



Deltag i Danmarks største undersøgelse om sundhed

Hvordan har det?



En undersøgelse af trivsel, sundhed og sygdom blandt
unge og voksne i Region Hovedstaden **2025**

HVORDAN HAR DU DET?

DIT SVAR ER VIGTIGT!

Jo flere svar, jo bedre tiltag. Svar på spørgeskemaet og gør os klogere på sundheden og behovet for tiltag i din kommune, din region og i hele landet. **Udfyld spørgeskemaet og returnér det** i vedlagte svarkuvert, hvor du normalt sender breve (porto er betalt) – også hvis du ikke har svaret på alle spørgsmål.

Du kan også besvare spørgeskemaet på www.svar2025.dk. Du finder **dit brugernavn og din adgangskode** i det brev, du fik sammen med spørgeskemaet.

Besvar og vind præmier! Som tak for din besvarelse indgår du op til 3 gange i lodtrækning om præmier. Se mere på spørgeskemaets bagside.

Har du spørgsmål, så find svar på www.svar2025.dk eller ring til projektteamet på tlf. 3869 2066 (mandag-fredag kl. 9-15).

På forhånd tak for din hjælp

Din kommune og Region Hovedstaden

SÅDAN UDFYLDER DU SPØRGESKEMAET

Svar så godt du kan på hvert spørgsmål. Svar ud fra din nuværende situation, også selvom den ikke er, som den plejer at være. Nogle spørgsmål er lettere at svare på end andre. Hvis du ikke kender det nøjagtige svar, så **giv dit bedste bud**. Går du helt i stå ved et spørgsmål, så spring det over og gå videre til det næste spørgsmål.

Brug venligst en **sort eller blå kuglepen**. Svarene bliver scannet ind på en maskine, så tal og kryds skal være nemme at læse. Du kan se hvordan i nedenstående eksempler.

	Rigtigt	Forkert
Sæt tydelige X	Ja ☒ Nej ☐	Ja ☒ Nej ☐
Hvis et felt er udfyldt forkert, skraveres den pågældende kasse, og krydset sættes i den rigtige kasse	☐ Nej, aldrig ☒ Ja, nu ☒ Ja, tidligere	☐ Nej, aldrig ☒ Ja, nu ☐ Ja, tidligere
Tal skrives i felterne	8 5	8 5
Tal rettes ved helt at overstrege det forkerte tal og skrive det rigtige ovenover	1 3 1 3	1 3 1 3
Hvis du ikke kender det nøjagtige svar, så giv dit bedste bud	1 9 7 5	?

KØN OG ALDER

1. Hvad er dit køn?

Mand	Kvinde	Andet
☐	☐	☐

2. Hvornår er du født?

Dag	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
Lettere aktiviteter, såsom at flytte et bord, støvsuge eller cykle	☐	☐	☐
At gå flere etager op ad trapper	☐	☐	☐

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 sidste 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 følt dig rolig og afslappet?	☐	☐	☐	☐	☐
har du været fuld af energi?	☐	☐	☐	☐	☐
har du følt dig trist til mode?	☐	☐	☐	☐	☐

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

(Kun ét X)

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

10. Nedenfor er der en række udsagn om følelser og tanker. Kryds den boks af, der bedst svarer til, hvor ofte du har haft det sådan i løbet af de sidste 2 uger:

(Sæt ét X i hver linje)	På intet tidspunkt	Sjældent	Noget af tiden	Ofte	Hele tiden
Jeg har følt mig optimistisk i forhold til fremtiden	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg har følt mig nyttig	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg har følt mig afslappet	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg har klaret problemer godt	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg har tænkt klart	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg har følt mig tæt på andre mennesker	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg har været i stand til at danne min egen mening om ting	☐	☐	☐	☐	☐

DAGLIGDAGENS STRESS

11. 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 irritationsmomenter?	☐	☐	☐	☐	☐
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?	☐	☐	☐	☐	☐

SMERTER, SYMPTOMER OG UBEHAG

12. Har du vedvarende eller hyppigt tilbagevendende smerter, der har været i 3 måneder eller mere?

Med hyppigt tilbagevendende menes mindst 15 dage per måned.

Ja ☐

Nej ☐ → Gå til spørgsmål 14

13. Hvor stærke har dine smerter i gennemsnit været de seneste 14 dage?

Angiv på en skala fra 0 til 10, hvor 0 er ingen smerter, og 10 er værst tænkelige smerter.

(Kun ét X)

Ingen
smerter

Værst
tænkelige
smerter

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

14. 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?

<i>(Sæt ét X i hver linje)</i>	Ja, meget generet	Ja, lidt generet	Nej
Smerter eller ubehag i skulder eller nakke	☐	☐	☐
Smerter eller ubehag i arme, hænder, ben, knæ, hofter eller led	☐	☐	☐
Smerter eller ubehag i ryg eller lænd	☐	☐	☐
Træthed	☐	☐	☐
Hovedpine	☐	☐	☐
Søvnbesvær, søvnproblemer	☐	☐	☐
Nedtrykthed, deprimeret, ulykkelig	☐	☐	☐
Ængstelse, nervøsitet, uro og angst	☐	☐	☐

TÆNDER OG TANDKØD

15. Hvordan er din samlede vurdering af dine tænder og dit tandkød?

(Kun ét X)

Fremragende	☐
Vældig god	☐
God	☐
Mindre god	☐
Dårlig	☐

LANGVARIGE SYGDOMME OG EFTERVIRKNINGER

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

Ja	☐
Nej	☐

17. 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 mindst 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	☐	☐	☐ →	☐	☐
Allergi (ikke astma)	☐	☐	☐ →	☐	☐
Sukkersyge (diabetes)	☐	☐	☐ →	☐	☐
Forhøjet blodtryk	☐	☐	☐ →	☐	☐
Blodprop i hjertet	☐	☐	☐ →	☐	☐
Hjertekrampe (angina pectoris)	☐	☐	☐ →	☐	☐
Hjerneblødning, blodprop i hjernen	☐	☐	☐ →	☐	☐
Kronisk bronkitis, for store lunger, rygerlunger (emfysem, KOL)	☐	☐	☐ →	☐	☐
Slidgigt	☐	☐	☐ →	☐	☐
Leddegigt	☐	☐	☐ →	☐	☐
Knogleskørhed (osteoporose)	☐	☐	☐ →	☐	☐
Kræft	☐	☐	☐ →	☐	☐
Migræne eller hyppig hovedpine	☐	☐	☐ →	☐	☐
Angstlidelse (f.eks. socialfobi, panikangst, generaliseret angst eller OCD)	☐	☐	☐ →	☐	☐
Depression	☐	☐	☐ →	☐	☐
Diskusprolaps eller andre ryg sygdomme	☐	☐	☐ →	☐	☐
Grå stær	☐	☐	☐ →	☐	☐
Tinnitus (hyletone, susen for ørerne)	☐	☐	☐ →	☐	☐

18. For allergi bedes du angive, hvilke typer du har nu eller har haft tidligere. Har du haft allergi tidligere, bedes du også angive, om du har eftervirkninger.

(Sæt mindst 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
Allergisk snue (høfeber)	☐	☐	☐ →	☐	☐
Eksem (længerevarende kløende udslæt på huden)	☐	☐	☐ →	☐	☐
Fødevareallergi	☐	☐	☐ →	☐	☐
Anden allergi	☐	☐	☐ →	☐	☐

RYGNING

19. Ryger du (gælder ikke e-cigaretter/vapes)?

(Kun ét X)

Ja, hver dag	☐	
Ja, mindst én gang om ugen	☐	→ Gå til spørgsmål 21
Ja, sjældnere end hver uge	☐	→ Gå til spørgsmål 21
Nej, jeg er holdt op	☐	→ Gå til spørgsmål 23
Nej, jeg har aldrig røget	☐	→ Gå til spørgsmål 24

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

(Skriv antal)

Antal cigaretter	
Antal cerutter	
Antal cigarer	
Antal pibestop	

21. Vil du gerne holde op med at ryge?

(Kun ét X)

Nej	☐	→ Gå til spørgsmål 23
Ja, men jeg har ikke planlagt hvornår	☐	
Ja, jeg planlægger rygeophør inden for 6 måneder	☐	
Ja, jeg planlægger rygeophør inden for 1 måned	☐	

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

Ja	☐
Nej	☐

23. Har du inden for de seneste 12 måneder modtaget professionel hjælp eller rådgivning til at stoppe med at ryge?

(Sæt gerne flere X'er)

Nej	☐
Ja, telefonisk eller online rådgivning eller fra en app (f.eks. Stoplinjen)	☐
Ja, rygestopkursus	☐
Ja, ved egen læge	☐
Ja, andet	☐

E-CIGARETTER/VAPES OG ANDRE NIKOTINPRODUKTER

24. Bruger du e-cigaretter/vapes?

(Kun ét X)

Ja, hver dag	☐
Ja, mindst én gang om ugen	☐
Ja, sjældnere end hver uge	☐
Nej, men jeg har brugt dem tidligere	☐
Nej, men jeg har prøvet dem (én eller få gange)	☐
Nej, jeg har aldrig brugt dem	☐

25. Bruger du snus, tyggetobak, skrå, tobakspastiller, nikotinposer eller lignende, der placeres under læben?

(Kun ét X)

Ja, hver dag	☐
Ja, mindst én gang om ugen	☐
Ja, sjældnere end hver uge	☐
Nej, men jeg har brugt det tidligere	☐
Nej, men jeg har prøvet det (én eller få gange)	☐
Nej, jeg har aldrig brugt det	☐

STOFFER

26. Har du nogensinde prøvet hash eller andre stoffer?

(Sæt ét X i hver linje)	Nej	Ja	Alder
Hash	☐	☐	Hvis ja - Hvor gammel var du, da du prøvede det første gang? år
Andre stoffer (f.eks. kokain, amfetamin, ecstasy/MDMA eller andet)	☐	☐	Hvis ja - Hvor gammel var du, da du prøvede det første gang? år

Det næste spørgsmål er KUN til dig, der har svaret ja til at have prøvet hash eller andre stoffer.
Hvis du ikke har prøvet hash eller andre stoffer, gå venligst til spørgsmål 28.

27. Hvor mange gange inden for de seneste 12 måneder har du:

(Sæt ét X i hver linje)	0 gange	1-2 gange	3-5 gange	6-9 gange	10-19 gange	Mindst 20 gange
Røget hash	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Indtaget andre stoffer end hash (f.eks. kokain, amfetamin, ecstasy/MDMA eller andet)	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ALKOHOL

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

Ja ☐

Nej ☐ → Gå til spørgsmål 40

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

Ja ☐

Nej ☐

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

Ja ☐

Nej ☐

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

Ja ☐

Nej ☐

32. Har du inden for de seneste 12 måneder jævnligt taget en genstand som det første om morgenen for at "berolige nerverne" eller blive "tømmermændene" kvit?

Ja ☐

Nej ☐

33. 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

☐☐☐☐☐☐☐

34. Drikker du alkohol uden for måltiderne på hverdage?

Ja ☐

Nej ☐

35. 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

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

(Kun ét X)

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

37. Vil du gerne nedsætte dit alkoholforbrug?

(Kun ét X)

Ja	☐
Nej	☐ → Gå til spørgsmål 39
Ved ikke	☐

38. Hvis du vil nedsætte dit alkoholforbrug, vil du så gerne have støtte og hjælp til at gennemføre det?

Ja	☐	Nej	☐
----	--------------------------	-----	--------------------------

39. Hvordan vurderer du selv dine alkoholvaner?

(Kun ét X)	Særdeles fornuftige	Fornuftige	Hverken fornuftige eller ufornuftige	Lidt ufornuftige	Meget ufornuftige
	☐	☐	☐	☐	☐

KOST

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

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

(Sæt ét X i hver linje)	Mere end 2 gange om <u>dagen</u>	1-2 gange om <u>dagen</u>	4-6 gange om <u>ugen</u>	1-3 gange om <u>ugen</u>	Sjældnere/ aldrig
Smør, Kærgården eller tilsvarende	☐	☐	☐	☐	☐
Minarine eller plantemargarine	☐	☐	☐	☐	☐
Fedt	☐	☐	☐	☐	☐
Spiser brød uden fedtstof på	☐	☐	☐	☐	☐

41. Hvor ofte spiser du følgende slags pålæg?

(Sæt ét X i hver linje)	Mere end 2 gange om <u>dagen</u>	1-2 gange om <u>dagen</u>	4-6 gange om <u>ugen</u>	1-3 gange om <u>ugen</u>	Sjældnere/ aldrig
Pålæg, kød	☐	☐	☐	☐	☐
Fiskepålæg	☐	☐	☐	☐	☐
Æg	☐	☐	☐	☐	☐
Pålægssalater eller mayonnaisesalater	☐	☐	☐	☐	☐

42. Hvor ofte spiser du følgende slags varm mad?

(Sæt ét X i hver linje)	Mere end 1 gang om <u>dagen</u>	5-7 gange om <u>ugen</u>	3-4 gange om <u>ugen</u>	1-2 gange om <u>ugen</u>	Sjældnere/ aldrig
Kød (okse, kalv, svin eller lam)	☐	☐	☐	☐	☐
Fjerkræ (f.eks. kylling, kalkun, and)	☐	☐	☐	☐	☐
Fisk	☐	☐	☐	☐	☐
Grøntsags- eller vegetarretter	☐	☐	☐	☐	☐

43. Hvor ofte spiser du følgende slags grøntsager?

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

44. 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 <u>dagen</u>	5-7 gange om <u>ugen</u>	3-4 gange om <u>ugen</u>	1-2 gange om <u>ugen</u>	Sjældnere/ aldrig
Stegemargarine	☐	☐	☐	☐	☐
Plantemargarine	☐	☐	☐	☐	☐
Smør, Kærgården og lignende	☐	☐	☐	☐	☐
Fedt/palmin	☐	☐	☐	☐	☐
Olivেনolie	☐	☐	☐	☐	☐
Majs-, solsikke- eller vindrukerneolie	☐	☐	☐	☐	☐
Rapsolie, madolie, salatolie	☐	☐	☐	☐	☐
Laver mad uden fedtstof	☐	☐	☐	☐	☐
Hvis du ikke ved det, f.eks. fordi du får mad udefra, sæt X her ☐					

45. Hvor ofte spiser eller drikker du følgende?

(Sæt ét X i hver linje)	Mere end 1 gang om <u>dagen</u>	5-7 gange om <u>ugen</u>	3-4 gange om <u>ugen</u>	1-2 gange om <u>ugen</u>	Sjældnere/ aldrig
Mad fra pizzeria, burgerbar, shawarmabar m.m.	☐	☐	☐	☐	☐
Sodavand, saft og lignende <u>med</u> sukker	☐	☐	☐	☐	☐
Sodavand, saft og lignende <u>uden</u> sukker	☐	☐	☐	☐	☐
Energidrik (f.eks. Red Bull, Cult m.m.)	☐	☐	☐	☐	☐

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 <u>dagen</u>	5-6 om <u>dagen</u>	3-4 om <u>dagen</u>	1-2 om <u>dagen</u>	5-6 om <u>ugen</u>	3-4 om <u>ugen</u>	1-2 om <u>ugen</u>	Ingen
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

47. Vil du gerne spise mere sundt?

(Kun ét X)

Ja	☐	
Nej	☐	→ Gå til spørgsmål 49
Ved ikke	☐	

48. Hvis du vil spise sundere, vil du så gerne have støtte og hjælp til at gennemføre det?

Ja ☐ Nej ☐

49. Hvordan vurderer du dine kostvaner alt i alt?

(Kun ét X)

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

BEVÆGELSE I DAGLIGDAGEN

De følgende spørgsmål handler om, hvor fysisk aktiv du er i din **fritid og ved transport** (inkl. transport til og fra arbejde/skole/uddannelse).

50. På en typisk uge, hvor meget tid bruger du i alt på moderat og hård fysisk aktivitet, hvor din vejtrækning øges?

(Kun ét X)

Mindre end ½ time (mindre end 30 minutter)	☐
½ til 1½ time (30-89 minutter)	☐
1½ til 2½ time (90-149 minutter)	☐
2½ til 5 timer (150-299 minutter)	☐
5 timer eller mere (300 minutter eller mere)	☐

Moderat og hård fysisk aktivitet
kan f.eks. være rask gang, cykling som transport eller motion, tungt havearbejde, løb eller motionsidræt.

51. Hvor meget af den tid, du angav i det foregående spørgsmål, bruger du i alt på hård fysisk aktivitet, hvor du bliver så forpustet, at det er svært at tale?

(Kun ét X)

Mindre end ½ time (mindre end 30 minutter)	☐
½ til 1 time (30-59 minutter)	☐
1 til 1½ time (60-89 minutter)	☐
1½ til 2½ time (90-149 minutter)	☐
2½ time eller mere (150 minutter eller mere)	☐

Hård fysisk aktivitet
kan f.eks. være svømning, løb, cykling i højt tempo, konditionstræning, hård styrketræning eller boldspil.

52. 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	☐

53. På en typisk hverdag/arbejdsdag, hvor meget tid bruger du på at sidde ned i hver af følgende situationer?

Du skal tænke på din samlede siddetid og fordele den på de angivne kategorier.

(Udfyld alle felter)	Timer	og	minutter
<u>Transport</u> (f.eks. i bil, bus eller tog. Medregn ikke cykling)			
<u>Arbejde/skole/uddannelse</u> (f.eks. siddende ved skrivebord eller til møde)			
<u>Fritid: ved skærm</u> (f.eks. TV, computer, tablet, smartphone)			
<u>Fritid: andet</u> (f.eks. måltider, læsning, socialt samvær)			

54. Vil du gerne være mere fysisk aktiv?

(Kun ét X)

Ja	☐	
Nej	☐	→ Gå til spørgsmål 56
Ved ikke	☐	

55. Hvis du vil være mere fysisk aktiv, vil du så gerne have støtte og hjælp til at gennemføre det?

Ja	☐	Nej	☐
----	--------------------------	-----	--------------------------

56. Hvordan vurderer du din fysiske form?

(Kun ét X)	Virkelig god	God	Nogenlunde	Mindre god	Dårlig
	☐	☐	☐	☐	☐

SØVN

57. I de seneste 4 uger: Hvor mange timer og minutter sov du ca. på et almindeligt hverdagsdøgn?

Medtag middagslur

	timer	og		minutter
----------------------	-------	----	----------------------	----------

58. I de seneste 4 uger: Har du fået søvn nok til at føle dig udhvilet?

(Kun ét X)	Ja, som regel	Ja, men ikke tit nok	Nej, aldrig (næsten aldrig)
	☐	☐	☐

59. Hvor ofte bruger du din mobil i sengen, lige inden du lægger dig til at sove?

F.eks. til at tjekke/være på sociale medier, tjekke mails eller til streaming.

(Kun ét X)

5-7 gange om ugen	☐
2-4 gange om ugen	☐
Én gang om ugen	☐
Nogle gange om måneden eller sjældnere	☐
Aldrig	☐

SKÆRMVANER

60. På en typisk hverdag/arbejdsdag, hvor meget tid bruger du ca. på følgende udvalgte aktiviteter i din fritid?

<i>(Sæt ét X i hver linje)</i>	0 minutter	1-30 minutter	30-60 minutter	1-2 timer	2-4 timer	Mere end 4 timer
Se TV, film eller serier	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Spille på computer, spillekonsol, mobil eller tablet	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tjekke/være på sociale medier	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Surfe på nettet (f.eks. læse nyheder, handle)	☐	☐	☐	☐	☐	☐

61. Synes du selv, at du bruger for meget tid på skærm i din fritid (f.eks. mobil, tablet, computer, TV eller spillekonsol)?*(Kun ét X)*

Slet ikke	☐
I lav grad	☐
I nogen grad	☐
I høj grad	☐
I meget høj grad	☐

HØJDE OG VÆGT

62. Hvor høj er du (uden sko)?

Skriv højde cm (f.eks. 172 cm)

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

Skriv vægt kg

64. Hvordan vurderer du selv din vægt?

(Kun ét X)

Alt for lav ☐

Lidt for lav ☐

Tilpas ☐

Lidt for høj ☐

Alt for høj ☐

65. Vil du gerne tabe dig?

(Kun ét X)

Ja, i høj grad ☐

Ja, i nogen grad ☐

Nej ☐ → Gå til spørgsmål 67

Ved ikke ☐

66. Hvis du vil tabe dig, vil du så gerne have støtte og hjælp til at gennemføre det?

(Kun ét X)

Ja ☐

Nej ☐

KONTAKT MED SUNDHEDSVÆSENET

67. Har du haft en konsultation vedrørende dit helbred med dit lægehus/din lægepraksis i løbet af de seneste 12 måneder?

En konsultation kan være fysisk, på video, telefon eller skriftlig.

Ja ☐

Nej ☐ → Gå til spørgsmål 69

68. Har lægen eller andet sundhedsfagligt personale i dit lægehus/din lægepraksis 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	☐	☐	☐

Nedenfor møder du ordet **sundhedsprofessionelle**. Med det mener vi praktiserende læger, andre læger, sygeplejersker, fysioterapeuter, diætister og andre professionelle, som du møder i sundhedsvæsenet, eller som du får råd fra om sundhed.

69. Angiv hvor let eller svært du finder følgende:

(Sæt ét X i hver linje)	Meget svært	Svært	Let	Meget let
Sikre dig, at sundhedsprofessionelle forstår dine problemer rigtigt	☐	☐	☐	☐
Være i stand til at tale om dine helbredsproblemer med en sundhedsprofessionel	☐	☐	☐	☐
Udfylde skemaer med sundhedsoplysninger rigtigt	☐	☐	☐	☐
Have gode samtaler om dit helbred med læger	☐	☐	☐	☐
Præcist følge de anvisninger, du får af sundhedsprofessionelle	☐	☐	☐	☐
Læse og forstå skriftlig information om sundhed	☐	☐	☐	☐
Blive ved med at spørge den sundhedsprofessionelle, indtil du har forstået det, du har brug for	☐	☐	☐	☐
Læse og forstå al information på medicinpakninger	☐	☐	☐	☐
Stille spørgsmål til sundhedsprofessionelle for at få den information, du har brug for	☐	☐	☐	☐
Forstå, hvad sundhedsprofessionelle vil have dig til at gøre	☐	☐	☐	☐

KONTAKT MED ANDRE MENNESKER

70. Hvor ofte er du fysisk eller digitalt i kontakt med familie, venner og bekendte?

Med kontakt menes, at I mødes, taler sammen eller skriver til hinanden (f.eks. ansigt til ansigt eller via brev, telefonopkald, sms, mails, sociale medier, online spil, videoopkald 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	☐	☐	☐	☐	☐
Ægtefælle/kæreste	☐	☐	☐	☐	☐
Venner	☐	☐	☐	☐	☐
Kolleger, skole- eller studiekammerater i fritiden	☐	☐	☐	☐	☐
Naboer eller andre personer i dit lokalområde	☐	☐	☐	☐	☐
Bekendte i foreninger, klubber osv.	☐	☐	☐	☐	☐
Andre bekendte	☐	☐	☐	☐	☐

71. Hvor ofte deltager du i fritidsaktiviteter, foreningsliv eller frivilligt arbejde sammen med andre?

Det kan f.eks. være idrætsforening, socialt arbejde, faglig sammenslutning, bestyrelsesarbejde, musikalsk/kulturel forening eller religiøs sammenhæng.

(Kun ét X)

Flere gange om ugen	☐
Ca. én gang om ugen	☐
Én til tre gange om måneden	☐
Sjældnere	☐
Aldrig	☐

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

(Kun ét X)

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

73. De følgende spørgsmål handler om, hvordan man nogle gange har det.

(Sæt ét X i hver linje)	Sjældent	En gang imellem	Ofte
Hvor ofte føler du dig isoleret fra andre?	☐	☐	☐
Hvor ofte føler du, at du savner nogen at være sammen med?	☐	☐	☐
Hvor ofte føler du dig udenfor?	☐	☐	☐

74. Ønsker du støtte og hjælp til at komme i gang med sociale aktiviteter?

F.eks. foreningsliv, kulturelle aktiviteter, idræt eller andre tilbud

*(Kun ét X)*Ja ☐Nej ☐Ved ikke ☐

BELASTNINGER

75. Har du inden for de seneste 12 måneder følt dig belastet af nogle af følgende ting?*(Sæt ét X i hver linje)*

	Nej	Ja, lidt	Ja, en del	Ja, meget
Din økonomi	☐	☐	☐	☐
Din boligsituation	☐	☐	☐	☐
Din arbejdssituation	☐	☐	☐	☐
Forholdet til din partner	☐	☐	☐	☐
Forholdet til familie og venner	☐	☐	☐	☐
Sygdom hos dig selv	☐	☐	☐	☐
Sygdom hos partner, familie eller nære venner	☐	☐	☐	☐
Dødsfald blandt dine nærmeste	☐	☐	☐	☐
Andre belastninger	☐	☐	☐	☐

SELMORDSTANKER

76. Har du inden for de seneste 12 måneder haft selvmordstanker?Ja ☐Nej ☐

Brug for hjælp? Kontakt Livslinien (telefon: 70 201 201) eller Psykiatrifonden (telefon: 3925 2525)

SEX, PRÆVENTION OG FRUGTBARHED

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

(Kun ét X)

0	☐	→ Gå til spørgsmål 79
1	☐	
2	☐	
3	☐	
4	☐	
5 eller flere	☐	

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

	Ingen,	Ingen,	Kondom	Andet
(Sæt gerne flere X'er)		da jeg ønsker		
	Ingen	at få et barn		
	☐	☐	☐	☐

79. Har du indtil nu kunnet få de børn, som du gerne ville have?

(Kun ét X)

Ja	☐	
Nej	☐	
Har indtil nu ikke forsøgt at få børn	☐	→ Gå til spørgsmål 82
Ønsker ikke at få børn	☐	→ Gå til spørgsmål 82

80. Har du nogensinde forsøgt at blive gravid/gøre en kvinde gravid igennem mere end 1 år, uden at det er lykkedes?

(Kun ét X)

Ja	☐
Nej	☐

81. Har du eller din partner nogensinde haft en spontan abort?

Nej	☐		
Ja, det har jeg selv	☐	Hvis ja, hvor mange?	
Ja, det har min partner (nuværende og/eller tidligere, imens vi var partnere)	☐	Hvis ja, hvor mange?	

PERSONLIGE FORHOLD, UDDANNELSE OG ARBEJDE

82. Bor du sammen med andre?

(Sæt ét X i hver linje)

	Ja	Nej
Jeg bor sammen med ægtefælle/samlever/kæreste	☐	☐
Jeg bor sammen med barn/børn under 16 år	☐	☐
Jeg bor sammen med andre på 16 år eller derover	☐	☐

83. Hvad er den højeste uddannelse, du har fuldført?

Jeg går stadig i grundskole (f.eks. i folkeskole, privatskole, efterskole)	☐
Grundskole (11 år eller færre f.eks. i folkeskole, privatskole, efterskole)	☐
Studerer-, HF-eksamen (f.eks. HF, STX, HHX, HTX)	☐
Et eller flere kortere kurser (f.eks. specialarbejderkurser, arbejdsmarkedskurser m.v.)	☐
Erhvervsfaglig uddannelse/faglært (f.eks. kontor- eller butiksassistent, frisør, murer, social- og sundhedshjælper/assistent, landmand)	☐
Kort videregående uddannelse, 2-3 år (f.eks. markedsøkonom, laborant, maskintekniker, datamatiker, multimediedesigner, økonoma, tandplejer)	☐
Mellemlang videregående uddannelse, 3-4 år (f.eks. folkeskolelærer, socialrådgiver, bygningskonstruktør, sygeplejerske, fysioterapeut, diplomingeniør, pædagog, bachelor)	☐
Lang videregående uddannelse, mere end 4 år (f.eks. civilingeniør, cand.mag., læge, psykolog, ph.d.)	☐

84. Er du under uddannelse?

Ja ☐

Nej ☐

85. Er du i arbejde?

Ja ☐

Nej ☐

De næste spørgsmål er KUN til dig, som er under uddannelse eller i arbejde. Tag udgangspunkt i den arbejdsplads eller det uddannelsessted, hvor du tilbringer mest tid. Hvis du ikke er under uddannelse eller i arbejde, gå venligst til spørgsmål 88.

86. Hvor langt har du til arbejde eller uddannelse?

Hvis du hverken cykler eller går, så skriv 0.

Skriv antal hele km

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

Hvis du hverken cykler eller går, så skriv 0.

timer

og

minutter

LIVSKVALITET

88. Hvordan vil du bedømme din livskvalitet?

(Kun ét X)

Meget dårlig

☐

Dårlig

☐

Hverken god eller dårlig

☐

God

☐

Særdeles god

☐

Så er der ikke flere spørgsmål – **tusind tak for din hjælp!**

Har du lyst til at uddybe noget eller kommentere undersøgelsen, kan du gøre det her:

MANGE **TAK** FOR HJÆLPEN

Returnér venligst det udfyldte skema i svarkuerten – portoen er betalt.

Som tak for din besvarelse indgår du op til 3 gange i lodtrækning om **præmier**.

Hver gang trækker vi lod om:

2 x 5.000 kr.

1 iPhone 16

5 x 2.500 kr.

100 SuperGavekort*
å 200 kr.

10 x 1.000 kr.

* SuperGavekortet kan frit anvendes til mere end 150 butikskæder og oplevelser, f.eks. rejser, gastronomi, wellness, en tur i Tivoli og meget andet.

Vinderne får direkte besked per brev. Præmierne er skattefrie.

Vi glæder os til at modtage dine svar!