Spørreskjema Folkehelseundersøkelsen i Oslo 2024

I dette dokumentet ligger alle spørsmålene i Folkehelseundersøkelsen i Oslo 2024. Undersøkelsen inkluderte 12 ulike temaer og over 120 unike spørsmål. Deltakerne fikk et utvalg temaer og spørsmål. Ingen fikk alle spørsmål. Dette ble gjort for å kunne dekke alle temaene uten at undersøkelsen ble for lang og sørge for at deltakerne kun fikk relevante spørsmål.

I undersøkelsen ble det lagt på to typer filtre:

1. Spørsmålsfilter
2. Utvalgsfilter

1. Spørsmålsfilter

For noen spørsmål er det lagt på spørsmålsfilter. Det betyr at deltakere som svarer i spesifikke kategorier av et spørsmål, går videre til å svare på ett eller flere oppfølgingsspørsmål. Spørsmålsfilter er i dette skjemaet markert i kursiv.

2. Utvalgsfilter

I forkant av undersøkelsen ble deltakerne delt inn i to ulike utvalg (Utvalg 1 og Utvalg 2). De to utvalgene vil få mange av de samme spørsmålene, men noen spørsmål vil være ulike.

Der det er ulikheter i spørsmål, har vi laget en filter-boks med fargekoder. Rød filter-boks indikerer at her kommer det spørsmål kun for deltakere i Utvalg 1. Blå filter-boks indikerer at her kommer det spørsmål kun for deltakere i Utvalg 2. Inne i filterboksen står det beskrevet hvilke spørsmål som omfattes av filtreringen.

Språk

Vennligst velg språk / please select language:

1. Bokmål
2. Nynorsk
3. Engelsk
4. Polsk
5. Ukrainsk
6. Arabisk
7. Urdu
8. Somalisk
9. Tigrinja

DEL 1. BAKGRUNNEN DIN

1.1. Er du gift, samboer, enslig eller har du kjæreste?
Flere svar mulig.

1. Gift/registrert partner
2. Samboende
3. Har kjæreste (som du ikke bor sammen med)
4. Enslig
5. Enke/enkemann

1.2. Hvor mange personer bor i husstanden din?
Regn med deg selv.

1. 1
2. 2
3. 3
4. 4
5. 5 eller flere

1.3. Hvor mange barn under 18 år har du omsorg/ansvar for?

1. 0
2. 1
3. 2
4. 3
5. 4
6. 5 eller flere

SPØRSMÅLSFILTER: hvis «1», «2», «3», «4» eller «5 eller flere» på spørsmål 1.3.
1.3a. Hvilke(n) aldersgruppe(r) tilhører ditt/dine barn?
Flere svar mulig.

1. Før barnehagealder
2. Barnehagealder
3. Barneskolealder (1.-4.trinn)
4. Barneskolealder (5.-7.trinn)
5. Ungdomsskolealder (8.-10.trinn)
6. Videregående skolealder

1.4. Hva er din **høyeste fullførte** utdanning?

1. Grunnskole eller tilsvarende (f.eks. framhaldsskole, folkeskole)
2. Videregående skole eller tilsvarende (f.eks. yrkesskole, gymnas)
3. Fagskole
4. Høyskole/universitet, årsstudium eller tilsvarende (mindre enn 2 år)
5. Høyskole/universitet, bachelorgrad, cand.mag. eller tilsvarende (2-4 år)
6. Høyskole/universitet, mastergrad, hovedfag eller tilsvarende (mer enn 4 år)
7. Ingen fullført utdanning

1.5. Hvilken arbeids- eller livssituasjon er du i?
Flere svar mulig.

1. Yrkesaktiv heltid (32 timer eller mer per uke)
2. Yrkesaktiv deltid (mindre enn 32 timer per uke)
3. Selvstendig næringsdrivende
4. Sykmeldt
5. Arbeidsledig
6. Uføretrygdet/mottar arbeidsavklaringspenger
7. Mottar sosialstønad
8. Alders- eller førtidspensjonist
9. Skoleelev eller student
10. Vernepliktig, sivilarbeider
11. Hjemmearbeidende

1.6. **Dersom du bor alene**, tenk på din samlede inntekt. **Dersom du bor sammen med andre**, tenk på den samlede inntekten til alle i husholdningen. Hvor lett eller vanskelig er det for deg/husholdningen å få pengene til å strekke til i det daglige, med denne inntekten?

1. Svært vanskelig
2. Vanskelig
3. Forholdsvis vanskelig
4. Forholdsvis lett
5. Lett
6. Svært lett
7. Vet ikke

DEL 2. HELSE

2.1. Hvordan vurderer du alt i alt din egen helse?
Vil du si at den er:

1. Svært god
2. God
3. Verken god eller dårlig
4. Dårlig
5. Svært dårlig

Kroppshøyde og vekt

2.2. Hvor høy er du, uten sko?
Oppgi i hele cm.
Tall: Min 50, maks 250

2.3. Hvor mye veier du, uten klær og sko?
Oppgi i hele kg.
(Hvis du er gravid, oppgi vekt før graviditet.)
Tall: Min: 25; maks: 500.

Psykiske plager

2.4-2.8. I løpet av den siste uken, i hvilken grad har du vært plaget av følgende:

	Ikke plaget	Litt plaget	Ganske mye plaget	Veldig mye plaget
Nervøsitet eller **indre uro**?	○	○	○	○
Redsel eller **engstelse**?	○	○	○	○
Følelse av **håpløshet** med tanke på fremtiden?	○	○	○	○
Nedtrykthet eller **tungsindighet**?	○	○	○	○
Bekymring eller **uro**?	○	○	○	○

Søvn

2.9-2.11. Følgende spørsmål om søvnen din gjelder hvordan du vanligvis har det nå.

	Aldri/sjelden	Av og til	1-2 ganger per uke	Minst 3 ganger per uke
Hvor ofte har du vanskelig for å sovne om kvelden?				
Hvor ofte har du gjentatte oppvåkninger om natten?				
Hvor ofte er du trøtt eller søvnig på dagtid?				

2.12. Om du har søvnvansker, hvor lenge har de vart?

1. Mindre enn 1 måned
2. 1-2 måneder
3. 3-6 måneder
4. 7-12 måneder
5. Mer enn 1 år
6. Jeg har ikke søvnvansker

2.13. Hvor mange timer sover du vanligvis per natt på hverdager?

1	Mindre enn 5 timer
2	5:00
3	5:15
4	5:30
5	5:45
6	6:00
7	6:15
8	6:30
9	6:45
10	7:00
11	7:15
12	7:30
13	7:45
14	8:00
15	8:15
16	8:30
17	8:45
18	9:00
19	9:15
20	9:30
21	9:45

22	10:00
23	10:15
24	10:30
25	10:45
26	11:00
27	11:15
28	11:30
29	11:45
30	12:00
31	Mer enn 12 timer

Langvarige helseproblemer og funksjonsnedsettelser

2.14. Har du noen langvarige **sykdommer** eller **helseproblemer**? Vi tenker også på sykdommer eller problemer som er sesongbetonte, eller som kommer og går. *Betingelsen er at den/de har vart, eller forventes å vare i minst seks måneder.*

1. Ja
2. Nei

SPØRSMÅLSFILTER: hvis «Ja» på spørsmål 2.14.

2.14a. I hvilken grad påvirker disse sykdommene eller helseproblemene hverdagen din?

1. I stor grad
2. I noen grad
3. I liten grad
4. Ikke i det hele tatt

UTVALGSFILTER: Utvalget deles i to. Spørsmålene 2.15-2.21 ble kun stilt til deltakere i utvalg 1. Deltakere i utvalg 2 fikk ikke disse spørsmålene.

2.15-2.21. Har du, eller har du tidligere hatt, noen av følgende sykdommer eller tilstander?

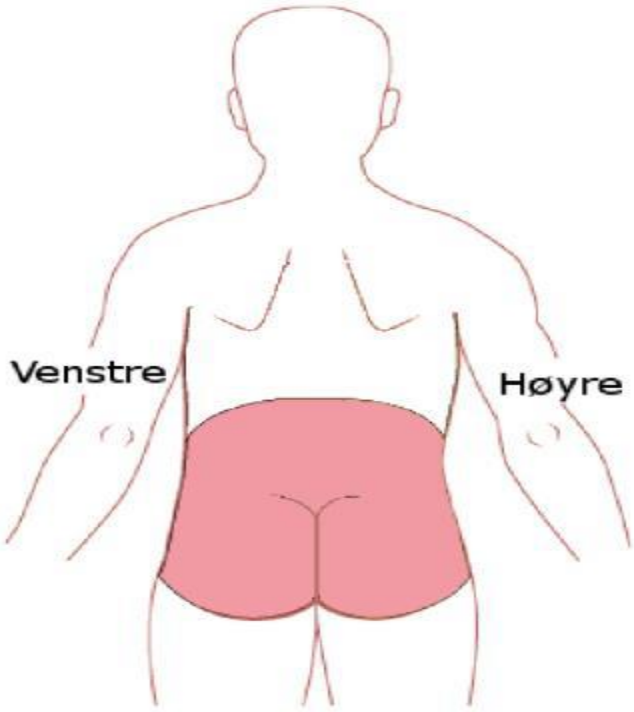
	Ja	*Nei*	*Ønsker ikke svare*	*Vet ikke*
Hjerte- og karsykdom (som hjerteinfarkt, angina og hjerneslag)	○	○	○	○
Høyt blodtrykk	○	○	○	○
Høyt kolesterol	○	○	○	○
Diabetes	○	○	○	○
Kronisk bronkitt, kols eller emfysem	○	○	○	○
Astma	○	○	○	○

2.22-2.27. Har du i dagliglivet vansker med noe av det følgende:

	Ingen vansker	Noen vansker	Store vansker	Klarer det ikke i det hele tatt

Å se klart, selv med bruk av briller eller linser?				
Å høre, selv med bruk av høreapparat?				
Å gå, for eksempel i trapper?				
Å konsentrere deg eller huske ting?				
Å kle av og på deg, selv eller vaske deg uten hjelp?				

Nakke- og korsryggsmerter



BILDE: Illustrasjonsbilde av korsrygg skal vises sammen med spørsmål 2.28.

2.28. I løpet av de siste 28 dagene (4 ukene), har du hatt **smerter i korsryggen**?
Trykk på bildet for å forstørre.

1. Ja
2. Nei

SPØRSMÅLSFILTER: hvis «Ja» på spørsmål 2.28.

2.28a. Hvor mange av de siste 28 dagene (4 ukene), har du hatt **smerter i korsryggen**?

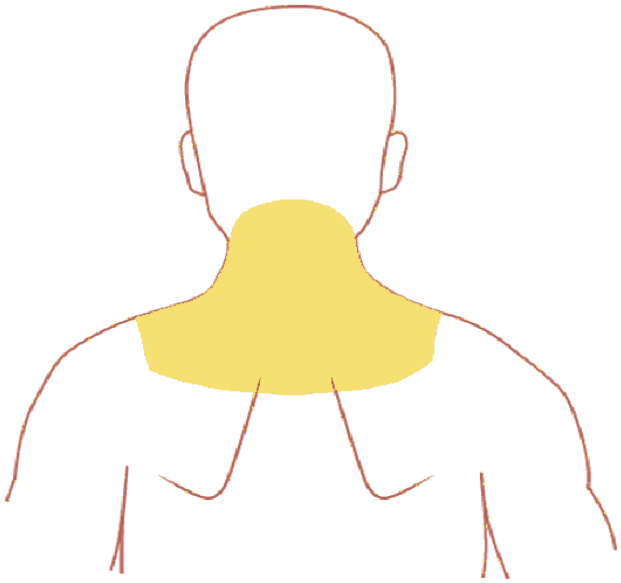
Smerter deler av dagen teller som en dag.

1. 1-5 dager
2. 6-10 dager
3. 11-15 dager
4. 16-20 dager
5. 21-27 dager
6. Alle 28 dager

SPØRSMÅLSFILTER: hvis «Ja» på spørsmål 2.28.

2.28b. Hvor mange av de siste 28 dagene (4 ukene), har smertene i korsryggen medført at du har måttet begrense dine vanlige aktiviteter eller endre dine daglige rutiner?

1. Ingen dager
2. 1-5 dager
3. 6-10 dager
4. 11-15 dager
5. 16-20 dager
6. 21-27 dager
7. Alle 28 dager



BILDE: Illustrasjonsbilde av nakke skal vises sammen med spørsmål 2.29.

2.29. I løpet av de siste 28 dagene (4 ukene), har du hatt **smerter i nakken**?

Trykk på bildet for å forstørre.

1. Ja
2. Nei

SPØRSMÅLSFILTER: hvis «Ja» på spørsmål 2.29.

2.29a. Hvor mange av de siste 28 dagene (4 ukene), har du hatt smerter i nakken?

Smerter deler av dagen teller som en dag.

1. 1-5 dager
2. 6-10 dager
3. 11-15 dager
4. 16-20 dager
5. 21-27 dager

6. Alle 28 dager

SPØRSMÅLSFILTER: hvis «Ja» på spørsmål 2.29.

2.29b. Hvor mange av de siste 28 dagene (4 ukene), har smertene i nakken medført at du har måttet begrense dine vanlige aktiviteter eller endre dine daglige rutiner?

1. Ingen dager
2. 1-5 dager
3. 6-10 dager
4. 11-15 dager
5. 16-20 dager
6. 21-27 dager
7. Alle 28 dager

Utvalgsfilter: Utvalget deles i to. Spørsmålene i «DEL 3. HELSERELATERT ATFERD» ble kun stilt til deltakere i utvalg 2. Deltakere i utvalg 1 fikk ikke disse spørsmålene.

DEL 3. HELSERELATERT ATFERD

Fysisk aktivitet

3.1. Hvor ofte trener eller mosjonerer du vanligvis?

Med mosjon mener vi at du f.eks. går tur, går på ski, svømmer eller driver trening/idrett. Inkluder også eventuell mosjon/trening til/fra jobb.

1. Aldri
2. Sjeldnere enn en gang i uken
3. En gang i uken
4. 2-3 ganger i uken
5. 4-5 ganger i uken
6. Omtrent hver dag

SPØRSMÅLSFILTER: hvis «Sjeldnere enn en gang i uken», «En gang i uken», «2-3 ganger i uken», «4-5 ganger i uken» og «Omtrent hver dag» på spørsmål 3.1

3.1a. Hvor hardt trener eller mosjonerer du?

Ta et gjennomsnitt.

1. Tar det rolig uten å bli andpusten eller svett
2. Tar det så hardt at jeg blir andpusten og/eller svett
3. Tar meg nesten helt ut

SPØRSMÅLSFILTER: hvis «Sjeldnere enn en gang i uken», «En gang i uken», «2-3 ganger i uken», «4-5 ganger i uken» og «Omtrent hver dag» på spørsmål 3.1

3.1b. Hvor lenge holder du på hver gang?

Ta et gjennomsnitt.

1. Mindre enn 15 minutter
2. 15 minutter - 29 minutter
3. 30 minutter – 1 time
4. Mer enn 1 time

3.2. Hvis du er i lønnet eller ulønnet arbeid, hvordan vil du beskrive arbeidet ditt?

Velg svaralternativet som passer best.

1. For det meste stillesittende arbeid (f.eks. skrivebordsarbeid, montering)

2. Arbeid som krever at du går mye (f.eks. ekspeditørarbeid, lett industriarbeid, undervisning)
3. Arbeid der du går og løfter mye (f.eks. pleier, bygningsarbeider)
4. Tungt kroppsarbeid
5. Er ikke i lønnet eller ulønnet arbeid

Kosthold

3.3-3.9. Hvor sjelden eller ofte...?

	Sjelden/aldri	1-3 ganger per måned	1 gang per uke	2-3 ganger per uke	4-6 ganger per uke	1 gang per dag	Flere ganger per dag
.. drikker du **sukkerholdig** brus/saft/leskedrikk (inkludert iste, energidrikk, sportsdrikk og nektar)?							
.. spiser du frukt eller bær (regn ikke med juice eller fruktsaft)?							
.. spiser du grønnsaker (inkludert salat)? *Regn ikke med poteter.*							
.. spiser du fisk (til lunsj, til middag eller som pålegg)?							
…Kjøtt / bearbeidede kjøttprodukter av svin, storfe, lam / sau eller geit (til lunsj, til middag eller som pålegg)?							
.. spiser du middag uten kjøtt/fisk (vegetarisk)?							
.. spiser du grove kornprodukter (som grovbrød, mysli, havregrøt og fullkornspasta)?							

Tobakk

3.10. Hender det at du røyker?
*Dette inkluderer kun tobakksholdige produkter, **ikke e-sigaretter***

1. Ja
2. Nei

SPØRSMÅLSFILTER: hvis svart «Ja» på spørsmål 3.10.

3.10a. Hvor ofte røyker du?

1. Daglig
2. Av og til

SPØRSMÅLSFILTER: hvis «Nei» på spørsmål 3.10.

3.10b. Har du røykt tidligere?

1. Ja, daglig
2. Ja, av og til
3. Nei

3.11. Hender det at du snuser?

1. Ja
2. Nei

SPØRSMÅLSFILTER: hvis «Ja» på spørsmål 3.11.

3.11a. Hvor ofte snuser du?

1. Daglig
2. Av og til

Alkohol og andre rusmidler

3.12. Har du noen gang drukket alkohol?
Vi tenker her på alle alkoholholdige drikker, som øl, vin, brennevin, rusbrus med videre.

1. Ja
2. Nei

SPØRSMÅLSFILTER: hvis «Ja» på spørsmål 3.12.

3.12a. I løpet av de siste 12 månedene, hvor sjelden eller ofte har du drukket alkohol?

1. Aldri
2. Månedlig eller sjeldnere
3. 2-4 ganger i måneden
4. 2-3 ganger i uken
5. 4 ganger i uken eller mer

SPØRSMÅLSFILTER: hvis «Månedlig eller sjeldnere», «2-4 ganger i måneden», «2-3 ganger i uken», «4 ganger i uken eller mer» på spørsmål 3.12a.

3.12b. Hvor mange alkoholenheter tar du på en "typisk" dag når du drikker alkohol?
Én enhet alkohol tilsvarer én liten flaske øl, ett glass vin eller én drink.

1. 1-2
2. 3-4
3. 5-6
4. 7-9
5. 10 eller flere

SPØRSMÅLSFILTER: hvis «Månedlig eller sjeldnere», «2-4 ganger i måneden», «2-3 ganger i uken», «4 ganger i uken eller mer» på spørsmål 3.12a.

3.12c. Hvor sjelden eller ofte drikker du **seks alkoholenheter eller mer** ved én og samme anledning? *Én enhet alkohol tilsvarer én liten flaske øl, ett glass vin eller én drink.*

1. Aldri
2. Sjeldnere enn månedlig
3. Månedlig
4. Ukentlig
5. Daglig eller nesten daglig

3.13. Har du noen gang prøvd eller brukt **narkotiske stoffer** som for eksempel hasj/cannabis, amfetamin, kokain, crack, khat, ecstasy, LSD, GHB, heroin?

1. Ja
2. Nei
3. Ønsker ikke svare

SPØRSMÅLSFILTER: Hvis «Ja» på spørsmål 3.13.

3.13a. I løpet av de siste 12 månedene, hvor sjelden eller ofte har du brukt hasj, marihuana eller andre cannabisprodukter?

1. Aldri
2. Sjeldnere enn månedlig
3. Månedlig
4. Ukentlig
5. Daglig eller nesten daglig

3.13b. I løpet av de siste 12 månedene, hvor sjelden eller ofte har du brukt andre narkotiske stoffer (som amfetamin, kokain, crack, khat, ecstasy, LSD, GHB og heroin)?

1. Aldri
2. Sjeldnere enn månedlig
3. Månedlig
4. Ukentlig
5. Daglig eller nesten daglig

3.14. I løpet av de siste 12 månedene, hvor sjelden eller ofte har du brukt r**eseptbelagte legemidler** i større dose/hyppigere enn det legen har anbefalt, eller brukt reseptbelagte legemidler som ikke var foreskrevet deg eller for å føle deg bra (som rolig, avslappet eller skjerpet)? *Reseptbelagte legemidler kan eksempelvis være sovetabletter, beroligende/angstdempende medisiner, kraftige smertestillende og medisiner i behandling av ADHD.*

1. Aldri
2. Sjeldnere enn månedlig
3. Månedlig
4. Ukentlig
5. Daglig eller nesten daglig

Filter: hvis «sjeldnere enn månedlig» eller mer regelmessig på spørsmål 3.12c, 3.13a, 3.13b, og/eller 3.14.

Tenk på det rusmiddelet du bruker mest eller foretrekker å bruke. I løpet av de siste tre månedene:

	Ja	Nei	Ønsker ikke svare	Vet ikke
Har du ønsket å slutte eller redusere bruken av rusmiddelet, eller ta	○	○	○	○

kontroll over bruken av det?				
Har du hatt en sterk lyst eller trang til å ta rusmiddelet i tiden mellom de gangene du har brukt det? For eksempel at du har hatt en så sterk trang til å ta rusmiddelet at du har hatt vansker med å tenke på noe annet?	○	○	○	○
Har noen uttrykt bekymring over din bruk av dette rusmiddelet (som familie, venner eller fastlege)?	○	○	○	○

DEL 4. SOSIAL STØTTE, ENSOMHET

Sosial støtte

4.1. Hvor mange personer står deg så nær at du kan regne med dem hvis du har store personlige problemer?
Regn også med nærmeste familie.

1. Ingen
2. 1-2
3. 3-5
4. 6 eller flere

4.2. Hvor stor eller liten interesse viser andre for det du gjør?
Vil du si at de viser:

1. Stor interesse
2. Noe interesse
3. Verken stor eller liten interesse
4. Liten interesse
5. Ingen interesse

4.3. Hvor lett eller vanskelig er det å få praktisk hjelp fra naboer om du skulle trenge det?
Er det:

1. Svært lett
2. Lett
3. Verken lett eller vanskelig
4. Vanskelig
5. Svært vanskelig

Ensomhet

4.4-4.6. Hvor sjelden eller ofte føler du..

	Aldri	Sjelden	Av og til	Ofte	Svært ofte
.. at du savner noen å være sammen med?	○	○	○	○	○
.. deg utenfor?	○	○	○	○	○
.. deg isolert fra andre?	○	○	○	○	○

DEL 5. LIVSKVALITET

5.1. Alt i alt, hvor fornøyd er du med livet ditt for tiden?
Lineær skala:
0: Ikke fornøyd i det hele tatt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10: Svært fornøyd

5.2. Hvor fornøyd tror du at du vil være med livet ditt fem år fra nå?
Lineær skala:
0: Ikke fornøyd i det hele tatt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10: Svært fornøyd

5.3. Alt i alt, i hvilken grad opplever du at det du gjør i livet er meningsfylt?
Lineær skala:
0: Ikke meningsfylt i det hele tatt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10: Svært meningsfylt

5.4. Tenk på hvordan du har følt deg de siste 7 dagene. I hvilken grad var du **glad?**
Lineær skala:
0: Ikke glad i det hele tatt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10: Svært glad

5.5**.** Tenk på hvordan du har følt deg de siste 7 dagene. I hvilken grad var du **bekymret?**
Lineær skala:
0: Ikke bekymret i det hele tatt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10: Svært bekymret

5.6. Tenk på hvordan du har følt deg de siste 7 dagene. I hvilken grad var du **nedfor eller trist?**
Lineær skala:
0: Ikke nedfor eller trist i det hele tatt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10: Svært nedfor eller trist

5.7. Tenk på hvordan du har følt deg de siste 7 dagene. I hvilken grad var du **irritert?**
Lineær skala:
0: Ikke irritert i det hele tatt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10: Svært irritert

5.8. Tenk på hvordan du har følt deg de siste 7 dagene. I hvilken grad var du **ensom**?
Lineær skala:
0: Ikke ensom i det hele tatt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10: Svært ensom

5.9. Tenk på hvordan du har følt deg de siste 7 dagene. I hvilken grad var du **engasjert**?
Lineær skala:
0: Ikke engasjert i det hele tatt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10: Svært engasjert

5.10. Tenk på hvordan du har følt deg de siste 7 dagene. I hvilken grad var du **rolig og avslappet**?
Lineær skala:
0: Ikke rolig og avslappet i det hele tatt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10: Svært rolig og avslappet

5.11. Tenk på hvordan du har følt deg de siste 7 dagene. I hvilken grad var du **engstelig**?
Lineær skala:
0: Ikke engstelig i det hele tatt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10: Svært engstelig

5.12. Tenk på hvordan du har følt deg de siste 7 dagene. I hvilken grad var du **takknemlig**?
Lineær skala:
0: Ikke takknemlig i det hele tatt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10: Svært takknemlig

5.13. Tenk på hvordan du har følt deg de siste 7 dagene. I hvilken grad var du **lykkelig**?
Lineær skala:
0: Ikke lykkelig i det hele tatt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10: Svært lykkelig

DEL 6. SOSIALE RELASJONER, DELTAKELSE OG TILHØRIGHET

6.1-6.2. Hvor enig eller uenig er du i følgende påstand?

	0 - Helt uenig	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 - Helt enig
Mine sosiale relasjoner er støttende og givende	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Jeg bidrar aktivt til andres lykke og livskvalitet	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

6.3. Hvor sjelden eller ofte er du sammen med **gode venner**?
Regn ikke med medlemmer av din egen familie.

1. Daglig eller nesten daglig
2. Ukentlig
3. Månedlig
4. Årlig
5. Sjeldnere/aldri
6. Har ingen gode venner

6.4. Hvor sjelden eller ofte er du sammen med **familie eller slektninger**?
Regn ikke med den familien du bor sammen med.

1. Daglig eller nesten daglig
2. Ukentlig
3. Månedlig
4. Årlig

5. Sjeldnere/aldri

6.5 Hvor ofte har du kontakt med **venner, familie eller slektninger** via telefon, SMS, epost, Snapchat, Facebook eller andre sosiale medier?
Regn ikke med den familien du bor sammen med.

1. Daglig eller nesten daglig
2. Ukentlig
3. Månedlig
4. Årlig
5. Sjeldnere/aldri

6.6. Vil du stort sett si at folk flest er til å stole på, eller at en ikke kan være for forsiktig når en har med andre å gjøre?
Lineær skala:
0: Kan ikke være for forsiktig | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10: Folk flest er til å stole på

6.7. I hvilken grad føler du at du hører til på stedet der du bor?
Lineær skala:
0: Føler ikke tilhørighet overhodet | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10: Føler sterk grad av tilhørighet

6.8. Alt i alt, hvor trygg føler du deg når du er ute og går i nærmiljøet?
Lineær skala: 11
0: Ikke trygg i det hele tatt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10: Svært trygg

6.9. Hvor ofte deltar du i **organisert aktivitet/frivillig arbeid**, som f.eks. idrettslag, politiske lag, trossamfunn, kor eller lignende?

1. Daglig eller nesten daglig
2. Ukentlig
3. Månedlig
4. Årlig
5. Sjeldnere/aldri

SPØRSMÅLSFILTER: Hvis «Sjelden/aldri» på spørsmål 6.9.
6.9a. Du svarte at du aldri eller sjelden deltar i organisert aktivitet/frivillig arbeid. Er det fordi du…?
Flere svar mulig.

1. .. ikke har råd
2. .. ikke har tid
3. .. har transportproblemer
4. .. mangler tilrettelegging og universell utforming
5. .. opplever språklige utfordringer (f.eks. vansker med å få tak i tolk)
6. .. ikke er interessert
7. .. ikke har noen å gå sammen med
8. .. er redd for å bli ydmyket, latterliggjort eller krenket
9. .. hindres av andre forhold, noter_____
10. .. ønsker ikke svare
11. .. vet ikke

Filter: Utvalget deles i to. Spørsmålene i «DEL 7. ALVORLIGE LIVSHENDELSER» ble kun stilt til deltakere i utvalg 2. Deltakere i utvalg 1 fikk ikke disse spørsmålene.

DEL 7. ALVORLIGE LIVSHENDELSER

Nå følger noen spørsmål som kan oppfattes som ekstra vanskelige eller ubehagelige å svare på. Noen kan få reaksjoner som minner om det man opplevde da hendelsen fant sted. Dette er i seg selv ikke farlig, men kan oppleves svært ubehagelig. Dersom du trenger noen å snakke med vil det komme kontaktinformasjon til ulike hjelpetelefoner på slutten av undersøkelsen. Dersom du ikke ønsker å svare på enkelte spørsmål, kan du velge svaralternativet «Ønsker ikke å svare».

7.1-7.7. Tenk på hele livet ditt. Har du opplevd noen av de følgende hendelsene?
Flere svar mulig.

	Ja, i barndommen	Ja, i voksen alder	Ja, siste 12 måneder	Nei	Ønsker ikke svare	Vet ikke
Hatt en livstruende sykdom eller skade?	○	○	○	○	○	○
Vært involvert i en alvorlig ulykke (f.eks. trafikkulykke)?	○	○	○	○	○	○
Opplevd at noen i din nærmeste familie, samboer/kjæreste eller svært nær venn har dødd brått og uventet (f.eks. drap, selvmord eller alvorlig ulykke)?	○	○	○	○	○	○
Blitt slått med knyttneve eller hard gjenstand, sparket, tatt kvelertak på, banket opp, truet med våpen eller angrepet fysisk på noen andre måter?	○	○	○	○	○	○
Opplevd at noen gjentatte ganger	○	○	○	○	○	○

har latterliggjort deg, ydmyket deg, eller fortalt deg at du ikke er noe verdt?						
Opplevd at noen har tvunget deg til samleie eller oral- eller analsex mot din vilje (enten ved å fysisk tvinge deg, true deg, eller ved å utnytte en situasjon der du ikke kunne forsvare deg, for eksempel at du var beruset/bevisstløs eller sov)?	○	○	○	○	○	○
Opplevd andre svært belastende eller farefulle hendelser, som krig, tortur, terror, naturkatastrofer, brann, eksplosjon eller alvorlig forgiftning?	○	○	○	○	○	○

SPØRSMÅLSFILTER: Hvis «Ja, siste 12 måneder» på spørsmål 8.4

7.4a. Du svarte at du har opplevd å bli slått med knyttneve eller hard gjenstand, sparket, tatt kvelertak på, banket opp, truet med våpen eller angrepet fysisk på noen andre måter. Hvem gjorde dette?

Flere svar mulig

1. Ektefelle/samboer/kjæreste
2. Annet familiemedlem
1. Fremmed/vet ikke hvem det var
2. Andre
3. Ønsker ikke svare
4. Vet ikke

SPØRSMÅLSFILTER: Hvis «Ja, siste 12 måneder» på spørsmål 8.5

7.5a. Du svarte at noen har latterliggjort deg, ydmyket deg, eller fortalt deg at du ikke er noe verdt. Hvem gjorde dette?

Flere svar mulig.

1. Ektefelle/samboer/kjæreste
2. Annet familiemedlem
3. Fremmed/vet ikke hvem det var
4. Andre
5. Ønsker ikke svare
6. Vet ikke

SPØRSMÅLSFILTER: Hvis «Ja, siste 12 måneder» på spørsmål 8.6

7.6a. Du svarte at du har blitt tvunget til samleie eller oral- eller analsex mot din vilje (enten ved å fysisk tvinge deg, true deg, eller ved å utnytte en situasjon der du ikke kunne forsvare deg, for eksempel at du var beruset/bevisstløs eller sov). Hvem gjorde dette?

Flere svar mulig.

1. Ektefelle/samboer/kjæreste
2. Annet familiemedlem
3. Fremmed/vet ikke hvem det var
4. Andre
5. Ønsker ikke svare
6. Vet ikke

FILTER: Utvalget deles i to. Spørsmålene i «DEL 8. Å FORSTÅ, TOLKE OG BRUKE HELSEINFORMASJON» ble kun stilt til deltakere i utvalg 1. Deltakere i utvalg 2 fikk ikke disse spørsmålene.

DEL 8. Å FORSTÅ, TOLKE OG BRUKE HELSEINFORMASJON

På en skala fra veldig lett til veldig vanskelig, hvor lett vil du si det er å:

	Veldig vanskelig	Vanskelig	Lett	Veldig lett	Vet ikke
.. finne ut hvor du kan få profesjonell hjelp (f.eks. *fra lege, sykepleier, psykolog)* når du er syk?	○	○	○	○	○
.. forstå informasjon om hva som bør gjøres i en medisinsk akuttsituasjon?	○	○	○	○	○
.. vurdere fordeler og ulemper ved ulike typer behandlinger?	○	○	○	○	○
.. følge råd og anbefalinger fra legen din eller ansatte på apotek?	○	○	○	○	○
.. finne informasjon om hvordan psykiske problemer (f.eks. stress, nedstemthet, mye bekymring) kan takles?	○	○	○	○	○

.. forstå informasjon om anbefalte helseundersøkelser? En helseundersøkelse kan eksempelvis være blodsukkermåling, blodsukkermåling eller lignende	○	○	○	○	○
.. vurdere om informasjon om usunne vaner er til å stole på, som informasjon om røyking, lav fysisk aktivitet og høyt alkoholinntak?	○	○	○	○	○
.. avgjøre hvordan du kan unngå sykdom ved å benytte deg av informasjon i massemedia (f.eks. aviser, TV eller internett)?	○	○	○	○	○
.. finne informasjon om sunn livsstil, som mosjon, sunn mat og riktig ernæring?	○	○	○	○	○
.. forstå råd om helse fra familie eller venner?	○	○	○	○	○
.. bedømme hvordan boforholdene dine kan påvirke helsen og trivselen din?	○	○	○	○	○
.. ta avgjørelser for å bedre helsen og trivselen din?	○	○	○	○	○

FILTER: Utvalget deles i to. Alle spørsmål i «DEL 9. HELSETJENESTER» ble kun stilt til deltakere i utvalg 1. Deltakere i utvalg 2 fikk ikke disse spørsmålene.

DEL 9. HELSETJENESTER

9.1. I løpet av de siste 12 månedene, har du hatt behov for **legehjelp** (som konsultasjon, medisinske undersøkelser eller behandling)?

1. Ja, og har søkt hjelp
2. Ja, men har ikke søkt hjelp

3. Nei
4. Ønsker ikke svare
5. Vet ikke

SPØRSMÅLSFILTER: Hvis «ja, og har søkt hjelp» på spørsmål 9.1.
9.1a. Hvilke(n) av de følgende tjenestene har du vært i kontakt med siste 12 måneder **for legehjelp**?
Flere svar mulig.

1. Fastlege
2. Legevakt
3. Offentlig sykehus
4. Privat sykehus (f.eks. Aleris)
5. Privat legetjeneste (f.eks. Dr. Dropin)
6. Annet, noter: _____
7. Ønsker ikke svare
8. Vet ikke

SPØRSMÅLSFILTER: Hvis «ja, men ikke søkt hjelp» på spørsmål 10.1.
9.1b. Hva er grunnen til at du ikke har søkt **legehjelp**?
Flere svar mulig.

1. Har ikke råd
2. Har ikke tid
3. Transportproblemer
4. Manglende tilrettelegging og universell utforming
5. Vanskelig å få time
6. Vet ikke hvor jeg skal henvende meg
7. Har tidligere erfart å ikke få hjelp
8. Redsel/frykt for undersøkelse, behandling eller at lege avdekker alvorlig sykdom
9. Språklige utfordringer (f.eks. vansker med å få tak i tolk)
10. Er redd for å bli ydmyket, latterliggjort eller krenket
11. Annet, noter: _____
12. Ønsker ikke svare
13. Vet ikke

9.2. I løpet av de siste 12 månedene, har du hatt behov for **profesjonell hjelp for psykiske plager** (som fastlege, psykolog eller psykiater)?
Psykiske plager kan eksempelvis være nedstemthet, tristhet, rastløshet, ensomhet, mye bekymring og indre uro.

1. Ja, og har søkt hjelp
2. Ja, men har ikke søkt hjelp
3. Nei
4. Ønsker ikke svare
5. Vet ikke

SPØRSMÅLSFILTER: Hvis «Ja, og har søkt hjelp» på spørsmål 9.2.
9.2a. Hvilken av de følgende tjenestene har du vært i kontakt med siste 12 måneder for **psykiske plager**?
Flere svar mulig.

1. Fastlege
2. Legevakt
3. Den kommunale tjenesten «Rask psykisk helsehjelp»
4. Annen kommunal tjeneste (som frisklivs- og mestringskurs)
5. Psykisk helsehjelp på sykehus (inkludert DPS)

6. Privat psykolog/psykiater
7. Annet, noter: _____
8. Ønsker ikke svare
9. Vet ikke

SPØRSMÅLSFILTER: Hvis «ja, men ikke søkt hjelp» på spørsmål 9.2.
9.2b. Hva er grunnen til at du ikke har søkt hjelp for dine **psykiske plager**?
Flere svar mulig.

1. Har ikke råd
2. Har ikke tid
3. Transportproblemer
4. Manglende tilrettelegging og universell utforming
5. Vanskelig å få time
6. Vet ikke hvor jeg skal henvende meg
7. Er flau og bekymret for hva andre ville tenke om meg
8. Har tidligere erfart å ikke få hjelp
9. Språklige utfordringer (f.eks. vansker med å få tak i tolk)
10. Er redd for å bli ydmyket, latterliggjort eller krenket
11. Annet, noter: _____
12. Ønsker ikke svare
13. Vet ikke

9.3. I løpet av de siste 12 månedene, har du hatt behov for hjelp fra **tannlege/tannpleier**?

1. Ja, og har søkt hjelp
2. Ja, men har ikke søkt hjelp
3. Nei
4. Ønsker ikke svare
5. Vet ikke

SPØRSMÅLSFILTER: hvis «Ja, men har ikke søkt hjelp» på spørsmål 9.3.
9.3a. Hva er grunnen til at du ikke har søkt hjelp hos tannlege/tannpleier?
Flere svar mulig.

1. Har ikke råd
2. Har ikke tid
3. Transportproblemer
4. Manglende tilrettelegging og universell utforming
5. Vanskelig å få time
6. Vet ikke hvor jeg skal henvende meg
7. Har tidligere erfart å ikke få hjelp
8. Redsel/frykt for undersøkelse eller behandling
9. Språklige utfordringer (f.eks. vansker med å få tak i tolk)
10. Er redd for å bli ydmyket, latterliggjort eller krenket
11. Annet, noter _____
12. Ønsker ikke svare
13. Vet ikke

9.4. Hvordan vurderer du tannhelsen din?
Vil du si at den er:

1. Svært god
2. God
3. Verken god eller dårlig
4. Dårlig

5. Svært dårlig

FILTER: Utvalget deles i to. Spørsmålene i «DEL 10. IDENTITET OG SEKSUELL ORIENTERING» ble kun stilt til deltakere i Utvalg 1. Deltakere i Utvalg 2 fikk ikke disse spørsmålene.

DEL 10. IDENTITET OG SEKSUELL ORIENTERING

10.1. Hvilket kjønn identifiserer du deg som?

1. Kvinne
2. Mann
3. Ikke-binær
4. Transperson
5. Annen kjønnsidentitet
6. Ønsker ikke svare
7. Vet ikke

SPØRSMÅLSFILTER: Hvis «Ikke-binær/annen kjønnsidentitet» på spørsmål 10.1.

10.1a. Du svarte ikke-binær/annen kjønnsidentitet. Hvordan vil du beskrive din kjønnsidentitet?

- <Åpent spørsmål> Ikke svartvang / Vet ikke-kategori.

10.2. Hvordan vil du beskrive din seksuelle orientering?

1. Heterofil
2. Homofil
3. Bifil
4. Lesbisk
5. Panfil
6. Annen seksuell orientering
7. Ønsker ikke svare
8. Vet ikke

SPØRSMÅLSFILTER: Hvis «Annen» på spørsmål 10.2.

10.2a. Du svarte annen seksuell orientering. Hvordan vil du beskrive din seksuelle orientering?

- <Åpent spørsmål> Ikke svartvang / Vet ikke-kategori.

DEL 11. UFORUTSETTE UTGIFTER

11.1. Hvor stor uforutsett utgift vil du/husholdningen kunne dekke i løpet av en måned uten å måtte ta opp ekstra lån, selge eiendeler eller motta hjelp fra andre?

1. Ingenting
2. Inntil 5 000 kroner
3. Inntil 10 000 kroner
4. Inntil 20 000 kroner
5. Inntil 50 000 kroner
6. Inntil 100 000 kroner
7. 100 000 kroner eller mer
8. Vet ikke

DEL 12. BOLIG OG BOFORHOLD

12.1. Eier eller leier du boligen din?

1. Eier

2. Leier
3. Bor hos venner eller disponerer bolig på andre måter

12.2. Hvordan passer størrelsen på boligen din for deg/dere, synes du den er...
1. Passe stor
2. For liten
3. For stor

12.3. Har du/dere problemer med fukt eller råte der du/dere bor?
Regn for eksempel med tak som lekker, fukt i vegger eller råte i vinduskarmer.
1. Ja
2. Nei

12.4. Har du/dere problemer med lite dagslys i boligen?
1. Ja
2. Nei

12.5. Har du/dere tilgang til hage eller grøntarealer utenfor boligen?
Regn med fellesarealer i borettslag/sameie
1. Ja
2. Nei

12.6. Når du er inne i boligen din, har du/dere problemer med støv, lukt eller annen forurensning i området rundt boligen på grunn av trafikk, industri eller bedrifter?
1. Ja
2. Nei

12.7. Når du er inne i boligen din, har du/dere problemer med støy fra naboer eller annen støy utefra, f.eks. fra trafikk, industri eller anlegg?
1. Ja
2. Nei

SPØRSMÅLSFILTER: Hvis «Ja» på spørsmål 12.7 (støy fra nabo etc.).
Når du er inne i boligen din, hvor plaget er du av støy fra…

	Ikke i det hele tatt	*Litt plaget*	*Ganske mye plaget*	*Veldig mye plaget*
Naboer				
Veitrafikk				
Skinnegående trafikk (T-bane, trikk, tog)				
Bygg- og anleggsvirksomhet				
Industri- og næringsvirksomhet				
Restauranter og uteliv				
Andre støykilder				

Tusen takk for tiden din! Svaret ditt vil bidra til ny, unik lokal kunnskap til nytte i arbeidet med å bedre livskvalitet, trivsel og helse for Oslos innbyggere. Har du kommentarer til undersøkelsen?
<Åpen tekstboks>

Trenger du noen å snakke med?
Ta kontakt med:
- Mental Helse: 116 123
- Kirkens SOS: 22 40 00 40
- Sidetmedord.no (chattetjeneste)