har inga långvariga hälsoproblem
- Ja, vissa svårigheter
- Ja, stora svårigheter
- Klarar det inte alls
- Inget intresse för aktiviteten

26. Brukar du ha svårt att använda olika färdmedel på grund av ett långvarigt hälsoproblem?

Till exempel bil, buss, tåg och taxi.

- Nej, inga svårigheter/har inga långvariga hälsoproblem
- Ja, vissa svårigheter
- Ja, stora svårigheter
- Klarar det inte alls
- Inget intresse för aktiviteten

27. Brukar du ha svårt att komma in i och röra dig fritt i byggnader du vill eller behöver använda på grund av ett långvarigt hälsoproblem?

Inklusive förflyttning inne i byggnaden och användning av faciliteter inom byggnaden.

- Nej, inga svårigheter/har inga långvariga hälsoproblem
- Ja, vissa svårigheter
- Ja, stora svårigheter
- Klarar det inte alls
- Inget intresse för aktiviteten

28. Brukar du ha svårt att delta i sociala aktiviteter på grund av ett långvarigt hälsoproblem?

Sociala aktiviteter som att umgås med familj eller vänner, gå på middag, gå på sociala evenemang (antingen ensam eller i sällskap).

- Nej, inga svårigheter/har inga långvariga hälsoproblem
- Ja, vissa svårigheter
- Ja, stora svårigheter
- Klarar det inte alls
- Inget intresse för aktiviteten

29. Brukar du ha svårt att använda internet på grund av ett långvarigt hälsoproblem?

- Nej, inga svårigheter/har inga långvariga hälsoproblem
- Ja, vissa svårigheter
- Ja, stora svårigheter
- Klarar det inte alls
- Inget intresse för aktiviteten

Värk

30. Hur mycket värk har du haft i kroppen under de senaste fyra veckorna?

- Ingen, gå till fråga 32
- Mycket lite
- Lite
- Måttlig
- Kraftig

- Mycket kraftig

31. Under de senaste fyra veckorna, hur mycket begränsar värk din arbetsförmåga?

Räkna in både arbete utanför hemmet och hushållsarbete.

- Inte alls
- Lite
- Måttligt
- Ganska mycket
- Våldigt mycket

Psykisk hälsa

32. Hur ofta under de senaste två veckorna har du besvärats av något eller några av följande problem?

Lite intresse eller glädje av att göra saker:

- Inte alls
- Flera dagar
- Mer än hälften av dagarna
- Nästan varje dag

Känt dig nedstämd, deprimerad eller upplevt känsla av hopplöshet:

- Inte alls
- Flera dagar
- Mer än hälften av dagarna
- Nästan varje dag

Svårigheter att somna eller få en sammanhängande sömn, eller sovit för mycket:

- Inte alls
- Flera dagar
- Mer än hälften av dagarna
- Nästan varje dag

Känt dig trött eller haft för lite energi:

- Inte alls
- Flera dagar
- Mer än hälften av dagarna
- Nästan varje dag

Dålig aptit eller ätit för mycket:

- Inte alls
- Flera dagar
- Mer än hälften av dagarna
- Nästan varje dag

Tyckt illa om dig själv – eller att du känt dig misslyckad eller att du svikit dig själv eller din familj:

- Inte alls
- Flera dagar
- Mer än hälften av dagarna
- Nästan varje dag

Svårigheter att koncentrera dig på saker, t ex att läsa tidningen eller att titta på TV:

- Inte alls
- Flera dagar
- Mer än hälften av dagarna
- Nästan varje dag

Att du rört dig eller talat så långsamt att andra människor märkt det? Eller motsatsen – att du varit så nervös eller rastlös att du rört dig mer än vanligt:

- Inte alls
- Flera dagar
- Mer än hälften av dagarna
- Nästan varje dag

Kontakter med sjukvården

33. Har du under de senaste 12 månaderna varit inlagd på sjukhus – det vill säga stannat över natten eller längre?

Räkna inte med den tid du varit på sjukhus i samband med förlossning.

- Ja, om ja: Hur många nätter totalt sett var du inlagd?
- Nej

34. Har du under de senaste 12 månaderna varit på sjukhus som dagpatient, det vill säga tagits in på sjukhus för diagnos, behandling eller annan vård, men inte behövt stanna över natten?

Räkna inte med den tid du varit på sjukhus i samband med förlossning.

- Ja, om ja, Hur många gånger var du på sjukhus som dagpatient?

- Nej

Andra typer av vårdkontakter

35. När var du senast hos en tandläkare, tandhygienist eller tandsköterska?

Räkna endast besök för egen del.

- Mindre än 6 månader sedan
- 6–11 månader sedan
- 12 månader eller längre sedan
- Aldrig

36. När hade du senast kontakt med läkare vid vårdcentral för egna besvär?

- 0–4 veckor sedan, hur många gånger hade du då kontakt med en läkare vid vårdcentral?
- 1–11 månader sedan
- 12 månader eller längre sedan
- Aldrig

37. När hade du senast kontakt med en specialistläkare för egna besvär?

- 0–4 veckor sedan, hur många gånger hade du då kontakt med en specialistläkare?
- 1–11 månader sedan
- 12 månader eller längre sedan
- Aldrig

38. Har du för egna besvär under de senaste 12 månaderna ...

... besökt fysioterapeut/sjukgymnast, naprapat, kiropraktor, osteopat eller fått akupunktur/kinesisk medicin?

- Ja
- Nej

... besökt psykolog, psykoterapeut eller psykiater?

- Ja
- Nej

39. Har du under de senaste 12 månaderna fått obetald vård eller hjälp från en familjemedlem, partner, vän eller granne på grund av ett långvarigt hälsoproblem eller hög ålder, minst en gång i veckan?

Inkludera all hjälp du får, till exempel personlig omvårdnad, hushållsarbete, sällskap och känslomässigt stöd.

- Ja, främst från en familjemedlem
- Ja, främst från en icke-familjemedlem
- Nej

40. Har du under de senaste 12 månaderna fått hemsjukvård/hemtjänst av professionell vård- eller omsorgspersonal, minst en gång i veckan?

- Ja
- Nej, gå till fråga 42

41. Hur många timmar per vecka får du vård eller hjälp av professionell vård- eller omsorgspersonal?

- Mindre än 5 timmar per vecka
- 5–9 timmar per vecka
- 10–19 timmar per vecka
- 20–29 timmar per vecka
- 30–39 timmar per vecka
- 40 timmar eller mer per vecka

Läkemedel

42. Har du under de senaste två veckorna använt några mediciner som en läkare skrivit ut åt dig?

Räkna inte med p-piller eller hormoner som används som preventivmedel om du är kvinna.

- Ja
- Nej

43. Har du under de senaste två veckorna använt några mediciner, alternativmediciner eller vitaminer som inte skrivits ut åt dig av en läkare?

- Ja
- Nej

Förebyggande vård

44. När vaccinerade du dig senast mot influensan?

Ange vilken månad och år.

- Längre tillbaka än ett år
- Aldrig

45. När mätte någon med sjukvårdsutbildning senast ...

... ditt blodtryck?

- Under senaste året
- 1–3 år sedan
- 3–5 år sedan
- För mer än 5 år sedan
- Aldrig

... ditt kolesterol i blodet?

- Under senaste året
- 1–3 år sedan
- 3–5 år sedan
- För mer än 5 år sedan
- Aldrig

... ditt blodsocker?

- Under senaste året
- 1–3 år sedan
- 3–5 år sedan
- För mer än 5 år sedan
- Aldrig

46. När gjorde du senast något av följande?

Tog ett prov för att kontrollera blod i avföringen:

- Under senaste året
- 1–2 år sedan
- 2–3 år sedan
- 3–5 år sedan
- 5–10 år sedan
- För mer än 10 år sedan

- Aldrig

Var med om en koloskopi (tjocktarmsunder-sökning):

Under senaste året

- 1–2 år sedan
- 2–3 år sedan
- 3–5 år sedan
- 5–10 år sedan
- För mer än 10 år sedan
- Aldrig

Om du är kvinna, gjorde mammografi (bröströntgen):

- Under senaste året
- 1–2 år sedan
- 2–3 år sedan
- 3–5 år sedan
- 5–10 år sedan
- För mer än 10 år sedan
- Aldrig

Om du är kvinna, gjorde gynekologiskt cellprov:

- Under senaste året
- 1–2 år sedan
- 2–3 år sedan
- 3–5 år sedan
- 5–10 år sedan
- För mer än 10 år sedan
- Aldrig

Tillgänglighet till vård

47. Har du under de senaste 12 månaderna fått vård senare än du behövt den på grund av att väntetiden varit för lång?

- Ja
- Nej
- Jag har inte behövt vård under de senaste 12 månaderna

48. Har du någon gång under de senaste 12 månaderna behövt behandling eller rådgivande samtal för din psykiska hälsa?

Till exempel av en psykolog, psykoterapeut eller en psykiater.

- Ja, vid minst ett tillfälle
- Nej, gå till fråga 51

49. Fick du samtal eller behandling för din psykiska hälsa varje gång du behövde det?

- Ja, gå till fråga 51
- Nej, vid minst ett tillfälle hade jag inte samtal eller behandling

50. Vad var den främsta anledningen till att du inte fick behandling eller samtal för din psykiska hälsa?

- Hade inte råd
- Väntelista, hade ingen remiss
- Kunde inte ta mig tid
- För långt att resa/inget transportmedel
- Oro kring sekretess och förtroende
- Rädsla för negativa reaktioner eller kommentarer från familj, vänner eller kollegor
- Rädsla för behandlingen eller konsultationen (till exempel rädsla för negativt resultat eller rädsla för biverkningar av medicinering)
- Visste inte var man ska söka hjälp
- Andra skäl

Vikt och längd

51. Hur lång är du?

Ange i hela centimeter utan skor.

52. Hur mycket väger du?

Ange din vikt i hela kilo utan skor och kläder. Om du är gravid ange hur mycket du brukar väga.

Fysisk aktivitet

53. När du **arbetar**, vad av följande beskriver bäst din fysiska aktivitetsnivå?

Med **arbete** menar vi allt du gör under en dag, både betalt och obetalt, på arbetet eller i skolan och i hemmet.

- Mest sitter eller står
- Mest går eller genomför sysslor som kräver måttlig fysisk ansträngning
- Mest genomför tungt kroppsarbete eller fysiskt krävande arbete
- Arbetar inte

54. Under en vanlig vecka, hur många dagar **går** du minst 10 minuter i sträck för att ta dig till och från olika platser?

- 1 dag
- 2 dagar
- 3 dagar
- 4 dagar
- 5 dagar
- 6 dagar
- Veckans alla 7 dagar
- Jag utför sällan eller aldrig sådan fysisk aktivitet, gå till fråga 56

55. De dagar som du går minst 10 minuter, hur mycket tid ägnar du åt att gå till och från olika platser?

- 10 till 29 minuter per dag
- 30 till 59 minuter per dag
- 1 timme till mindre än 2 timmar per dag
- 2 timmar till mindre än 3 timmar per dag
- 3 timmar eller mer per dag

56. Under en vanlig vecka, hur många dagar **cyklar** du minst 10 minuter i sträck för att ta dig till och från olika platser?

- 1 dag
- 2 dagar
- 3 dagar
- 4 dagar
- 5 dagar

- 6 dagar
- Veckans alla 7 dagar
- Jag utför sällan eller aldrig sådan fysisk aktivitet, gå till fråga 58

57. De dagar som du cyklar minst 10 minuter, hur mycket tid ägnar du åt att cykla till och från olika platser?

- 10 till 29 minuter per dag
- 30 till 59 minuter per dag
- 1 timme till mindre än 2 timmar per dag
- 2 timmar till mindre än 3 timmar per dag
- 3 timmar eller mer per dag

58. Under en vanlig vecka, hur många dagar utför du någon typ av sport, träning eller fysisk aktivitet på fritiden minst 10 minuter i sträck?

Till exempel snabb promenad, bollspel, jogging, cykling eller simning.

- 1 dag
- 2 dagar
- 3 dagar
- 4 dagar
- 5 dagar
- 6 dagar
- Veckans alla 7 dagar
- Jag utför sällan eller aldrig sådan fysisk aktivitet, gå till fråga 60

59. Hur mycket tid totalt sett ägnar du åt någon typ av sport, träning eller fysisk aktivitet på fritiden under en vanlig vecka?

Per vecka (timmar och minuter:

60. Under en vanlig vecka, hur många dagar utför du någon fysisk aktivitet specifikt för att **stärka** dina muskler?

Räkna med alla sådana aktiviteter, även om du nämnt dem tidigare.

- 1 dag
- 2 dagar
- 3 dagar
- 4 dagar
- 5 dagar

- 6 dagar
- Veckans alla 7 dagar
- Jag utför sällan eller aldrig sådan fysisk aktivitet

61. Hur många timmar tillbringar du sittande eller liggande under en vanlig dag?

Arbets tid och restid ska inkluderas, men räkna inte med sömn.

- Mindre än 4 timmar
- 4–5 timmar
- 6–7 timmar
- 8–9 timmar
- 10–11 timmar
- 12 timmar eller mer

Matvanor

62. Hur ofta äter du frukt eller bär?

Inkludera frysta, torkade, konserverade frukter och bär. Räkna inte med juicer, bearbetade frukter (pressade, skurna, mosade) eller smoothies.

- En gång om dagen eller mer
- 4 till 6 gånger i veckan, gå till fråga 64
- 1 till 3 gånger i veckan, gå till fråga 64
- Mer sällan än en gång i veckan, gå till fråga 64
- Aldrig, gå till fråga 64

63. Hur många portioner frukt, av något slag, ej fruktjuice, äter du per dag?

En portion frukt motsvarar en medelstor frukt (till exempel ett äpple) eller en handfull bär.

Antal portioner per dag:

64. Hur ofta äter du grönsaker eller sallad?

Räkna inte med potatis, inte heller grönsaksjuice.

- En gång om dagen eller mer
- 4 till 6 gånger i veckan, gå till fråga 66
- 1 till 3 gånger i veckan, gå till fråga 66

- Mer sällan än en gång i veckan, gå till fråga 66
- Aldrig, gå till fråga 66

65. Hur många portioner grönsaker eller sallad, äter du per dag?

En portion motsvarar en handfull grönsaker (till exempel tomat, paprika eller broccoli) eller den mängd sallad som ryms i två händer.

Antal portioner per dag:

66. Hur ofta dricker du 100 procent ren frukt- eller grönsaksjuice?

Räkna inte med sötad juice eller juice från koncentrat.

- En gång om dagen eller mer
- 4 till 6 gånger i veckan
- 1 till 3 gånger i veckan
- Mer sällan än en gång i veckan
- Aldrig

67. Hur ofta dricker du sockrade drycker, till exempel saft, läsk, juice sötad med socker, eller juice från koncentrat?

Räkna inte med lightprodukter eller drycker med artificiellt sötningsmedel.

- En gång om dagen eller mer
- 4 till 6 gånger i veckan
- 1 till 3 gånger i veckan
- Mer sällan än en gång i veckan
- Aldrig

68. Hur ofta äter du charkprodukter?

Till exempel korv, bacon, skinka, kycklingkorv, kalkonpålägg eller leverpastej.

- En gång om dagen eller mer
- 4 till 6 gånger i veckan
- 1 till 3 gånger i veckan
- Mer sällan än en gång i veckan
- Aldrig

69. Hur ofta äter du kött eller köttfärs från nöt, gris, lamm, get, ren eller vilt?

- En gång om dagen eller mer

- 4 till 6 gånger i veckan
- 1 till 3 gånger i veckan
- Mer sällan än en gång i veckan
- Aldrig

Rök- och snusvanor

70. Röker du tobak (cigaretter, cigarrer, pipa eller shisha/vattenpipa)?

Gäller ej e-cigaretter eller andra elektroniska rökprodukter som till exempel upphettade tobaksprodukter/Heated tobacco products (HTP).

- Ja, dagligen
- Ja, ibland, gå till fråga 73
- Inte alls, gå till fråga 73

71. Röker du cigaretter?

- Ja
- Nej, gå till fråga 74

72. I genomsnitt, hur många cigaretter röker du per dag?

Antal tillverkade eller handrullade cigaretter per dag:

73. Har du någonsin rökt tobaksvaror dagligen, eller nästan dagligen, i minst 12 månader?

Exempel på tobaksvaror är cigaretter, cigarrer och pipa.

- Ja
- Nej, gå till fråga 75

74. I hur många år har du rökt dagligen?

Räkna alla separata perioder av daglig rökning. Om du inte minns; uppskatta ungefär hur många år.

Antal år:

75. Hur ofta utsätts du för tobaksrök inomhus?

Exempel på inomhus är hemma, på arbetet, på offentliga platser, i restauranger.

- Dagligen, 1 timme eller mer
- Dagligen, mindre än 1 timme
- Minst 1 gång i veckan (men inte varje dag)

- Mindre än 1 gång i veckan
- Aldrig eller nästan aldrig

76. Använder du e-cigarett eller vapes, eller andra elektroniska rökprodukter, så som e-shisha/e-vattenpipa?

- Ja, dagligen
- Ja, ibland
- Nej, men har tidigare gjort
- Nej, aldrig

77. Använder du för närvarande upphettade tobaksprodukter/Heated tobacco products (HTP)?

- Ja, dagligen
- Ja, ibland
- Nej, men har tidigare använt dem
- Nej, aldrig

78. Använder du snus eller tuggtobak som innehåller nikotin?

Till exempel portionssnus, lössnus och nikotinsnus/vitt snus/nikotinpåsar.

- Ja, dagligen
- Ja, ibland
- Inte alls

Alkoholvanor

79. Hur ofta under de senaste 12 månaderna har du druckit alkohol av något slag?

Exempelvis öl, vin, cider, sprit, drinkar, hemtillverkad alkohol, med mera.

- Varje dag eller nästan varje dag
- 5–6 dagar i veckan
- 3–4 dagar i veckan
- 1–2 dagar i veckan
- 2–3 dagar i månaden, gå till fråga 84
- En gång i månaden, gå till fråga 84
- Mer sällan än en gång i månaden, gå till fråga 84
- Inte under de senaste 12 månaderna, eftersom jag inte längre dricker alkohol, gå till fråga 85

- Aldrig, eller bara några munnar eller klunkar i hela mitt liv, gå till fråga 85

80. På hur många av dagarna måndag till torsdag, brukar du vanligtvis dricka alkohol?

- Alla fyra dagar
- 3 av 4 dagar
- 2 av 4 dagar
- 1 av 4 dagar
- Ingen av dessa 4 dagar, gå till fråga 82

Bild 1. Med ett "glas" menas.



81. Från måndag till torsdag, hur många glas dricker du i genomsnitt en typisk dag då du dricker alkohol?

Se bild 1 ovan för definition av olika typer av "glas" med alkoholdryck.

- 16 eller fler glas per dag
- 10–15 glas per dag
- 6–9 glas per dag
- 4–5 glas per dag
- 3 glas per dag
- 2 glas per dag
- 1 glas per dag
- 0 glas per dag

82. På hur många av dagarna fredag till söndag brukar du vanligtvis dricka alkohol?

- Alla 3 dagar
- 2 av 3 dagar
- 1 av 3 dagar
- Ingen av dessa 3 dagar, gå till fråga 84

83. Från fredag till söndag, hur många glas dricker du i genomsnitt en typisk dag då du dricker alkohol?

Se bild 1 ovan för definition av olika typer av ”glas” med alkoholdryck.

- 16 eller fler glas per dag
- 10–15 glas per dag
- 6–9 glas per dag
- 4–5 glas per dag
- 3 glas per dag
- 2 glas per dag
- 1 glas per dag
- 0 glas per dag

84. Hur ofta har du, under de senaste 12 månaderna, druckit 5 eller fler glas med alkoholdryck vid ett och samma tillfälle?

Till exempel på en fest, under en måltid, när du gått ut med vänner eller ensam hemma.

- Varje dag eller nästan varje dag
- 5–6 dagar i veckan
- 3–4 dagar i veckan
- 1–2 dagar i veckan
- 2–3 dagar i månaden
- En gång i månaden
- Mer sällan än en gång i månaden
- Inte under de senaste 12 månaderna
- Aldrig i hela mitt liv

Sociala kontakter

85. Hur många personer känner du så väl att du kan räkna med deras hjälp om du skulle ha allvarliga personliga problem?

- Ingen
- 1 till 2
- 3 till 5
- 6 eller fler

86. Hur mycket omtanke och intresse visar människor för vad du gör?

- Mycket omtanke och intresse
- Viss omtanke och intresse
- Osäker
- Lite omtanke och intresse
- Ingen omtanke och intresse

87. Hur lätt är det att få praktisk hjälp från grannar om du skulle behöva det?

- Mycket lätt
- Lätt
- Möjligt
- Svårt
- Mycket svårt

Vård och stöd till andra

88. Ger du vård, hjälp eller stöd minst en gång i veckan, till någon som är äldre, lider av en kronisk sjukdom eller har en funktionsnedsättning?

Räkna inte med vård, hjälp eller stöd som du gör i ditt yrke eller som volontärsarbete.

- Ja
- Nej, gå till fråga 91

89. Är personen du hjälper eller ger vård ...

Om du hjälper/vårdar flera personer så välj den du ger mest stöd.

- ... medlem av din familj eller släkt, antingen boende i ditt hushåll eller utanför?
- ... någon annan (som inte tillhör din familj eller släkt)?

90. Hur många timmar i veckan ägnar du åt att ge vård, hjälp eller stöd till andra?

- Mindre än 5 timmar i veckan
- Mellan 5 och 9 timmar i veckan
- Mellan 10 och 19 timmar i veckan
- Mellan 20 och 29 timmar i veckan
- Mellan 30 och 39 timmar i veckan

- 40 timmar i veckan eller mer

Bakgrund

91. Vilken är din huvudsakliga sysselsättning just nu?

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

- Arbetar som anställd, ange procent av heltid
- Tjänstledig eller föräldraledig
- Studerar, praktiserar
- Gör värnplikt eller civilplikt
- Arbetsmarknadsåtgärd
- Arbetslös
- Ålderspensionär
- Sjuk- eller aktivitetsersättning (förtids-, sjukpensionerad)
- Långtidssjukskriven (mer än 3 månader)
- Sköter eget hushåll
- Egen företagare/lantbrukare, har du anställda?
 - Ja
 - Nej
- Annan sysselsättning:

92 a. Vilket är eller var ditt huvudsakliga yrke eller jobb?

Om du inte arbetar nu, skriv vilket yrke eller jobb som du huvudsakligen har haft.

Om du har fler jobb, fyll i det yrke eller jobb som är ditt huvudsakliga.

Försök att lämna en så detaljerad benämning som möjligt. Istället för lärare, skriv till exempel grundskolelärare. Istället för sjuksköterska, skriv till exempel distriktssköterska.

Skriv ditt yrke eller jobb med **stora (versaler)** bokstäver:

92 b. Vilka är eller var dina huvudsakliga arbetsuppgifter?

Beskriv dina huvudsakliga arbetsuppgifter:

Om du till exempel är projektledare, skriv vad du gör, exempelvis ”är ansvarig för att förbättra arbetsmiljön i äldreomsorgen”.

Är du till exempel fabriksarbetare skriv vad du tillverkar.

Är du chef, beskriv vilken typ av chef du är och om du har andra chefer som är underställda dig. Till exempel avdelningschef med tre underställda enhetschefer eller butikschef utan underställda chefer.

93. Vilken typ av bostad bor du i?

Flera svar kan markeras.

- Privatbostad (lägenhet, villa, radhus, kedjehus eller lantgård)
- Gruppboende eller korttidsboende enligt LSS
- Seniorboende, 55+ boende eller trygghetsboende
- Särskilt boende för äldre (Säbo, även kallat äldreboende eller ålderdomshem)
- Annan typ av bostad

94. Vem eller vilka bor du tillsammans med?

Det vill säga vem eller vilka du bor med minst halva tiden. Flera svar kan markeras.

- Föräldrar eller syskon
- Barn under 25 år
- Make, maka, sambo eller partner
- Andra vuxna
- Ingen

95. Hur många personer bor du tillsammans med?

Antal personer:

96. Hur gamla är de personer som du bor tillsammans med?

Ange åldern på varje person du bor tillsammans med.

- 0 till 4 år
- 5 till 13 år
- 14 till 15 år
- 16 till 24 år
- 25 till 64 år
- 65 år eller äldre

Tack för att du svarade på enkäten!