

# Spørreskjema



Din brukerkode for spørreundersøkelsen er: \_\_\_\_\_

Vi garanterer at svarene fra spørreundersøkelsen behandles med forsiktighet og respekt, og at besvarelsen din ikke vil bli tilgjengelig for uvedkommende.

Vennligst fyll ut spørreskjemaet og returner det i utfylt stand i den vedlagte konvolutten.



## RAND 36-ELEMENT HELSEUNDERSØKELSE 1.0

De følgende spørsmålene handler om hvordan du ser på din egen helse.

Hvert spørsmål skal besvares ved å sette en ring rundt det tallet som passer best for deg. Hvis du er usikker på hva du skal svare, vennligst svar så godt du kan.

1. Stort sett, hvordan vil du si din helse er:

(sett ring rundt ett tall)

Utmerket	1
Meget god	2
God	3
Nokså god	4
Dårlig	5

2. Sammenliknet med for ett år siden, hvordan vil du si at din helse stort sett er nå?

(sett ring rundt ett tall)

Mye bedre nå enn for ett år siden	1
Litt bedre nå enn for ett år siden	2
Omtrent den samme som for ett år siden	3
Litt dårligere nå enn for ett år siden	4
Mye dårligere nå enn for ett år siden	5

3. De neste spørsmålene handler om aktiviteter som du kanskje utfører i løpet av en vanlig dag. Er din helse slik at den begrenser deg i utførelsen av disse aktivitetene nå? Hvis ja, hvor mye?

(sett ring rundt ett tall på hver linje)

AKTIVITETER	Ja, begrenser meg mye	Ja, begrenser meg litt	Nei, begrenser meg ikke i det hele tatt
a. <b>Anstrengende aktiviteter</b> som å løpe, løfte tunge gjenstander, delta i anstrengende idrett	1	2	3
b. <b>Moderate aktiviteter</b> som å flytte et bord, støvsuge, gå en tur eller drive med hagearbeid	1	2	3
c. Løfte eller bære en handlekurv	1	2	3
d. Gå opp trappen <b>flere</b> etasjer	1	2	3
e. Gå opp trappen <b>en</b> etasje	1	2	3
f. Bøye deg eller sitte på huk	1	2	3
g. Gå <b>mer enn to kilometer</b>	1	2	3
h. Gå <b>noen hundre meter</b>	1	2	3
i. Gå <b>hundre meter</b>	1	2	3
j. Vaske deg eller kle på deg	1	2	3

4. I løpet av de siste 4 ukene, har du hatt noen av de følgende problemer i ditt arbeid eller i andre av dine daglige gjøremål på grunn av din fysiske helse?

(sett ring rundt ett tall på hver linje)

	JA	NEI
a. Du har måttet <b>redusere tiden</b> du har brukt på arbeid eller på andre gjøremål	1	2
b. Du har <b>utrettet mindre</b> enn du hadde ønsket	1	2
c. Du har vært hindret i å utføre <b>visse typer</b> arbeid eller gjøremål	1	2
d. Du har hatt <b>problemer</b> med å gjennomføre arbeidet eller andre gjøremål (for eksempel fordi det krevde ekstra anstrengelser)	1	2

5. I løpet av de siste 4 ukene, har du hatt noen av de følgende problemer i ditt arbeid eller i andre av dine daglige gjøremål på grunn av følelsesmessige problemer (som for eksempel å være deprimert eller engstelig)?

(sett ring rundt ett tall på hver linje)

	JA	NEI
a. Du har måttet <b>redusere tiden</b> du har brukt på arbeid eller på andre gjøremål	1	2
b. Du har <b>utrettet mindre</b> enn du hadde ønsket	1	2
c. Du har utført arbeidet eller andre gjøremål <b>mindre grundig</b> enn vanlig	1	2

6. I løpet av de siste 4 ukene, i hvilken grad har din fysiske helse eller følelsesmessige problemer hatt innvirkning på din vanlige sosiale omgang med familie, venner, naboer eller foreninger?

(sett ring rundt ett tall)

Ikke i det hele tatt	1
Litt	2
En del	3
Mye	4
Svært mye	5

7. Hvor sterke kroppslige smerter har du hatt i løpet av de siste 4 ukene?

(sett ring rundt ett tall)

Ingen	1
Meget svake	2
Svake	3
Moderate	4
Sterke	5
Meget sterke	6

8. I løpet av de siste 4 ukene, hvor mye har smerter påvirket ditt vanlige arbeid (gjelder både arbeid utenfor hjemmet og husarbeid)?

(sett ring rundt ett tall)

Ikke i det hele tatt	1
Litt	2
En del	3
Mye	4
Svært mye	5

9. De neste spørsmålene handler om hvordan du har følt deg og hvordan du har hatt det de siste 4 ukene. For hvert spørsmål, vennligst velg det svaralternativet som best beskriver hvordan du har hatt det. Hvor ofte i løpet av de siste 4 ukene har du:

(sett ring rundt ett tall på hver linje)

	Hele tiden	Nesten hele tiden	Mye av tiden	En del av tiden	Litt av tiden	Ikke i det hele
a. Følt deg full av tiltakslyst	1	2	3	4	5	6
b. Følt deg veldig nervøs?	1	2	3	4	5	6
c. Vært så langt nede at ingenting har kunnet muntre deg opp?	1	2	3	4	5	6
d. Følt deg rolig og harmonisk?	1	2	3	4	5	6
e. Hatt mye overskudd?	1	2	3	4	5	6
f. Følt deg nedfor og trist?	1	2	3	4	5	6
g. Følt deg sliten?	1	2	3	4	5	6
h. Følt deg glad?	1	2	3	4	5	6
i. Følt deg trett?	1	2	3	4	5	6

10. I løpet av de siste 4 ukene, hvor mye av tiden har din fysiske helse eller følelsesmessige problemer påvirket din sosiale omgang (som det å besøke venner, slektninger osv.)?

(sett ring rundt ett tall)

Hele tiden	1
Nesten hele tiden	2
En del av tiden	3
Litt av tiden	4
Ikke i det hele tatt	5

11. Hvor RIKTIG eller GAL er hver av de følgende påstander for deg?

(sett ring rundt ett tall på hver linje)

	Helt riktig	Delvis riktig	Vet ikke	Delvis gal	Helt gal
a. Det virker som jeg blir syk litt lettere enn andre	1	2	3	4	5
b. Jeg er like frisk som de fleste jeg kjenner	1	2	3	4	5
c. Jeg tror at helsen min vil forverres	1	2	3	4	5
d. Jeg har utmerket helse	1	2	3	4	5

12. Har du hatt noen skader eller andre viktige helsemessige endringer siden du fullførte den forrige spørreundersøkelsen?

NEI.....

JA..... ----->

Hvis JA, vennligst liste opp hvilke skader eller helsemessige endringer du har hatt:

---

---

13. Har du hatt noen operasjoner eller sykehusinnleggelser siden du fullførte den forrige spørreundersøkelsen?

NEI.....

JA..... ----->

Hvis JA, vennligst nevne operasjoner eller sykehusinnleggelser du har hatt:

---

---

14. Har du endret medisineringsiden du fullførte den forrige spørreundersøkelsen?

NEI.....

JA..... ----->

Hvis JA, vennligst nevne endringene du har gjort på medisineringsiden din:

---

---

Takk for at du tok deg tid til å fylle ut skjemaet!