

Hvordan har du det?

En undersøgelse af trivsel, sundhed og sygdom blandt unge og voksne i din kommune og Region Hovedstaden 2013



2013

Oplysninger om undersøgelsen

Formålet med undersøgelsen er at kortlægge borgernes sundhed og sygdom i Region Hovedstaden. Resultaterne vil blive brugt i den løbende indsats for at forbedre folkesundheden i regionen.

Undersøgelsen foretages i Region Hovedstaden og tillige i de øvrige regioner i Danmark. Dele af de indsamlede data vil desuden indgå i en landsdækkende undersøgelse, som udføres af Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet.

Det er naturligvis frivilligt at deltage i undersøgelsen. Ved at udfylde og indsende spørgeskemaet giver du dit samtykke til at deltage i undersøgelsen. Du kan til enhver tid tilbagekalde dit samtykke, hvorefter de afgivne oplysninger vil blive slettet.

For at mindske antallet af spørgsmål henter vi supplerende oplysninger om dine kontakter med læge og sygehus samt andre helbredsoplysninger fra offentlige databaser.

Dine svar behandles fortroligt. Alle som arbejder med undersøgelsen har tavshedspligt. Oplysningerne anvendes udelukkende til statistik, og resultaterne offentliggøres i en form, så enkeltpersoner ikke kan genkendes.

Projektet er anmeldt til Datatilsynet og Datatilsynet har fastsat nærmere vilkår for projektet til beskyttelse af dit privatliv. Region Hovedstaden er dataansvarlig. Undersøgelsen laves af Forskningscenter for Forebyggelse og Sundhed, Nordre Ringvej 57, 2600 Glostrup.

Elektronisk version af spørgeskemaet. Du har mulighed for at udfylde spørgeskemaet elektronisk på hjemmesiden www.hvordanhardudet.dk. Du skal bruge deltagernummer og adgangskode for at logge ind. Disse findes i følgebrevet.

Vi trækker lod om 2 biografbilletter til 200 af de, som svarer inden for 5 dage, samt til 300 af alle de som besvarer spørgeskemaet.

Jo hurtigere du svarer, jo større er dine chancer for at vinde.

Har du spørgsmål til undersøgelsen kan du læse mere på vores hjemmeside www.fcfs.dk eller ringe på 38 63 40 58 (man-fre kl. 9-20).

Venlig hilsen
Charlotte Glümer, projektansvarlig

SÅDAN UDFYLDES SPØRGESKEMAET	RIGTIGT	FORKERT
Sæt et tydeligt KRYDS	☐ nej ☒ ja	☐ nej ✓ ☐ ja
Brug helst mørkeblå eller sort kuglepen eller lignende. Hvis du fortryder en afkrydsning, skal du udfylde firkanten helt og sætte kryds det rigtige sted. Frisk hvid korrekturlak kan dog også bruges.	☐ regelmæssigt ☒ periodevis ☒ aldrig	☐ regelmæssigt ☒ periodevis ☐ aldrig
Enkelte steder i spørgeskemaet skal du skrive tal. Skriv venligst med tydelige tal. Skriv over strengen.	83	83
Hvis du ikke kender det nøjagtige svar, så skriv venligst det svar, du tror, kommer nærmest. Fx. i stedet for at udelade et årstal du ikke husker, så skriv venligst et ca. årstal	1975	?

Køn og alder

1. Er du:

- ☐ Mand
☐ Kvinde

2. Hvornår er du født?

Dato Måned År



Helbred og trivsel

3. Hvordan synes du, dit helbred er alt i alt?

(Kun ét X)

- ☐ Fremragende
☐ Vældig godt
☐ Godt
☐ Mindre godt
☐ Dårligt



4. De følgende spørgsmål handler om aktiviteter i dagligdagen.

Er du på grund af dit helbred begrænset i disse aktiviteter? I så fald, hvor meget?

(Sæt ét X i hver linje)

	Ja, meget begrænset	Ja, lidt begrænset	Nej, slet ikke begrænset
Krævende aktiviteter , som fx at løbe, løfte tunge ting, deltage i anstrengende sport	☐	☐	☐
Lettere aktiviteter , såsom at flytte et bord, støvsuge eller cykle	☐	☐	☐
At gå flere etager op ad trapper	☐	☐	☐
Gå i bad eller tage tøj på	☐	☐	☐

5. Hvor stor en del af tiden inden for **de sidste 4 uger** har du haft følgende problemer med dit arbejde eller andre daglige aktiviteter **på grund af dit fysiske helbred?**

(Sæt ét X i hver linje)

	Hele tiden	Det meste af tiden	Noget af tiden	Lidt af tiden	På intet tidspunkt
Jeg har nået mindre , end jeg gerne ville	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunnet udføre	☐	☐	☐	☐	☐

6. Hvor stor en del af tiden inden for **de sidste 4 uger** har du haft følgende problemer med dit arbejde eller andre daglige aktiviteter **på grund af følelsesmæssige problemer?**

(Sæt ét X i hver linje)

	Hele tiden	Det meste af tiden	Noget af tiden	Lidt af tiden	På intet tidspunkt
Jeg har nået mindre , end jeg gerne ville	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg har udført mit arbejde eller andre aktiviteter mindre omhyggeligt , end jeg plejer	☐	☐	☐	☐	☐

- 7.** Inden for **de seneste 4 uger**, hvor meget har fysisk smerte vanskeliggjort dit daglige arbejde (både arbejde uden for hjemmet og husarbejde)?

(Kun ét X)

- ☐ Slet ikke
☐ Lidt
☐ Noget
☐ En hel del
☐ Virkelig meget

- 8.** Disse spørgsmål handler om, hvordan du har haft det i **de sidste 4 uger**. For hvert spørgsmål, vælg venligst det svar, som bedst beskriver, hvordan du har haft det. Hvor stor en del af tiden i **de sidste 4 uger** ...

(Sæt ét X i hver linje)

	Hele tiden	Det meste af tiden	Noget af tiden	Lidt af tiden	På intet tidspunkt
har du været meget nervøs?	☐	☐	☐	☐	☐
har du følt dig rolig og afslappet?	☐	☐	☐	☐	☐
har du været fuld af energi?	☐	☐	☐	☐	☐
har du følt dig trist til mode?	☐	☐	☐	☐	☐

- 9.** Inden for **de seneste 4 uger**, hvor stor en del af tiden har dit fysiske helbred eller følelsesmæssige problemer gjort det vanskeligt at se andre mennesker (fx besøge venner, slægtninge osv.)?

(Kun ét X)

- ☐ Hele tiden
☐ Det meste af tiden
☐ Noget af tiden
☐ Lidt af tiden
☐ På intet tidspunkt



Dagligdagens stress

- 10.** Spørgsmålene drejer sig om dine følelser og tanker inden for **de seneste 4 uger**. For hvert spørgsmål bedes du markere med et kryds, hvor ofte du følte eller tænkte på den pågældende måde.

Hvor ofte inden for de seneste 4 uger:

(Sæt ét X i hver linje)

	Aldrig	Næsten aldrig	En gang imellem	Ofte	Meget ofte
Er du blevet oprevet over noget, der skete uventet?	☐	☐	☐	☐	☐
Har du følt, at du ikke kunne kontrollere de betydningsfulde ting i dit liv?	☐	☐	☐	☐	☐
Har du følt dig nervøs og "stresset"?	☐	☐	☐	☐	☐
Har du følt dig sikker på din evne til at klare dine personlige problemer?	☐	☐	☐	☐	☐
Har du følt, at tingene gik, som du gerne ville have det?	☐	☐	☐	☐	☐
Har du følt, at du ikke kunne overkomme alle de ting, du skulle?	☐	☐	☐	☐	☐
Har du været i stand til at håndtere dagligdags irritations-momenter?	☐	☐	☐	☐	☐
Har du følt, at du havde styr på tingene?	☐	☐	☐	☐	☐
Er du blevet vred over ting, som du ikke havde indflydelse på?	☐	☐	☐	☐	☐
Har du følt, at dine problemer hobede sig så meget op, at du ikke kunne klare dem?	☐	☐	☐	☐	☐

Symptomer og ubehag

- 11.** Har du inden for **de seneste 14 dage** været generet af nogle af de her nævnte former for smerter og ubehag? Var du meget eller lidt generet af det?

(Sæt ét X i hver linje)

	Ja, meget generet	Ja, lidt generet	Nej
Smerter eller ubehag i skulder eller nakke	☐	☐	☐
Smerter eller ubehag i arme, hænder, ben, knæ, hofte eller led	☐	☐	☐
Smerter eller ubehag i ryg eller lænd	☐	☐	☐
Træthed	☐	☐	☐
Hovedpine	☐	☐	☐
Søvnbesvær, søvnproblemer	☐	☐	☐
Nedtrykthed, deprimeret, ulykkelig	☐	☐	☐
Ængstelse, nervøsitet, uro og angst	☐	☐	☐
Hududslet, hudkløe eller eksem	☐	☐	☐

- 12.** Hvor stærke fysiske smerter har du haft i **de seneste 4 uger**?

(Kun ét X)

- ☐ Ingen smerter
☐ Meget lette smerter
☐ Lette smerter
☐ Middelstærke smerter
☐ Stærke smerter
☐ Meget stærke smerter



Langvarige sygdomme

- 13.** Har du nogen langvarig sygdom, langvarig eftervirkning af skade, handicap eller anden langvarig lidelse? Med langvarig menes mindst 6 måneder.

- ☐ Ja
☐ Nej

- 14.** For hver af de følgende sygdomme og helbredsproblemer bedes du angive, om du har den nu eller har haft den tidligere. Hvis du har haft den tidligere, bedes du også angive, om du har eftervirkninger.

(Sæt ét X i hver linje)

	(Sæt ét X i hver linje)				(Sæt ét X i hver linje)	
	Nej, det har jeg aldrig haft	Ja, det har jeg nu	Ja, det har jeg haft tidligere		Hvis du har haft det tidligere: Har du stadig eftervirkninger ?	
					Ja	Nej
Astma	☐	☐	☐	→	☐	☐
Allergisk snue	☐	☐	☐	→	☐	☐
Eksem (længerevarende kløende udslæt på huden)	☐	☐	☐	→	☐	☐
Fødevareallergi	☐	☐	☐	→	☐	☐
Anden allergi	☐	☐	☐	→	☐	☐
Sukkersyge (diabetes)	☐	☐	☐	→	☐	☐
Forhøjet blodtryk	☐	☐	☐	→	☐	☐
Blodprop i hjertet	☐	☐	☐	→	☐	☐
Hjertekrampe (angina pectoris)	☐	☐	☐	→	☐	☐
Hjerneblødning, blodprop i hjernen	☐	☐	☐	→	☐	☐

Spørgsmål 14 fortsætter på næste side

Spørgsmål 14 fortsat

For hver af de følgende sygdomme og helbredsproblemer bedes du angive, om du har den nu eller har haft den tidligere. Hvis du har haft den tidligere, bedes du også angive, om du har eftervirkninger.

	(Sæt ét X i hver linje)				(Sæt ét X i hver linje)	
	Nej, det har jeg aldrig haft	Ja, det har jeg nu	Ja, det har jeg haft tidligere		Hvis du har haft det tidligere: Har du stadig eftervirkninger ?	
					Ja	Nej
Kronisk bronkitis, for store lunger, rygerlunger (emfysem, KOL)	☐	☐	☐	→	☐	☐
Slidgigt	☐	☐	☐	→	☐	☐
Leddegigt	☐	☐	☐	→	☐	☐
Knogleskørhed (osteoporose)	☐	☐	☐	→	☐	☐
Kræft	☐	☐	☐	→	☐	☐
Migræne eller hyppig hovedpine	☐	☐	☐	→	☐	☐
Psykisk lidelse, som varede eller indtil nu har varet mindre end 6 måneder	☐	☐	☐	→	☐	☐
Psykisk lidelse af mere end 6 måneders varighed	☐	☐	☐	→	☐	☐
Diskusprolaps eller andre rygsygdomme	☐	☐	☐	→	☐	☐
Grå stær	☐	☐	☐	→	☐	☐
Tinnitus (hyletone, susen for ørerne)	☐	☐	☐	→	☐	☐

Rygning

15. Ryger du?

(Kun ét X)

- ☐ Ja, hver dag
- ☐ Ja, mindst én gang om ugen → Gå til spørgsmål 17
- ☐ Ja, sjældnere end hver uge → Gå til spørgsmål 17
- ☐ Nej, jeg er holdt op → Gå til spørgsmål 20
- ☐ Nej, jeg har aldrig røget → Gå til spørgsmål 21

16. Hvor meget ryger du i gennemsnit pr. dag?

(Skriv antal)

- Antal cigaretter
- Antal cerutter
- Antal cigarer
- Antal pibestop
- Antal elektroniske cigaretter (ampuller)



17. Hvor ofte ryger du, når du færdes følgende steder i dit lokalområde?

(Sæt ét X i hver linje)

	Aldrig	Næsten aldrig	En gang imellem	Ofte	Meget ofte	Kommer ikke her
Ungdomsklub/fritidsklub	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Indendørs idrætsfaciliteter (fx svømmehal, badmintonhal, fitnesscenter)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Udendørs idrætsfaciliteter (fx skaterbane, fodboldbane, roklub, golfbane)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sociale arrangementer i idrætsforeninger (fx fodboldklub, gymnastikforening)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Arrangementer i andre foreninger (fx syklub, kulturforening, pensionistforening)	☐	☐	☐	☐	☐	☐

18. Vil du gerne holde op med at ryge?

(Kun ét X)

- ☐ Nej → Gå til spørgsmål 21
- ☐ Ja, men jeg har ikke planlagt hvornår
- ☐ Ja, jeg planlægger rygeophør inden for 6 måneder
- ☐ Ja, jeg planlægger rygeophør inden for 1 måned

19. Hvis du vil holde op med at ryge, vil du så gerne have støtte og hjælp til at gennemføre det (fx rygestopkursus, støtte fra din læge)?

- ☐ Ja
- ☐ Nej

20. Har nogle af følgende produkter hjulpet dig til at blive røgfri nu eller tidligere?

(Sæt gerne flere X'er)

- ☐ Præparater med nikotinindhold (tyggegummi, plastre, spray, sugetabletter etc.)
- ☐ Elektroniske cigaretter
- ☐ Champix, Zyban
- ☐ Røgfri tobak (snus, skrå etc.)
- ☐ Nej

21. Bruger du røgfri tobak (snus, skrå etc.)? Hvis ja, hvor mange dåser bruger du i gennemsnit pr. uge?

- ☐ Ja (Skriv antal dåser)
- ☐ Nej

22. Hvor mange timer om dagen plejer du at opholde dig i rum, hvor der bliver røget, eller hvor der lugter af tobaksrøg?

(Kun ét X)

- ☐ Over 5 timer om dagen
- ☐ 1 – 5 timer om dagen
- ☐ ½ – 1 time om dagen
- ☐ Mindre end ½ time om dagen
- ☐ 0 timer om dagen

23. Bor du sammen med nogen, der ryger?

- ☐ Ja
- ☐ Nej

24. Bliver der røget indendørs i dit hjem?

(Kun ét X)

- ☐ Ja, hver dag
- ☐ Ja, nogle gange om ugen
- ☐ Ja, men sjældnere end hver uge
- ☐ Nej, aldrig eller næsten aldrig

Stoffer

25. Har du nogensinde prøvet ét eller flere af følgende stoffer?

(Sæt ét kryds i hver linje)

	Nej	Ja, inden for den seneste måned	Ja, men ikke inden for den seneste måned
Hash	☐	☐	☐
Andre stoffer (fx kokain, amfetamin, ecstasy, svampe)	☐	☐	☐

Alkohol

26. Har du drukket alkohol inden for **de seneste 12 måneder**?

- ☐ Ja
☐ Nej → Gå til spørgsmål 37

27. Har du inden for **de seneste 12 måneder** følt, at du burde nedsætte dit alkoholforbrug?

- ☐ Ja
☐ Nej

28. Er der nogen, inden for **de seneste 12 måneder**, der har "brokket" sig over, at du drikker for meget?

- ☐ Ja
☐ Nej

29. Har du inden for **de seneste 12 måneder** følt dig skidt tilpas eller skamfuld på grund af dine alkoholvaner?

- ☐ Ja
☐ Nej

30. Har du inden for **de seneste 12 måneder** jævnligt taget en genstand som det første om morgenen for at "berolige nerverne" eller blive "tømmer-mændene" kvit?

- ☐ Ja
☐ Nej

31. Hvor mange dage om ugen drikker du alkohol?
(Kun ét X)

- ☐ 0-1 dag
☐ 2 dage
☐ 3 dage
☐ 4 dage
☐ 5 dage
☐ 6 dage
☐ 7 dage

32. Drikker du alkohol uden for måltiderne på hverdage?

- ☐ Ja
☐ Nej

33. Hvor mange genstande drikker du typisk på hver af dagene i løbet af ugen?

Start med mandag og tag en dag ad gangen (udfyld alle felter, også selv om svaret er 0).

	Antal genstande		
	Øl eller alkoholcider	Vin eller hedvin	Spiritus eller alkoholsodavand
Mandag			
Tirsdag			
Onsdag			
Torsdag			
Fredag			
Lørdag			
Søndag			

1 genstand	=	1 almindelig øl 1 glas rød-/hvidvin 1 glas hedvin 1 drink/cocktail 1 snaps/shot 1 alkoholsodavand 1 alkoholcider
------------	---	--

1 flaske rød-/hvidvin	=	6 genstande
1 flaske hedvin	=	10 genstande
1 flaske spiritus	=	20 genstande

34. Hvor tit drikker du 5 genstande eller flere ved samme lejlighed?

(Kun ét X)

- ☐ Næsten dagligt eller dagligt
- ☐ Ugentligt
- ☐ Månedligt
- ☐ Sjældent
- ☐ Aldrig

35. Hvor ofte drikker du alkohol, når du færdes følgende steder i dit lokalområde?

(Sæt ét X i hver linje)

	Aldrig	Næsten aldrig	En gang imellem	Ofte	Meget ofte	Kommer ikke her
Ungdomsklub/fritidsklub	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Indendørs idrætsfaciliteter (fx svømmehal, badmintonhal, fitnesscenter)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Udendørs idrætsfaciliteter (fx skaterbane, fodboldbane, roklub, golfbane)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sociale arrangementer i idrætsforeninger (fx fodboldklub, gymnastikforening)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Arrangementer i andre foreninger (fx syklub, kulturforening, pensionistforening)	☐	☐	☐	☐	☐	☐

36. Vil du gerne nedsætte dit alkoholforbrug?

(Kun ét X)

- ☐ Ja
- ☐ Nej
- ☐ Ved ikke

37. Har du tidligere haft et dagligt alkoholforbrug?

- ☐ Ja
- ☐ Nej

38. Har du tidligere nedsat eller forsøgt at nedsætte dit alkoholforbrug?

- ☐ Ja
- ☐ Nej

39. Hvordan vurderer du selv dine alkoholvaner?

(Kun ét X)

- ☐ Særdeles fornuftige
- ☐ Fornuftige
- ☐ Hverken fornuftige eller ufornuftige
- ☐ Lidt ufornuftige
- ☐ Meget ufornuftige



40. Kan man købe alkohol følgende steder i dit lokalområde?

(Sæt ét X i hver linje)

	Ja	Nej	Ved ikke
Ungdomsklub/fritidsklub	☐	☐	☐
Indendørs idrætsfaciliteter (fx svømmehal, badmintonhal, fitnesscenter)	☐	☐	☐
Udendørs idrætsfaciliteter (fx skaterbane, fodboldbane, roklub, golfbane)	☐	☐	☐
Sociale arrangementer i idrætsforeninger (fx fodboldklub, gymnastikforening)	☐	☐	☐
Arrangementer i andre foreninger (fx syklub, kulturforening, pensionistforening)	☐	☐	☐

Mad

Sæt X ved de svar, som passer bedst til dine spisevaner.



41. Hvor ofte spiser du brød med følgende slags fedtstof på?

(Sæt ét X i hver linje)

	Mere end 2 gange om dagen	1-2 gange om dagen	4-6 gange om ugen	1-3 gange om ugen	Sjældnere/ aldrig
Smør, Kærgården eller tilsvarende	☐	☐	☐	☐	☐
Minarine eller plantemargarine	☐	☐	☐	☐	☐
Fedt	☐	☐	☐	☐	☐
Spiser brød uden fedtstof på	☐	☐	☐	☐	☐

42. Hvor ofte spiser du følgende slags pålæg?

(Sæt ét X i hver linje)

	Mere end 2 gange om dagen	1-2 gange om dagen	4-6 gange om ugen	1-3 gange om ugen	Sjældnere/ aldrig
Pålæg, kød	☐	☐	☐	☐	☐
Fiskepålæg	☐	☐	☐	☐	☐
Æg	☐	☐	☐	☐	☐
Pålægssalater eller mayonnaisesalater	☐	☐	☐	☐	☐
Mager ost (30+ eller derunder)	☐	☐	☐	☐	☐
Fed ost (45+ eller derover)	☐	☐	☐	☐	☐

43. Hvor ofte spiser du følgende slags varm mad?

(Sæt ét X i hver linje)

	Mere end 1 gang om dagen	5-7 gange om ugen	3-4 gange om ugen	1-2 gange om ugen	Sjældnere/ aldrig
Kød (okse, kalv, svin, lam)	☐	☐	☐	☐	☐
Fjerkræ (kylling, kalkun, and)	☐	☐	☐	☐	☐
Fisk	☐	☐	☐	☐	☐
Grøntsags- eller vegetarretter	☐	☐	☐	☐	☐
Fastfood (pizza, burger, pølser, shawarma m.m.)	☐	☐	☐	☐	☐

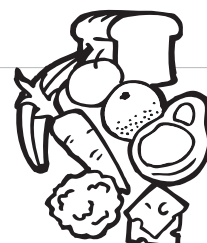
44. Hvor ofte spiser du følgende slags grøntsager?

(Sæt ét X i hver linje)	Mere end 1 gang om dagen	5-7 gange om ugen	3-4 gange om ugen	1-2 gange om ugen	Sjældnere/ aldrig
Blandet salat, råkost	☐	☐	☐	☐	☐
Andre rå grøntsager	☐	☐	☐	☐	☐
Tilberedte grøntsager (kogte, bagte, stegte, sammenkogte eller wokretter)	☐	☐	☐	☐	☐

45. Hvor ofte bruger du eller andre i din husholdning følgende slags fedtstof i madlavningen?

(Sæt ét X i hver linje)	Mere end 1 gang om dagen	5-7 gange om ugen	3-4 gange om ugen	1-2 gange om ugen	Sjældnere/ aldrig
Stegemargarine	☐	☐	☐	☐	☐
Plantemargarine	☐	☐	☐	☐	☐
Smør, Kærgården og lignende	☐	☐	☐	☐	☐
Fedt/palmin	☐	☐	☐	☐	☐
Olivenolie	☐	☐	☐	☐	☐
Majs-, solsikke- eller vindruekerneolie	☐	☐	☐	☐	☐
Rapsolie, madolie, salatolie	☐	☐	☐	☐	☐
Laver mad uden fedtstof	☐	☐	☐	☐	☐

Hvis du ikke ved det, fx fordi du får mad udefra, sæt X her ☐



46. Hvor mange portioner frugt plejer du at spise?

1 portion = 1 stk eller 1 dl - medregn også frugtgrød og frugtmos

(Kun ét X)

Mere end 6 om dagen	5-6 om dagen	3-4 om dagen	1-2 om dagen	5-6 om ugen	3-4 om ugen	1-2 om ugen	Ingen
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

47. Hvor ofte drikker du nedenstående?

(Sæt ét X i hver linje)	Mere end 1 gang om dagen	5-7 gange om ugen	3-4 gange om ugen	1-2 gange om ugen	1-3 gange om måneden	Sjældnere/ aldrig
Vand	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kakaomælk	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Frugtjuice/smoothie	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sodavand, læskedrik eller frugtsaft med sukker	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sodavand, læskedrik eller frugtsaft uden sukker	☐	☐	☐	☐	☐	☐

48. Hvor ofte spiser du nedenstående?

(Sæt ét X i hver linje)	Mere end 1 gang om dagen	5-7 gange om ugen	3-4 gange om ugen	1-2 gange om ugen	1-3 gange om måned	Sjældnere/ aldrig
Kager, chokolade, is og slik	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Snacks (chips, popcorn m.m.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐

49. Hvor ofte indtager du følgende fødevarer i forbindelse med fritidsaktiviteter i lokalområdet?

Ved fritidsaktiviteter i lokalområdet menes fx aktiviteter i lokalforening, fritidsklub, idrætsklub, svømmehal, skaterbane m.m.

(Sæt ét X i hver linje)	Aldrig	Næsten aldrig	En gang imellem	Ofte	Meget ofte
Fastfood (pizza, burger, pølser, toast m.m.)	☐	☐	☐	☐	☐
Sodavand, energidrik	☐	☐	☐	☐	☐
Kager, chokolade, is og slik	☐	☐	☐	☐	☐
Frugt og grøntsager	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg laver ikke fritidsaktiviteter i lokalområdet	☐				

50. Hvordan vurderer du dine kostvaner alt i alt?

(Kun ét X)

- ☐ Meget sunde
- ☐ Sunde
- ☐ Nogenlunde sunde
- ☐ Usunde
- ☐ Meget usunde



51. Vil du gerne spise mere sundt?

(Kun ét X)

- ☐ Ja
- ☐ Nej
- ☐ Ved ikke

52. Kan man købe fedtholdig fastfood, sodavand eller slik/chokolade/is følgende steder i dit lokalområde?

(Sæt ét X i hver linje)	Ja	Nej	Ved ikke
Ungdomsklub/fritidsklub	☐	☐	☐
Indendørs idrætsfaciliteter (fx svømmehal, badmintonhal, fitnesscenter)	☐	☐	☐
Udendørs idrætsfaciliteter (fx skaterbane, fodboldbane, roklub, golfbane)	☐	☐	☐
Sociale arrangementer i idrætsforeninger (fx fodboldklub, gymnastikforening)	☐	☐	☐
Arrangementer i andre foreninger (fx syklub, kulturforening, pensionistforening)	☐	☐	☐

Bevægelse i dagligdagen

53. Hvis du ser på **det seneste år**, hvad ville du så sige passer bedst som beskrivelse af din fysiske aktivitet i fritiden?

(Kun ét X)

- ☐ Træner hårdt og dyrker konkurrenceidræt regelmæssigt og flere gange om ugen
- ☐ Dyrker motionsidræt eller udfører tungt havearbejde eller lignende mindst 4 timer om ugen
- ☐ Spadserer, cykler eller har anden lettere motion mindst 4 timer om ugen (medregn også søndagsture, lettere havearbejde og cykling/gang til arbejde)
- ☐ Læser, ser fjernsyn eller har anden stillesiddende beskæftigelse

54. Det følgende handler om, hvor meget du bevæger dig såvel på arbejde/uddannelse som i fritiden.

Med bevægelse menes her alle aktiviteter, hvor du får rørt dine muskler og bruger dine kræfter.

Der tænkes altså ikke kun på motion, idræt eller lignende.

Nedenstående spørgsmål omhandler **DAGLIGE** aktiviteter

Dagligt



Hvor mange timer og minutter sover du ca. på et almindeligt hverdagsdøgn? (Medtag middagslur)

Timer

Minutter

Dagligt



I **dit arbejde** (eller hvis du er **under uddannelse**), hvor mange timer og minutter **om dagen** bruger du typisk på:

Stillesiddende arbejde?

Timer

Minutter



Stående eller gående arbejde?

Timer

Minutter

Hårdt fysisk arbejde? (fx tunge løft eller trappegang)

Timer

Minutter

☐ Jeg arbejder ikke/er ikke under uddannelse

Dagligt



Hvor mange timer og minutter bruger du **dagligt** på **cykling** eller **gang** i forbindelse med **transport** til og fra arbejde/uddannelse?

Timer

Minutter

☐ Jeg arbejder ikke/er ikke under uddannelse

Dagligt



I **din fritid**, hvor mange timer og minutter **om dagen** bruger du ca. på at se TV, sidde ned og slappe af, læse og lytte til musik eller lignende?

Timer

Minutter

Spørgsmål 54 fortsætter på næste side

Spørgsmål 54 fortsat

Det følgende handler om, hvor meget du bevæger dig såvel på arbejde/uddannelse som i fritiden.

Med bevægelse menes her alle aktiviteter, hvor du får rørt dine muskler og bruger dine kræfter.

Der tænkes altså ikke kun på motion, idræt eller lignende.

Nedenstående spørgsmål omhandler **UGENTLIGE** aktiviteter

Ugentligt		I din fritid , hvor mange timer og minutter bruger du om ugen på let fysisk aktivitet som fx gåture, let rengøring, feje og rive i haven eller let anstrengende motion som fx yoga, bowling eller lignende? (medtag ikke transport til og fra arbejde/uddannelsesinstitution)	Timer	Minutter
Ugentligt		I din fritid , hvor mange timer og minutter bruger du om ugen på havearbejde, bære ting op ad trappen eller moderat anstrengende sport som fx gymnastik, svømning, cykling, styrketræning eller lignende? (medtag ikke transport til og fra arbejde/uddannelsesinstitution)	Timer	Minutter
Ugentligt		I din fritid , hvor mange timer og minutter bruger du om ugen på anstrengende sport og motion som fx løb, jogging, fodbold, tennis, aerobic eller lignende? (medtag ikke transport til og fra arbejde/uddannelsesinstitution)	Timer	Minutter

55. Hvor ofte er du fysisk aktiv følgende steder i din fritid?

(Sæt ét X i hver linje)	3-7 gange om ugen	1-2 gange om ugen	1-2 gange om måneden	Sjældnere	Aldrig
Grønne områder (fx skov, strand, park)	☐	☐	☐	☐	☐
Indendørs idrætsfaciliteter (fx idrætshal, svømmehal, træningscenter, fitnesscenter, danseskole)	☐	☐	☐	☐	☐
Udendørs idrætsfaciliteter (fx boldbane, tennisbane, petanquebane, skaterbane, golfbane)	☐	☐	☐	☐	☐
Kommunalt sundhedscenter, aktivitetscenter, ældrecenter	☐	☐	☐	☐	☐

56. Hvordan vurderer du din fysiske form?

(Kun ét X)

- ☐ Virkelig god
- ☐ God
- ☐ Nogenlunde
- ☐ Mindre god
- ☐ Dårlig

57. Vil du gerne være mere fysisk aktiv?

(Kun ét X)

- ☐ Ja
- ☐ Nej
- ☐ Ved ikke



58. Har du let adgang til følgende faciliteter i det område, hvor du bor?

(Sæt ét X i hver linje)

	Ja	Nej	Ved ikke
Cykelstier, gangstier	☐	☐	☐
Grønne områder (fx skov, strand, park)	☐	☐	☐
Indendørs idrætsfaciliteter (fx idrætshal, svømmehal, træningscenter, fitnesscenter, danseskole)	☐	☐	☐
Udendørs idrætsfaciliteter (fx boldbane, tennisbane, petanquebane, skaterbane)	☐	☐	☐
Kommunalt sundhedscenter, aktivitetscenter, ældrecenter	☐	☐	☐

59. Har følgende betydning for, at du ikke er mere fysisk aktiv for tiden?

(Sæt ét X i hver linje)

	Ja	Nej
Manglende gadebelysning	☐	☐
Manglende vedligeholdelse af faciliteter	☐	☐
At jeg ikke har nogen at dyrke fysisk aktivitet med	☐	☐
At der er mennesketomt, der hvor jeg gerne vil være fysisk aktiv	☐	☐
At jeg ikke har råd	☐	☐

Sex og prævention

60. Hvor mange forskellige seksualpartnere har du haft inden for de seneste 12 måneder?

Partnere

61. Hvilken prævention brugte du eller din partner ved dit seneste samleje?

(Sæt gerne flere X'er)

- | | |
|--|--|
| ☐ Ingen | ☐ Fortrydelsespille |
| ☐ Ingen, da jeg ønsker at få et barn | ☐ Sikre perioder |
| ☐ Kondomer | ☐ Afbrudt samleje |
| ☐ P-piller, mini-piller, P-stav, P-ring | ☐ Pessar |
| ☐ Spiral | ☐ Andet |

62. Har du fået konstateret nogle af følgende sygdomme inden for de seneste 12 måneder?

(Sæt ét X i hver linje)

	Ja	Nej
Klamydia	☐	☐
Gonorré	☐	☐
Kønsvorter (kondylomer)	☐	☐
Herpes ved kønsorganerne	☐	☐
Syfilis	☐	☐
Anden seksuelt overført sygdom	☐	☐

Højde og vægt

63. Hvor høj er du (uden sko)?

Skriv højde

cm (fx 172 cm)

64. Hvor meget vejer du i **hele** kg (uden tøj)?

Skriv vægt

kg

65. Hvordan vurderer du selv din vægt?

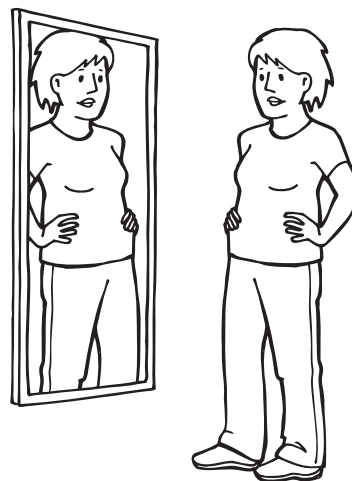
(Kun ét X)

- ☐ Alt for lav
- ☐ Lidt for lav
- ☐ Tilpas
- ☐ Lidt for høj
- ☐ Alt for høj

66. Vil du gerne tabe dig?

(Kun ét X)

- ☐ Ja, i høj grad
- ☐ Ja, i nogen grad
- ☐ Nej
- ☐ Ved ikke



Arbejdsliv og sundhedsvaner

67. Arbejder du, eller er du under uddannelse?

- ☐ Ja
- ☐ Nej → Gå til spørgsmål 79

68. Er du offentligt ansat?

- ☐ Nej
- ☐ Ja, i en kommune
- ☐ Ja, i en region
- ☐ Ja, i staten

69. Hvor er det tilladt at ryge på din arbejdsplads/uddannelsesinstitution?

(Kun ét X)

- ☐ Det er tilladt at ryge overalt
- ☐ Rygning er begrænset til enkelte rygeområder
- ☐ Rygning er kun tilladt i særlige rygerum og udendørs
- ☐ Rygning er kun tilladt udendørs
- ☐ Rygning er helt forbudt

70. Inden for **de seneste 4 uger**, hvor ofte har du på din arbejdsplads/uddannelsesinstitution...?

(Sæt ét X i hver linje)	Mere end 1 gang om dagen	5-7 gange om ugen	3-4 gange om ugen	1-2 gange om ugen	Sjældnere/ aldrig
Røget	☐	☐	☐	☐	☐
Drukket alkohol	☐	☐	☐	☐	☐

71. Inden for **de seneste 4 uger**, hvor ofte har du indtaget følgende fødevarer i arbejdstiden/på uddannelsesinstitutionen?

(Sæt ét X i hver linje)	Mere end 1 gang om dagen	5-7 gange om ugen	3-4 gange om ugen	1-2 gange om ugen	Sjældnere/ aldrig
Fastfood (pizza, burger, pølser, toast m.m.)	☐	☐	☐	☐	☐
Sodavand, energidrik	☐	☐	☐	☐	☐
Kager, chokolade, is, slik	☐	☐	☐	☐	☐
Frugt og grøntsager	☐	☐	☐	☐	☐

72. Er der en kantine eller automat med fødevarer, slik og/eller sodavand på din arbejdsplads/uddannelsesinstitution?

☐ Ja

☐ Nej → Gå til spørgsmål 74

73. Hvad serveres der i kantinen/fødevarerautomaten?

(Sæt ét X i hver linje)	Ja, hver dag	Ja, nogle dage	Nej, aldrig	Ved ikke
Fastfood (pizza, burger, pølser, toast m.m.)	☐	☐	☐	☐
Sodavand, energidrik	☐	☐	☐	☐
Kager, chokolade, is, slik	☐	☐	☐	☐
Frugt og grøntsager	☐	☐	☐	☐
Alkohol	☐	☐	☐	☐

Transport til arbejde eller uddannelse

74. Hvor langt har du til arbejde eller uddannelsessted?

Skriv antal km

km

75. Hvor lang tid bruger du normalt **fra** du tager hjemmefra – **til** du ankommer på din arbejdsplads/uddannelsesinstitution?

Vinter (december – februar)

Sommer (maj – september)

Minutter fra dør-til-dør

minutter

minutter

☐ Arbejder normalt hjemme → Gå til spørgsmål 79

76. Hvad er dit vigtigste transportmiddel på turen mellem hjem og arbejde/uddannelsesinstitution?

		Vinter (december – februar) (Sæt ét X)	Sommer (maj – september) (Sæt ét X)
Bil		☐	☐
Kollektiv transport		☐	☐
Cykel		☐	☐
Til fods		☐	☐
Andet		☐	☐

I følgende spørgsmål ønsker vi at få en mere detaljeret viden om dine transportvaner.

77. På en almindelig arbejdsuge om vinteren (december – februar):

Angiv antallet af dage, hvor du benytter følgende transportformer **fra** hjem **til** arbejde/uddannelsesinstitution, og angiv hvor lang tid du bruger på hver transportform?

		Antal dage	Minutter per tur	Minutter per tur
Bil hele vejen				
Cykel hele vejen				
Til fods hele vejen				
Bil + kollektiv transport	 		<i>Bil</i> 	<i>Kollektiv transport</i>
Cykel + kollektiv transport	 		<i>Cykel</i> 	<i>Kollektiv transport</i>
Til fods + kollektiv transport	 		<i>Til fods</i> 	<i>Kollektiv transport</i>
Andet				

78. På en almindelig arbejdsuge om sommeren (maj – september):

Angiv antallet af dage, hvor du benytter følgende transportformer **fra** hjem **til** arbejde/uddannelsesinstitution, og angiv hvor lang tid du bruger på hver transportform?

		Antal dage	Minutter per tur	Minutter per tur
Bil hele vejen				
Cykel hele vejen				
Til fods hele vejen				
Bil + kollektiv transport	 		<i>Bil</i> 	<i>Kollektiv transport</i>
Cykel + kollektiv transport	 		<i>Cykel</i> 	<i>Kollektiv transport</i>
Til fods + kollektiv transport	 		<i>Til fods</i> 	<i>Kollektiv transport</i>
Andet				

Kontakt med sundhedsvæsenet

79. Har du været ved din **egen læge** i løbet af de **seneste 12 måneder**?

☐ Ja

☐ Nej → Gå til spørgsmål 81



80. Har din egen læge i løbet af de seneste 12 måneder rådet dig til:

(Sæt ét X i hver linje)

	Ja	Nej	Kan ikke huske/ ved ikke
At holde op med at ryge	☐	☐	☐
At tabe dig	☐	☐	☐
At tage på i vægt	☐	☐	☐
At dyrke motion	☐	☐	☐
At nedsætte dit alkoholforbrug	☐	☐	☐
At ændre dine kostvaner	☐	☐	☐
At tage den med ro	☐	☐	☐

Forebyggelse

81. Har du inden for de seneste 12 måneder fået information om, at man kan få hjælp til ...?

(Sæt mindst ét X i hver linje)	Nej	Ja, fra kommunen*	Ja, fra egen læge	Ja, fra hospitalet	Ja, fra arbejdet/ studiet	Ja, fra andre
Rygestop	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ændring af alkoholvaner	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ændring af kostvaner	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ændring af motionsvaner	☐	☐	☐	☐	☐	☐

*Fx sundhedsplejerske, hjemmehjælp, hjemmesygeplejerske, familiekonsulent eller sundhedskonsulent

82. Har du inden for de seneste 12 måneder taget imod tilbud om hjælp til...?

Ved "tilbud" forstås kurser eller professionel personlig vejledning.

(Sæt mindst ét X i hver linje)	Nej	Ja, fra kommunen*	Ja, fra egen læge	Ja, fra hospitalet	Ja, fra arbejdet/ studiet	Ja, fra andre
Rygestop	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ændring af alkoholvaner	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ændring af kostvaner	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ændring af motionsvaner	☐	☐	☐	☐	☐	☐

*Fx sundhedsplejerske, hjemmehjælp, hjemmesygeplejerske, familiekonsulent eller sundhedskonsulent

83. Efter din mening, hvem har ansvaret for, at man har fornuftige sundhedsvaner i forhold til mad, rygning, alkohol og bevægelse?

(Sæt ét X i hver linje)	Stort ansvar	Medansvar	Intet ansvar
Den enkelte selv	☐	☐	☐
Familien (forældre, ægtefælle, partner)	☐	☐	☐
Venner	☐	☐	☐
Arbejdspladsen	☐	☐	☐
Institutioner og skoler	☐	☐	☐
Dagligvarehandelen	☐	☐	☐
Fødevarer- og tobaksindustrien	☐	☐	☐
Den praktiserende læge	☐	☐	☐
Stat og kommune	☐	☐	☐

84. Synes du, at det skal være tilladt at ryge på følgende steder?

(Sæt ét X i hver linje)	Tilladt overalt	Begrænset til enkelte områder	Ikke tilladt
På arbejdspladser	☐	☐	☐
I idrætsskubber/sportshaller	☐	☐	☐
På voksenuddannelser eller videregående uddannelser	☐	☐	☐
På ungdomsuddannelser (gymnasier, handelsskoler, tekniske skoler m.m.)	☐	☐	☐
I fritids- og ungdomsklubber	☐	☐	☐
På værtshuse og caféer	☐	☐	☐
I restauranter	☐	☐	☐
I butikcentre	☐	☐	☐
På offentlige kontorer	☐	☐	☐
I opgange i boligblokke	☐	☐	☐
Ved busstop/togperroner	☐	☐	☐

85. Synes du, at det skal være tilladt at drikke alkohol (øl, vin, spiritus) på følgende steder?

(Sæt ét X i hver linje)	Tilladt	Ikke tilladt
På arbejdspladser:		
- i arbejdstiden	☐	☐
- i frokostpausen	☐	☐
I idrætsskubber/sportshaller	☐	☐
På ungdomsuddannelser (gymnasier, handelsskoler, tekniske skoler m.m.)		
- for elever til fester	☐	☐
I fritids- og ungdomsklubber	☐	☐

Spørgsmål 85 fortsætter på næste side

(Sæt ét X i hver linje)

Tilladt

Ikke tilladt

I folkeskoler:

- for elever i de ældste klasser til fester

☐☐

- for forældre til møder

☐☐

- for forældre til fester

☐☐

I børnehaver/vuggestuer:

- for forældre til møder

☐☐

- for forældre til fester

☐☐

I kommunale grønne områder
(fx parker, legepladser etc.)

☐☐

På hospitaler

☐☐

Til udendørs sportsarrangementer

☐☐

86. Synes du, at det skal være tilladt at sælge, sodavand, snacks/slik/chokolade og fedtholdig fastfood på følgende steder?

(Sæt **tre** X'er i hver linje)

Sodavand

Snacks,
slik,
chokolade

Fedtholdig fastfood
(pommes frites,
pizza, burger m.m.)

Tilladt Ikke tilladt

Tilladt Ikke tilladt

Tilladt Ikke tilladt

På arbejdspladser

☐☐☐☐☐☐

I idrætsskubber/sportshaller

☐☐☐☐☐☐

På voksenuddannelser eller videregående
uddannelser

☐☐☐☐☐☐

På ungdomsuddannelser (gymnasier,
handelsskoler, tekniske skoler m.m.)

☐☐☐☐☐☐

I folkeskoler

☐☐☐☐☐☐

I fritids- og ungdomsklubber

☐☐☐☐☐☐

På plejehjem

☐☐☐☐☐☐

På ældrecentre/dagcentre/døgninstitutioner

☐☐☐☐☐☐

87. Følgende spørgsmål omhandler din holdning til regulering:

(Sæt ét X i hver linje)

Ja

Nej

Skal afgiften på tobaksvarer øges?

☐☐

Skal afgiften på alkohol øges?

☐☐

Skal der indføres særlige afgifter på alkoholprodukter, som fx alkoholsodavand, der er
specielt attraktive for unge?

☐☐

Skal tilgængelighed til alkohol begrænses ved at oprette en form for 'systembolag' efter
svensk forbillede?

☐☐

Skal der være forskellige afgifter på fødevarer, så sunde fødevarer bliver billigere og usunde
fødevarer dyrere?

☐☐

**88. Synes du, at det er en god idé at sætte en dato for, hvornår rygning i Danmark skal være forbudt
(dog med mulighed for at købe tobak på recept, hvis man allerede er afhængig)?**

(Kun ét X)

Nej

Ja, om 10 år

Ja, om 20 år

Ja, om 30 år eller mere

☐☐☐☐

Kontakt med andre mennesker

89. Hvor ofte er du i kontakt med venner, bekendte og familie, som du ikke bor sammen med?

(Med kontakt menes der, at I er sammen, taler i telefon sammen, skriver til hinanden m.v.)

(Sæt ét X i hver linje)	Dagligt eller næsten dagligt	1 eller 2 gange om ugen	1 eller 2 gange om måneden	Sjældnere end 1 gang om måneden	Aldrig
Familie, som du ikke bor sammen med	☐	☐	☐	☐	☐
Venner	☐	☐	☐	☐	☐
Kolleger eller studiekammerater i fritiden	☐	☐	☐	☐	☐
Naboer eller beboere i dit lokalområde	☐	☐	☐	☐	☐
Personer, du mest kender fra internettet (mail, chatforum og lignende)	☐	☐	☐	☐	☐

90. Sker det nogensinde, at du er alene, selvom du mest har lyst til at være sammen med andre?

(Kun ét X)

- ☐ Ja, ofte
☐ Ja, en gang imellem
☐ Ja, men sjældent
☐ Nej



91. Har du nogen at tale med, hvis du har problemer eller brug for støtte?

(Kun ét X)

- ☐ Ja, ofte
☐ Ja, for det meste
☐ Ja, nogen gange
☐ Nej, aldrig eller næsten aldrig

92. Oplever du i din hverdag, at nogle af følgende personer gør dig alvorligt bekymret?

(Sæt ét X i hver linje)

	Altid	Ofte	Af og til	Sjældent	Aldrig	Har ingen
Partner	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Børn (egne eller partners)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Familie	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Venner	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kolleger	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Personlige forhold

93. Bor du alene eller sammen med andre?

(Sæt gerne flere X'er)

- ☐ Jeg bor alene
☐ Jeg bor sammen med ægtefælle eller samlever
☐ Jeg bor sammen med forældre
☐ Jeg bor sammen med barn/børn **under** 16 år
☐ Jeg bor sammen med ung/unge (16-20 år)
☐ Jeg bor sammen med andre voksne **over** 20 år

94. Hvilken skoleuddannelse har du?

(Kun ét X)

- ☐ Går stadig i skole
- ☐ 7 eller færre års skolegang → Gå til spørgsmål 96
- ☐ 8-9 års skolegang → Gå til spørgsmål 96
- ☐ 10-11 års skolegang → Gå til spørgsmål 96
- ☐ Studenter-, HF-eksamen (inkl. HHX, HTX) → Gå til spørgsmål 96
- ☐ Andet (herunder udenlandsk skole) → Gå til spørgsmål 96

95. Hvilken skole- eller ungdomsuddannelse er du i gang med?

(Kun ét X)

- ☐ 9. klasse
- ☐ 10. klasse
- ☐ STX
- ☐ HTX
- ☐ HHX
- ☐ Handelsskolens grunduddannelse
- ☐ EUD (teknisk skole)
- ☐ HF
- ☐ Andet _____



96. Har du fuldført en uddannelse **udover en skole- eller ungdomsuddannelse?**

(Kun ét X)

- ☐ Nej
- ☐ Et eller flere kortere kurser (fx specialarbejderkurser, arbejdsmarkedskurser m.v.)
- ☐ Erhvervsfaglig uddannelse/faglært (fx kontor- eller butiksassistent, frisør, murer, lægesekretær, social- og sundhedshjælper/assistent, landmand)
- ☐ Kort videregående uddannelse, 2-3 år (fx markedsøkonom, politibetjent, laborant, maskintekniker, datamatiker, multimediedesigner, økonoma, tandplejer)
- ☐ Mellemlang videregående uddannelse, 3-4 år (fx folkeskolelærer, socialrådgiver, bygningskonstruktør, sygeplejerske, fysioterapeut, diplomingeniør, pædagog, bachelor)
- ☐ Lang videregående uddannelse, mere end 4 år (fx civilingeniør, cand.mag., læge, psykolog)
- ☐ Anden uddannelse _____

97. Er du under uddannelse?

- ☐ Ja
- ☐ Nej

98. Er du i arbejde?

- ☐ Ja
- ☐ Nej

Nu er du færdig med spørgeskemaet.
Det er en god idé at se skemaet igennem, så du er sikker på,
du har besvaret alle spørgsmål.

Tak for hjælpen!

Returnér venligst det udfyldte skema i svarkuverten, portoen er betalt.



Det er os, der laver undersøgelsen. Vi glæder os til at modtage dine svar.