

Bacheloroppgave

Sammenheng mellom ADL og kulturell deltakelse

Coherence between ADL and cultural
participation

Innleveringsdato: 03.06.2020

Emnekode: HSYK3003

Kandidatnummer: 10079

Antall ord: 4743

Sammendrag

Bakgrunn. I fremtiden vil det bli stadig flere eldre mennesker i Norge. Disse vil møte utfordringer i form av ulike diagnoser og redusert funksjon i sine daglige liv. Det er derfor viktig å se på hva som kan være helsefremmende for de eldre. Kulturell/sosial deltakelse har lenge vært i fokus som et virkemiddel for å bedre eldre menneskers helse og gjøre deres hverdag lettere. Dette er en form for terapi/behandling som staten har satset på, og temaet er belyst av flere forskere rundt i verden. Det vil i denne studien bli satt søkelys på sammenhengen mellom eldres funksjonsevner i dagliglivet (ADL/IADL) og deres kulturelle deltakelse, og hvilken rolle sykepleier har i arbeidet for å øke eldres deltakelse i kulturelle aktiviteter.

Metode. Dette er en tverrsnittstudie. Denne studien er basert på forskningsprosjektet HUNT4 Trondheim 70+ (2018-19) bestående av 1749 deltakere. Det er hentet data angående sosial/kulturell deltakelse og fysisk funksjon i dagliglivet (ADL/IADL). Dataen kommer fra deltakernes selvutfyllingsskjema. Det er utført statistiske tester for forskjeller i kulturell deltakelse mellom de med god ADL og dårlig ADL.

Resultater. Etter utført deskriptiv statistikk kom det frem at det var flere kategorisert med god ADL (86%) enn med dårlig ADL (14%). De med god ADL er generelt yngre, har høyere utdanning og bor oftere sammen med noen enn de med dårlig ADL. Kjønnfordelingen er omtrent lik. Vi fant at de med god ADL har en hyppigere deltakelse i både mottagende- og skapende kulturelle aktiviteter.

Konklusjon. Denne studien viser at det er en sammenheng mellom ADL og kulturell deltakelse, og at de med god ADL har hyppigere deltakelse enn de med dårlig ADL. I diskusjonen vises det til flere kilder som støtter disse konklusjonene. Det konkluderes videre med at det er viktig at sykepleiere har et salutogent perspektiv i møte med pasienter som har utfordringer med dårlig ADL og lite kulturell delaktighet.

Abstract

Background. There will be a great amount of elderly people in Norway in the future. Many will face several problems related to medical diagnoses and reduced functionality in their daily life activities. It is therefore important to focus on health-promoting measures. Cultural/social participation has for a long period of time been used as a measure to make the elderly's health increase and make their everyday life easier. This is a form of treatment which is used by the country, and the theme is lightened by several scientists. This study will enlighten the context between elderly's functionality in their daily living (ADL/IADL) and their cultural participation, and what role nurses have in working to increase the elderly's participation in cultural activities.

Methods. This is a cross-sectional study. The study is based on the science project HUNT4 TRONDHEIM 70+ (2018-19) consisting of 1749 participants. There is collected data regarding cultural/social participation and Activities of Daily Living (ADL/IADL) from the participants self-report questionnaires. There is accomplished statistical analyses for differences in cultural participation between those with good ADL and bad ADL.

Results. After the execution of the descriptive analyse, it was found that there were more people categorized with good ADL (86%) than bad ADL (14%). Those categorized with good ADL where generally younger, better educated as well as more likely to live with someone. The gender distribution was almost even. We found that those with good ADL has a more frequently participation in both perceptive and active cultural activities.

Conclusion. This study shows that there is a connection between ADL and cultural participation, and that those with good ADL has a more frequent participation than those with poor ADL. There are several sources that supports this conclusion. There is further conclusion which says that it is important for nurses to have a salutogenetic perspective in meeting with patients who have challenges with poor ADL and small participations in cultural activities.

Introduksjon

For alle mennesker er sosial kontakt viktig. Det å dele felles verdier og interesser med andre mennesker gir opplevelse av tilhørighet og fellesskap. Sosial kontakt gir mulighet for både bekreftelse og anerkjennelse (1). Forskning viser at opprettholdt og økt *sosialt engasjement* vil bedre den psykiske og fysiske helsen, samt redusere dødeligheten for eldre mennesker (2). Motsatt er det vist at opplevelse av isolasjon, ensomhet og mangel på sosial støtte gir psykiske og fysiske lidelser. Det gir en negativ innvirkning på eldre sin helse og funksjon (3) (4). Forskning viser i tillegg at hyppigheten av *kulturell deltakelse* og antall forskjellige aktiviteter man er med på, er positivt assosiert med både god helse, høy «Satisfaction With Life» (SWF)-score og lav angst- og depresjons-score (5). Nationella folkhälsakommittén sier det er vitenskapelig støtte for at kulturell aktivitet er en positiv faktor når det kommer til behandling og rehabilitering. Det er også vist at det kan være helsefremmende (6).

I sykepleiefaget er man interessert i å kartlegge dagliglivets aktiviteter for å kunne beskrive funksjonstap og hjelpebehov. Dette er viktig i eldreomsorgen. Funksjoner i dagliglivets aktiviteter kan måles ved hjelp av to typer score. Den ene er Barthels sin ADL (Activities of Daily Living) indeks, som handler om egenomsorg (7). Den andre er Lawtons IADL (Instrumental Activities of Daily Living), som omfatter funksjoner som omhandler evnen til å bo alene og klare seg i samfunnet (8). Vi vet at sannsynligheten for tap av ADL- og IADL-funksjoner øker med alderen. Dette er tydelig når man passerer 80 år. Menn og kvinner har like stor sannsynlighet for å utvikle ADL-tap, men kvinner lever lenger enn menn med lik score (7). Fysisk funksjonsevne er viktig for sosial og kulturell deltakelse. Skal man kunne delta i sosiale og kulturelle aktiviteter, krever det f.eks. både «... muligheter for kommunikasjon (syn, hørsel tale, tegn, berøring), og muligheter for forflytning med eller uten hjelpemidler» (3).

Hvorvidt eldre menneskers fysiske funksjon i dagliglivet har en direkte sammenheng med deres deltakelse i kulturelle og sosiale aktiviteter, er mye diskutert i helsevesenet. Både kulturelle og sosiale tiltak, samt generelle tiltak for en bedre fysisk funksjon for eldre mennesker er et høyst aktuelt tema innenfor helsevesenet, et tema det forskes mye på. Antallet eldre mennesker i verden øker sterkt. I 2050 er antallet forventet å være 2 milliarder. Dette vil være en utfordring. World Health Organization har i denne sammenheng lansert begrepet "active ageing". Det handler om å sikre god helse og trygghet i aldringsprosessen. Blant de tingene man er opptatt av, er å styrke de eldres evnen til å være aktive og sosiale (9).

En viktig motivasjon for denne studien, er ideene som er knyttet til begrepet salutogenese. Salutogenese er et teoriperspektiv som bygger på at man setter søkelys på hva som fremmer en persons helse og ikke selve sykdommen (10). Teorien ble utviklet av Aron Antonovsky på 70-tallet som en motteori til patogenese som vektlegger årsak til sykdom. Antonovsky fant ut at en av de viktigste faktorene for å kunne bevare god helse, er evnen til å ha en opplevelse

av sammenheng (OAS) (11). Denne sammenhengen kommer frem ved opplevelse av mening, begripelighet og håndterbarhet av utfordringer en møter. Antonovskys utviklet også begrepet «generelle motstandsressurser» (GMR). GMR er de ressursene i en persons fjerne eller nære miljø som er med på å styrke OAS. Disse kan være materielle ressurser (f.eks. penger), men også ikke-materielle (f.eks. intelligens, fysisk utholdenhet, sosial støtte og fritidsaktiviteter). Empiriske studier synes å bekrefte Antonovskys teori. Tan mfl. (12) konkluderer i sin studie med at eldre mennesker med gode GMR opplever høy OAS, relativt god helse og akseptabel livskvalitet. I Antonovskys teori handler det om både å ha ressursene tilgjengelige, men også å kunne identifisere dem og bruke dem på en helsefremmende måte. I denne studien ønsker jeg å bidra med kunnskap om sammenhengen mellom helse hos eldre og motstandsressurser. Helt konkret ønsker jeg å se på sammenhengen mellom ADL og kulturell deltakelse. Kunnskap om hvor vidt det er en slik sammenheng er viktig fra et sykepleiefaglig perspektiv.

I denne studien ser jeg på sammenhengen mellom ADL hos eldre mennesker over 70 år som deltok i HUNT4 Trondheim 70+ og deres kulturelle deltakelse. Videre diskuterer jeg sykepleiers rolle i arbeidet for å styrke eldres kulturelle deltakelse.

Metode

En vitenskapelig metode er en fremgangsmåte som brukes når en skal finne nye data og kunnskap om et tema. Metoden er et redskap i møte med noe en ønsker å undersøke og som hjelper til å innhente data. En skiller mellom kvantitativ og kvalitativ metode. Kvalitativ metode brukes til å samle inn data i form av tekst. Den egner seg når man skal undersøke mening. Kvantitativ metode brukes for å samle inn kvantifiserbare data, data som kan representeres med tall. Den egner seg til å undersøke utbredelse og antall (13). I denne studien skal jeg se på statistiske sammenhenger. Jeg har derfor brukt den kvantitative metoden. Denne studien er en tverrsnittstudie. Det er en type studie som brukes for å se på forekomst (prevalens) og sammenhenger på ett tidspunkt, med kun én måling (14).

Datainnsamling

All data brukt i denne studien, er hentet fra forskningsprosjektet HUNT4 Trondheim 70+. Dette er et forskningsprosjekt med mål om å finne data om helsen til eldre mennesker over 70 år. Innhenting av data ble utført i perioden 2018/19. Det var totalt invitert 5087 personer, hvor 1749 (34 %) av disse deltok i undersøkelsen. Deltakerne i prosjektet ble invitert til en feltstasjon ved Innherredsveien i Trondheim og noen fikk hjemmebesøk. Testene og undersøkelsene som ble utført tok for seg temaene fysisk og kognitiv funksjon, og munnhelse (15). Selve undersøkelsen ble for hver deltaker delt opp i tre deler. Første del besto av et intervju. Andre del var et selvutfyllingsskjema. Tredje del gikk ut på at deltaker i en viss periode fikk festet på seg en

aktivitetsbrikke, som målte deres fysiske aktivitet. Hver av disse undersøkelsene var uavhengige av hverandre og deltakerne kunne velge mellom å være med på en, to eller alle delene av prosjektet.

Av de 1749 deltakerne i prosjektet, er det i denne artikkelen satt søkelys på de 1333 deltakerne som bodde hjemme i egen leilighet/bolig. I tillegg har jeg ekskludert 279 stykker som ikke har svart på de relevante spørsmålene knyttet til de uavhengige-, avhengige- og demografiske variablene (se nedenfor). Til slutt satt jeg igjen med 1069 personer.

Forskningsetiske betraktninger

Det er viktig å ha søkelys på lovverket under hele forskningsprosjektet, både under innhenting, analysering og presentasjon av data. «Lov om medisinsk og helsefaglig forskning» (16) er utarbeidet i hensikt å fremme god og etisk forsvarlig medisinsk og helsefaglig forskning. Denne loven handler om at den enkelte ikke skal bli krenket gjennom behandling av personlige opplysninger. Loven er også viktig for studenter som skal utøve forskning. Informert samtykke er et viktig forskningsetisk prinsipp (17). Dette handler om at deltaker er informert om hva samtykket gjelder og eventuelle konsekvenser deltakelse gir. Alle deltakerne i HUNT4 Trondheim 70+, har gitt informert samtykke til at data blir brukt i forskning. Data fra HUNT4 Trondheim 70+ som er benyttet i denne fagartikkelen er hentet fra prosjektet «aktivitet, hvile og livskvalitet blant eldre med eller uten kronisk sykdom: et pilotprosjekt for bacheloroppgaver i sykepleie» som er godkjent i Regionaletisk komite (REK) med referanse 85430/REK-Midt.

Variabler

I denne oppgaven ser jeg på sammenhengen mellom ADL (uavhengig variabel) og kulturell deltakelse (avhengig variabel) hos eldre over 70 år. Disse to hovedvariablene (ADL og kulturell deltakelse) er kommet frem ved å kombinere de ulike spørsmålene under kapitlene «Funksjoner og daglige oppgaver» og «Kultur/frivillig arbeid/livssyn» i selvtuttyllingsskjemaene fra HUNT4 TRONDHEIM 70+.

ADL. Spørsmålene knyttet til ADL var "Klarer du selv, uten hjelp av andre, i det daglige å: -Gå innendørs i samme etasje, -gå på toalettet, -vaske deg på kroppen, -bade eller dusje, -kle på og av deg, -legge deg og stå opp og -spise selv". Spørsmålene knyttet til IADL var "Klarer du selv, uten hjelp av andre, disse gjøremålene i det daglige: -lage varm mat, -gjøre lett husarbeid (f.eks. oppvask), -gjøre tyngre husarbeid (f.eks. gulvvask), -vaske klær, -gjøre innkjøp, -betale regninger, -ta medisiner, -komme deg ut og -ta bussen". Disse spørsmålene kommer fra selvtuttyllingsskjemaene HUNT4_Q2_M70+ (spørsmål 70 og 73) og HUNT4_Q2_K70+ (spørsmål 78 og 81) [se vedlegg].

Hovedvariabelen ADL ble delt inn i to undervariabler, «dårlig ADL» og «god ADL». De som svarte ett eller flere nei på spørsmålene i selvtuttyllingsskjemaet som handlet om henholdsvis IADL eller ADL, ble kategorisert som «dårlig ADL».

De som svarte ja på alle spørsmålene, ble kategorisert som «god ADL». Det betyr at variabelen ADL i denne oppgaven består av både spørsmål om ADL og IADL. Denne kategoriseringen er gjort i tidligere HUNT studier (18).

Kulturell deltakelse. Det er konstruert to indekser for kulturell deltakelse, en for mottagende kulturell deltakelse (MKDI) og en for skapende kulturell deltakelse (SKDI). Begge indeksene handler om deltakelse i kulturelle aktiviteter, men på to ulike måter. Mottagende kulturell deltakelse handler om deltakelse der den eldre personene er observatør eller tilskuer og mottar kulturelle inntrykk. Det kan for eksempel være å delta på kunstutstilling, teater eller i gudstjeneste. Skapende deltakelse handler om delta på kulturelle aktiviteter der den eldre selv har drevet med ulike aktiviteter. Eksempler kan være politisk aktivitet, kor eller menighetsarbeid. I begge disse tilfellene kan de kulturelle aktivitetene også forstås som sosiale aktiviteter. Begrepene «mottagende» og «skapende» kulturell deltakelse har jeg hentet fra Cuypers mfl. (5).

Spørsmålene knyttet til mottagende kulturell deltakelse var "Hvor mange ganger har du i løpet av de siste 6 månedene vært på/i: -museum, kunstutstilling, -konserter, teater, kino, -kirke, bedehus, moské, synagoge e.l. og -idrettsarrangement". De finnes i selvutfyllingsskjemaene HUNT4_Q2_M(ann)70+ (nr. 48) og HUNT4_Q2_K(vinne)70+ (nr. 48). Spørsmålene knyttet til skapende kulturell deltakelse var "Hvor mange ganger har du i løpet av de siste 6 måneder selv drevet med: -politisk aktivitet/samfunnsdebatt, -foreningsvirksomhet, -musikk, sang, teater, -menighetsarbeid, -friluftsliv, -dans og -trening, idrett". Disse er hentet fra nr. 49 i de samme skjemaene [se vedlegg].

For mottagende kulturell deltakelse ble alle verdiene på responsene (1 "Aldri", 2 "1-6 ganger siste 6 mnd.", 3 "1-3 ganger pr/mnd." og 4 "Mer enn 3 ganger/mnd.") summert slik at hver deltaker fikk en tallverdi mellom 4 og 16. Dette er gjort tidligere i HUNT (5). Det samme ble gjort for skapende kulturell deltakelse (1 "Aldri", 2 "1-5 ganger siste 6 mnd.", 3 "1-3 ganger/mnd.", 4 "1 gang/uke" og 5 "Mer enn 1 gang/uke") slik at hver deltaker fikk en tallverdi mellom 7 og 35. Her sitter vi igjen med mottagende kulturell deltakelse indeks (MKDI) med tallverdi fra 4 – 16, og skapende kulturell deltakelse indeks (SKDI) med tallverdi fra 7 – 35.

Demografiske variabler. I denne artikkelen er det fire demografiske variabler. *Alder* ble lagt frem i gjennomsnitt. *Bostatus* ble funnet gjennom spørsmålet «Bor du sammen med noen?». Svaralternativene var «jeg bor alene», «jeg bor sammen med ektefelle/samboer» og «jeg bor med andre over 18 år». De som svarte at de bor sammen med ektefelle/samboer eller andre over 18 år, ble slått sammen til kategorien «bor sammen med noen». Når det gjaldt *utdanning* ble deltakerne kategorisert som «grunnskole/videregående, dersom de svarte at de hadde fullført grunnskole, 1-2 år i videregående, 3 år i videregående eller at de hadde tatt fagbrev/svennebrev. Om de svarte å ha fullført høyskole/universitet mindre enn 4 år eller høyskole/universitet 4 år eller mer, ble de kategorisert under «universitet». Spørsmålene knyttet til de demografiske variablene

bostatus og *utdanning* er hentet fra spørreskjemaet HUNT4_Q1 (nr. 47 og 45) [se vedlegg].

Statistisk analyse

Vi som har deltatt i prosjektbachelor INNLAND har fått undervisning i faget «kvantitativ metode». Vi som er delaktige i prosjektbachelor HUNT4 TRONDHEIM 70+ (som ligger under prosjektbachelor INNLAND) ble, i stedet for å ha undervisning om deskriptiv statistikk, tildelt et kompendium med enkel innføring i statistisk metode. Den statistiske analysen til denne studien skulle blitt utført av forfatter etter deltakelse på seminar angående SPSS analyse. Covid-19 pandemien førte til avlyst seminar og det var ikke lenger tilgang til datalaben på universitetet (hvor analysen måtte bli utført). Derfor ble den statistiske analysen utført av veileder, som leverte ferdige resultater til forfatter.

Det ble i denne studien utført t-tester og kji-kvadrat tester. De kontinuerlige variablene var ikke normalfordelt, men er allikevel greit å bruke når utvalget er stort (19). Formålet var å se etter en sammenheng mellom de ulike variablene. Av de avhengige (kontinuerlige variablene) ble det utført tosidig t-test, her med et signifikansnivå på 0.05 (5%). Om p-verdien er lavere enn signifikansnivået, så kan vi forkaste nullhypotesen som sier at det ikke er en signifikant forskjell mellom gruppene. Ved de kategoriske variablene ble det utført kji-kvadrat test.

Resultat

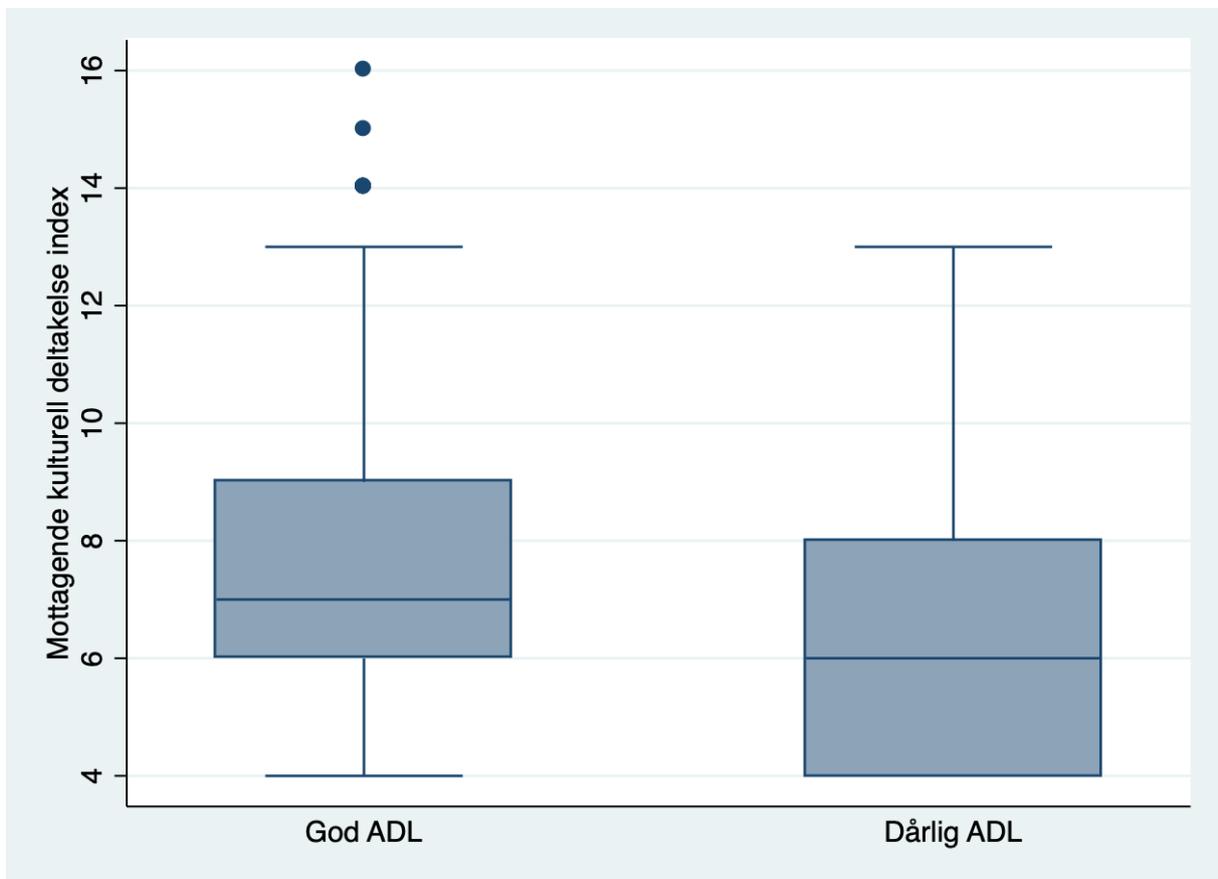
Tabell 1 viser de demografiske- og avhengige (MKDI og SKDI) variablene satt opp mot den uavhengige variabelen (ADL). Her kommer det frem at det er flere av de 1069 deltakerne med god ADL ($n=920$) enn dårlig ADL ($n=149$). De med dårlig ADL er generelt eldre ($p<0.001$), bor oftere alene ($p=0.001$) og har lavere utdanning ($p=0.013$) enn med de med god ADL. Kjønnfordelingen er relativt lik mellom de to gruppene ($p=0.507$). I tabellen ser vi også at det både er lavere mottagende ($p<0.001$)- og skapende ($p<0.001$) kulturell deltakelse blant de med dårlig ADL-score.

Tabell 1. Demografiske- og avhengige variabler i henhold til ADL-status.

ADL			
Variabler, gjennomsnitt (SA¹)	God (n= 920)	Dårlig (n=149)	p-verdi
Mottagende kulturell deltakelse	7.6 (2.1)	6.6 (2.4)	<0.001
Skapende kulturell deltakelse	14.3 (4.0)	11.8 (4.2)	<0.001
Demografiske variabler			
Kjønn, n (%)			0.507
Kvinne	467 (50.8)	80 (53.7)	
Mann	453 (49.2)	69 (46.3)	
Alder, gjennomsnitt (SA)	75.5 (4.4)	80.6 (6.9)	<0.001
Bostatus, n (%)			0.001
Alene	270 (29.4)	64 (43.0)	
Sammen med noen	650 (70.7)	85 (57.0)	
Utdanning, n (%)			0.013
Grunnskole/videregående	406 (44.1)	82 (55.0)	
Universitet	514 (55.9)	67 (45.0)	

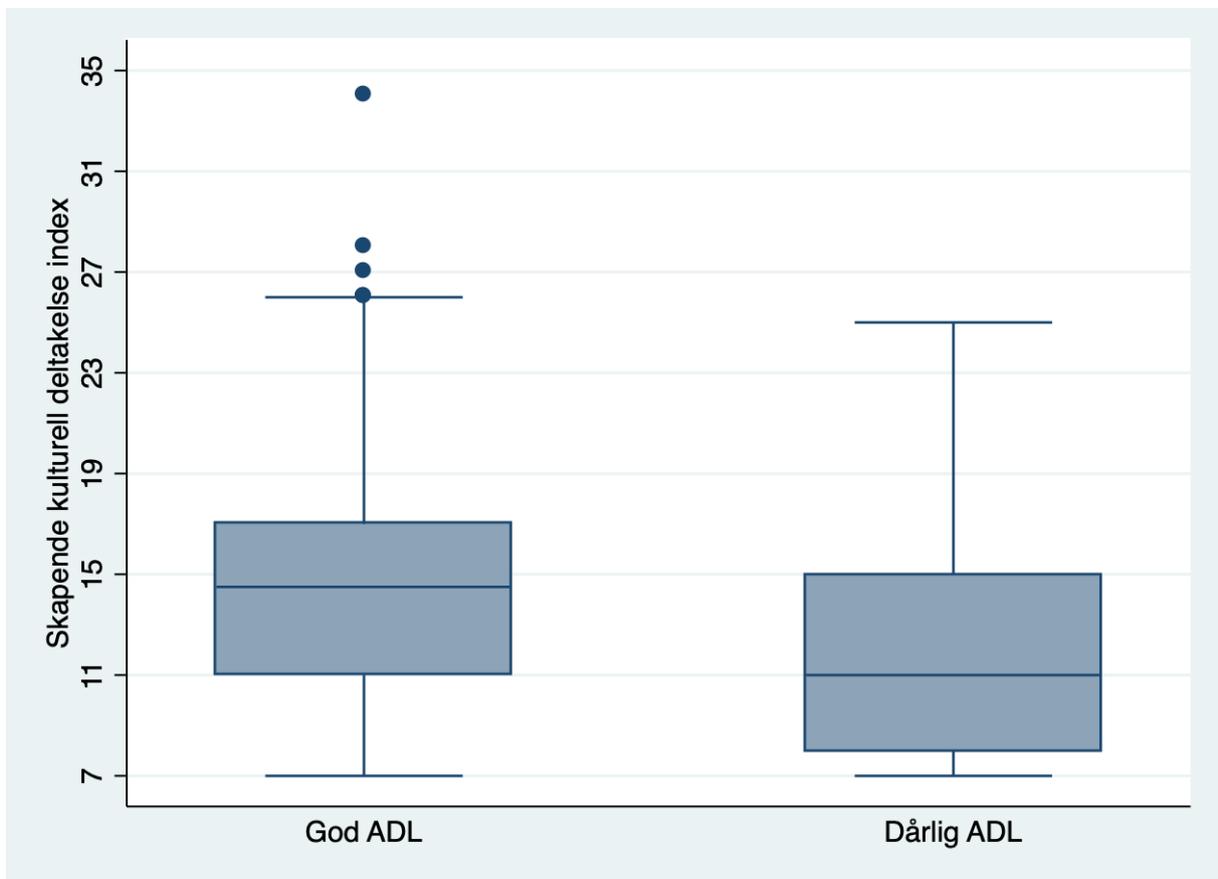
¹ Standardavvik

Figur 1. Boks-plot av mottagende kulturell deltakelse i de to gruppene «god ADL» og «dårlig ADL».



De med god ADL hadde en gjennomsnittsscore på 7.6 (SA 2.1) og de med dårlig ADL hadde 6.6 (SA 2.4) på indeksen som går fra 4-16. I figur 1 ser vi at de med god ADL har en større variasjonsbredde i indeksen og en median som ligger høyere enn de med dårlig ADL. Figur 1 viser at 75 % av de med dårlig ADL ligger under 8 på indeksen (vurdert ut ifra første-, andre- og tredjekvartal). Dette viser at de med dårlig ADL har en generelt lavere mottagende kulturell deltakelse enn de med god ADL.

Figur 2. Boks-plot av skapende kulturell deltakelse i de to gruppene «god ADL» og «dårlig ADL».



De med god ADL hadde en gjennomsnittsscore på 14.3 (SA 4.0) og de med dårlig ADL hadde 11.8 (SA 4.2) på indeksen som går fra 7-35. I denne figuren ser vi, i likhet med figur 1, at de med god ADL har en større variasjonsbredde og at medianen ligger høyere enn de med dårlig ADL. Dette viser at de med dårlig ADL har en generelt lavere skapende kulturell deltakelse enn de med god ADL.

Diskusjon

I min studie har jeg funnet ut at det er en sammenheng mellom ADL-score og kulturell deltakelse hos eldre mennesker over 70 år. De med høy ADL deltar oftere i kulturelle aktiviteter, enn de med lav. I analysen behandlet jeg ADL som den uavhengige variabelen. Diskusjonskapittelet legger derfor hovedvekten på hvilken påvirkning ADL har på kulturell deltakelse og hvordan man som sykepleier kan tilrettelegge for slik deltakelse for eldre, både for de med god og dårlig ADL. Siden mesteparten av forskningen på sammenhengen mellom ADL og kulturell deltakelse er opptatt av hvordan kulturell deltakelse påvirker ADL, og siden dette også er relevant for mitt tema, vil jeg ha dette perspektivet med i drøftingen.

Betydningen av ADL og dets påvirkning på kulturell deltakelse

I litteraturen kan ADL defineres vidt, slik at det handler om en rekke aktiviteter mennesker utfører i hverdagen for å ivareta seg selv. Det kan dreie seg om alt fra personlig stell og omsorg, til arbeid, psykososiale aktiviteter og fritidsaktiviteter (20). Slik definert inngår kulturell deltakelse i ADL begrepet. Denne studien har brukt en smalere forståelse av ADL, nemlig den som er knyttet opp mot Barthels ADL-score (7) og Lawtons IADL-score (8). Disse scorene handler, som nevnt innledningsvis, om egenomsorg og funksjoner som omhandler evnen til å bo alene og klare seg i samfunnet. Her inngår ikke kulturell deltakelse i ADL begrepet.

Flere tidligere studier støtter opp om funnene i denne studien. Grimsbø mfl. påpeker for eksempel at en persons svekkede funksjonsevne, både psykisk og fysisk, vil gi en utfordring når det kommer til å delta på ulike sosiale arenaer, som igjen er en viktig for å skaffe seg sosial kontakt (1). Griffith mfl. fant at ulike kroniske fysiske og mentale tilstander har en sammenheng med dårlig funksjonsevne og begrensninger i sosial deltakelse (21). En viktig studie er utført av Nilson mfl. (22), hvor de har sett på hvilken effekt aktivitetsbegrensninger, mobilitetsvansker og medisinske diagnoser har på deltakelse i fritidsengasjement. Her konkluderer de med at både aktivitetsbegrensninger i form av evnen til å bade/vaske seg selv og mobilitetsvansker slik som redsel for fall og bruk av bevegelseshjelpemidler, har en signifikant effekt på deltakelsen.

I min studie har jeg skilt mellom skapende og mottagende kulturell deltakelse. Jeg vil argumentere for at dette er et viktig skille. Det er rimelig å tenke at når ADL-score går ned, vil det først og fremst påvirke mulighetene til skapende kulturell deltakelse. Det er trolig denne typen kulturell deltakelse som krever mest av den eldre. Studien min viser imidlertid at dårlig ADL er assosiert med både lavere skapende- og mottagende kulturell deltakelse. Tilsvarende fant jeg at god ADL øker sannsynligheten for både skapende og mottagende kulturell deltakelse. Jeg har ikke funnet noen studier som på samme måte undersøker hvordan ADL påvirker ulike typer kulturell deltakelse. Dette er derfor en viktig del av mine funn, og en sentral konklusjon i min oppgave kan nevnes allerede

her: Sykepleiere må være oppmerksomme på at nedgang i ADL-score kan ha betydning både for de eldres evne og mulighet til å delta i skapende kulturelle aktiviteter og til deltakelse i mottagende kulturelle aktivitet.

Før jeg går i gang med å drøfte hva dette kan bety rent sykepleiefaglig, skal jeg se på studier som ser på hvordan deltakelse i kulturelle aktiviteter påvirker eldres fysiske helse. Disse studiene kaster lys over mitt fokus på hvordan eldres ADL nivå påvirker deres kulturelle deltakelse. De underbygger også at det er viktig.

Hvordan påvirker kulturell deltakelse ADL?

Som antydnet er de fleste studiene som ser på forholdet mellom ADL og kulturell deltakelse, opptatt av hvordan kulturell deltakelse kan styrke ADL. De viser gjennomgående at økt kulturell deltakelse gir økt ADL. Monma mfl. konkluderte for eksempel i sin forskningsartikkel, at deltakelse i sports-, hobby- og kulturelle aktiviteter i samvær med andre har en positiv innvirkning på ens ADL (23). En annen studie la frem resultater som viste at hyppig delaktighet (blant demente) i sosiale aktiviteter (bl.a. religiøse) førte til redusert risiko for svekket ADL, IADL og mobilitet (24). I en studie av Komatsu mfl. (25) har de sett på sammenhengen mellom eldre sin funksjonskapasitet (TMIG indeks) og fysiske/kulturelle fritidsaktiviteter. I artikkelen skriver de at sannsynligheten for en reduksjon i IADL og sosial rolle (SR) er mindre ved deltakelse i fysiske- og kulturelle fritidsaktiviteter. De konkluderer med at "(c)ombined engagement in physical and cultural activities may effectively prevent from IADL decline and SR decline".

Flere artikler antyder grunner for at det er en slik effekt. For eksempel pekes det på at deltakelse i kulturelle aktiviteter kan lede til redusert ensomhet, bedre fysisk form og at man under gruppeaktiviteter får motivasjon fra andre (26). Kanamori mfl. trekker frem hvordan sosial deltakelse motiverer til fysisk aktivitet (27). Motivasjon som gjør at en utfører de grunnleggende ADL-handlingene, f.eks. komme seg ut av seng og vaske seg, og dermed opprettholde disse funksjonene. Videre trekker de frem at sosial deltakelse vil styrke de eldres sosiale støtte. Støtte i form av f.eks. mer informasjon relatert til helse, materielle goder og kunnskap. Til sist trekker de frem fysiologiske fordeler som kommer ut av det å være sosialt delaktig. Fordeler slik som reduisering av stress, økt motstandsdyktighet mot bakterielle- og virale infeksjoner og redusert sykdomsrisiko. Dette vil gi en positiv innvirkning på kroppens fysiske funksjon og derav støtte av ADL-funksjon.

Avslutningsvis skal jeg nevne to interessante artikler. Den ene er Tomioka mfl. (28). De skriver om hvor omfattende aktiviteten må være for at det skal ha god effekt. De fant at de positive effektene av sosiale deltakelse (for eksempel i hobbyklubber, idretts- og kulturelle foreninger) på de eldres IADL kommer ved moderat deltakelse. Den andre er oversiktsartikkelen "Konstkultur för ett hälsosamt åldrande" (29). Her skriver Wikström om forskning som viser hvordan

bildesamtaler med eldre, pen oppdekking ved måltidene, dans, samt musikk og sang påvirker Eldres fysiske og psykiske helse. Wikström skiller ikke i sin artikkel mellom mottagende og skapende kulturelle aktiviteter. Likevel er det et tydelig skille mellom de ulike typer kunstformer hun presenterer. Bildesamtaler, å lytte til musikk og måltidenes estetiske fremstilling, passer med det jeg kaller mottagende kulturelle aktiviteter, mens dans vil gå under skapende. Wikström legger frem forskning som sier at alle disse formene for kulturelle aktiviteter styrker den fysiske og psykiske helsen. Dette styrker påstanden om at både mottagende og skapende kulturell deltakelse er viktig.

For å oppsummere: Studier som undersøker om ADL påvirkes av kulturell deltakelse viser at fokus på kulturell aktivitet er viktig for å fremme Eldres fysiske helse. Dette er interessant for min studie. Det å arbeide for å legge til rette for at eldre med lav ADL score kan delta i kulturelle aktiviteter kan ha en dobbel effekt. Det kan i seg selv gi økt livskvalitet og den kan – slik disse studiene viser, bidra til at de får bedre ADL funksjon. Dermed kan det bidra til en selvforsterkende positiv sirkel. Det er derfor viktig at sykepleiere legger til rette for at alle grupper eldre – også de med lav ADL score – kan delta i kulturelle aktiviteter.

Sykepleiers rolle

I denne studien er jeg opptatt av sammenhengen mellom ADL og kulturell deltakelse hos eldre. Nå skal jeg se på sykepleierens rolle når det gjelder å ivareta Eldres mulighet til kulturell deltakelse. Jeg vil særlig se på hva sykepleiere kan gjøre for å fremme kulturell deltakelse hos de med lav ADL score. En helt sentral oppgave for sykepleieren er å drive med helsefremmende arbeid. Det «handler om å styrke faktorer og forhold som fremmer helse og velvære» (30).

Jeg har ovenfor referert studien til Nilson mfl. (22). De så på hvilken effekt aktivitetsbegrensninger, mobilitetsvansker og medisinske diagnoser har på deltakelse i fritidsengasjement. De konkluderte med at evnen til å bade/vaske seg selv og at redsel for fall og bruk av bevegelseshjelpemidler har betydning for Eldres deltakelse. Her vil sykepleieren kunne tre inn og spille en viktig rolle. Det er rimelig å anta at når en eldre ikke har evnen til å bade/vaske seg selv (lavere ADL) kan det tyde på at pasienten ikke føler seg tilfreds, og heller ikke ønsker å delta på kulturelle aktiviteter sammen med andre. Her kan sykepleier både hjelpe til med stell, men også hjelpe pasienten til å styrke ressurser som gjør at hen kan utføre stellet selv. Redsel for fall og redusert mobilitet, synes også å redusere motivasjon og lyst til kulturell deltakelse. Sykepleiere kan motvirke dette både ved å sørge for at de har riktige hjelpemidler tilgjengelige (for eksempel rullator) og ved å styrke deres fysiske ressurser. Det kan også være at eldre opplever at det er flaut å bruke slike hjelpemidler. Jeg har opplevd i praksis at eldre ikke vil innrømme at de har behov for rullator. Da vil det være viktig å prate med eldre om dette. Hvis sykepleieren kan få flere eldre til å bruke hjelpemidler offentlig vil det gjøre det lettere for andre å bruke dem. Det er ikke

sikkert denne typen tiltak for gruppen med lav ADL score fører til stor økning i kulturell deltakelse. Den typen tiltak er fra et sykepleiefaglig perspektiv likevel viktig da også en moderat økning i kulturelle aktivitet har vist seg å ha en positiv effekt (28).

Både det som er kalt mottagende- og skapende kulturell deltakelse, handler om å delta på kulturelle aktiviteter ute blant andre mennesker. Det er allikevel en forskjell. Mottagende kulturell deltakelse krever ikke i like stor grad som skapende kulturell deltakelse, å møte andre. Det kreves ikke like mye å skulle delta på de mottagende kulturelle aktivitetene. Det er mulig å utføre disse aktivitetene hjemme, f.eks. ved høre på radioprogrammer med sang, se TV-overførte gudstjenester og å lese kunstbøker. Her vil det være viktig at sykepleier både motiverer og legger til rette for disse type aktiviteter. Wikström, trekker frem at enkle tiltak (f.eks. høre på musikk og se på kunst) har en positiv effekt på helsen (29). Et eksempel på en enkel, men viktig oppgave for sykepleiere kan være å vise de eldre hvordan de kan bruke digitale hjelpemidler, for eksempel besøke Nasjonalgalleriet digitalt.

De punktene jeg har snakket om ovenfor dreier seg om at sykepleieren hele tiden skal ha en helsefremmende (salutogen) tankegang. Mye handler om tilrettelegging. Det er også viktig å se på hva som fungerer bra for pasienten, se etter hvilke positive opplevelser pasienten har og hvilke optimistiske tanker som finnes. Det kan man gjøre ved å snakke positivt om kulturell deltakelse og å hjelpe de eldre til å se at det er viktig. I tillegg er det slik at sykepleier skal legge vekt på å tilføre, utvide og bevisstgjøre pasienten på de ressurser vedkommende har til å kunne løse problemer (31). Her er for eksempel sosiale støtten den eldre har en viktig ressurs. Sykepleieren kan for eksempel hjelpe den eldre til å bli bevisst på at vedkommende kan dra sammen med venner og bekjente på arrangementer eller gi dem mot til å spørre noen i nettverket sitt om de kan kjøre en til et arrangement.

En annen viktig oppgave for sykepleieren er å undervise og veilede den eldre og dennes pårørende (30). Dette er knyttet til å styrke deres kunnskap og forståelse av hva som er viktig for å opprettholde helsen. Det kan både være å lære dem om forholdene mellom ADL og kulturell deltakelse, og at de får tips om hvordan en skal legge til rette og utføre ulike oppgaver i hverdagen.

Styrker og svakheter.

Det er flere svakheter ved denne studien. Dette er en tverrsnittstudie gjort på ett bestemt tidspunkt. Det betyr at jeg ikke kan si hvor stor effekt nedgang i ADL har på nedgang i kulturell deltakelse. En annen svakhet er at sammenhengen mellom ADL og kulturell deltakelse ikke ble justert for de demografiske variablene beskrevet i Tabell 1. Jeg fikk derfor ikke sett på hvilke faktorer som kan påvirke forholdet mellom ADL og kulturell deltakelse. Jeg så derimot i tabell 1 at de med dårligere ADL var eldre, bodde oftere alene og var lavere utdannet.

Dette kan være faktorer som påvirker sammenhengen. En tredje svakhet er at seks av referansene brukt i denne studien er eldre enn 10 år.

Opgaven ble negativt påvirket av Covid-19 pandemien. Denne førte blant annet til at tilgangen til bibliotek og primærkilder har vært redusert, og til at det var veileder som måtte utføre analysen av dataen. Dette siste hadde som konsekvens at det måtte gjøres forandringer i forhold til den opprinnelige prosjektbeskrivelsen.

En styrke ved studie er størrelsen på utvalget av deltakere. Etter å ha redusert antall deltakere til de som bor hjemme, er antallet deltakere fortsatt høyt og generaliserbart til eldre over 70 år. En annen styrke, er at spørsmålene om ADL og kulturell deltakelse er validert i andre studier for å definere de samme variablene (18).

Konklusjon

I denne studien basert på data hentet fra forskningsprosjektet HUNT4 TRONDHEIM 70+ er det satt sakeløys på sammenhengen mellom variablene «ADL» og «kulturell deltakelse». Det ble funnet at de med god ADL har en større delaktighet i kulturelle/sosiale aktiviteter enn de med dårlig ADL. Det gjelder både for skapende og mottagende kulturell deltakelse. Dette indikerer en sammenheng mellom de ADL og kulturell deltakelse. Jeg kan ikke med utgangspunkt i mine data konkludere med at god kulturell deltakelse gir styrket ADL ettersom kulturell deltakelse var den avhengige variabelen i analysen. Likevel kan jeg konkludere med at man med god ADL er man hyppigere delaktig i kulturelle aktiviteter, og ut ifra diskusjonen konkludere med at både ADL og kulturell deltakelse har en positiv innvirkning på hverandre. Videre kan det konkluderes med at det er viktig at sykepleiere har et salutogent perspektiv i møte med pasienter som har utfordringer med dårlig ADL og lite kulturell delaktighet. Det vil være viktig å styrke eldres ressurser og tilrettelegge for at de kan delta på ulike aktiviteter, både mottagende og passive. Det trengs mer forskning på sammenhengen mellom ADL og kulturell deltakelse. Dette gjelder særlig når det kommer til forskning med oppfølgingstid, slik at man kan få et klarere blikk på hva som påvirker hva mest. I tillegg vil det være et behov for mer forskning når det kommer til sykepleiers rolle i arbeidet for eldres mulighet til deltakelse i kulturelle aktiviteter, både for de med dårlig ADL og de med god ADL.

Referanseliste

1. Helgesen AK. Sosial kontakt. I: Grimsbø GH, red. Grunnleggende sykepleie Bind 3 - pasientfenomener, samfunn og mestring. 3. utg. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS; 2016. s. 141-67.
2. Thomas PA. Social engagement, limitations, and mortality in late life [Avhandling]. United States - North Carolina: Duke University; 2010
3. Sudmann T. Aktivitet og fellesskap for eldre. Høgskulen på Vestlandet: Senter for omsorgsforskning * vest: 2017. Rapportserie nr. 6.
4. Folkehelseinstituttet. Fakta om sosial støtte og ensomhet [Internett]. Oslo: Folkehelseinstituttet; 26. juni 2014 [oppdatert 11. mai 2015; hentet 25. mars 2020]. Tilgjengelig fra: <file:///C:/Users/J%C3%B8rgen%20%C3%98.%20Schjetne/Zotero/storage/PJ94EHP2/sosial-stotte-og-ensomhet---faktaar.html>
5. Cuypers K, Krokstad S, Holmen TL, Knudtsen MS, Bygren LO, Holmen J. Patterns of receptive and creative cultural activities and their association with perceived health, anxiety, depression and satisfaction with life among adults: the HUNT study, Norway. *J Epidemiol Commun H.* 1. august 2012;66(8):698–703.
6. Winzer R. Kultur för hälsa: en exempelsamling från forskning och praktik [Internett]. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut; 2005. [hentet 26. mars 2020]. Tilgjengelig fra: http://www.lul.se/Global/Kultur/Kulturenheten/Kultur%20i%20v%C3%A5rden/Dokument/Kultur_for_halsa_Exempelsamling_FHI.pdf
7. Romøren TI. Eldre, helse og hjelpebehov. I: Kirkevold M, red. Brodtkorb K, red. Ranhoff AH, red. Geriatrisk sykepleie, god omsorg til den gamle pasienten. 2. utg. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS; 2016. s. 29–38.
8. Graf C. The Lawton Instrumental Activities of Daily Living (IADL) Scale. *AJN.* april 2008;108(4):52–62.
9. World Health Organization. Active ageing: a policy framework [Internett]. 2002 [sitert 2. mai 2020]. Tilgjengelig fra: https://www.who.int/ageing/publications/active_ageing/en/
10. Thorsen K. Aldringsteorier. I: Kirkevold M, red. Brodtkorb K, red. Ranhoff AH, red. Geriatrisk sykepleie, god omsorg til den gamle pasienten. 2. utg. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS; 2016. s. 58–72.
11. Moksnes UK. Opplevelse av sammenheng. I: Haugan G, red. Rannestad, red. Helsefremming i kommunhelsetjenesten. 1. utgave. Bergen: Cappelen Damm AS; 2014. s. 41–51.

12. Tan K-K, Vehviläinen-Julkunen K, Chan SW-C. Integrative review: salutogenesis and health in older people over 65 years old. *J Adv Nurs.* mars 2014;70(3):497–510.
13. Thagaard T. Systematikk og innlevelse. Bergen-Sandviken: Fagbokforlaget; 1998
14. Drageset S, Ellingsen S. Forståelse av kvantitativ helseforskning - en introduksjon og oversikt. *NTH.* 2009;(2):100–13.
15. Stor helseundersøkelse av Trondheims eldste [Internett]. Trondheim kommune. 2020. Tilgjengelig på: <https://www.trondheim.kommune.no/helseundersokelse/>
16. Lov om medisinsk og helsefaglig forskning (helseforskningsloven). Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet; 2008
17. World Medical Association. WMA Declaration of Helsinki – Ethical principles for medical research involving human subjects [Internett]. Helsinki: World Medical Association; 9. Juli 2018 [Hentet 11. mai 2020]. Tilgjengelig fra: <file:///C:/Users/J%C3%B8rgen%20%C3%98.%20Schjetne/Zotero/storage/XS8DG7RL/wma-declaration-of-helsinki-ethical-principles-for-medical-research-involving-human-subjects.html>
18. Storeng SH, Sund ER, Krokstad S. Factors associated with basic and instrumental activities of daily living in elderly participants of a population-based survey: the Nord-Trøndelag Health Study, Norway. *BMJ Open.* Mars 2018;8(3):1-10.
19. Fagerland MW. t-tests, non-parametric tests, and large studies—a paradox of statistical practice? *BMC Medical Research Methodology.* 14. juni 2012;12(1):1-7.
20. Skaug EA. Aktivitet. I: Grimsbø GH, red. Grunnleggende sykepleie Bind 2, Grunnleggende behov. 3. utg. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS; 2016. s. 313–46.
21. Griffith LE, Raina P, Levasseur M, Sohel N, Payette H, Tuokko H, mfl. Functional disability and social participation restriction associated with chronic conditions in middle-aged and older adults. *J Epidemiol Commun H.* april 2017;71(4):381–9.
22. Nilsson I, Nyqvist F, Gustafson Y, Nygård M. Leisure Engagement: Medical Conditions, Mobility Difficulties, and Activity Limitations—A Later Life Perspective. *Journal of Aging Research.* 2015;2015:1–8.
23. Monma T, Takeda F, Noguchi H, Takahashi H, Tamiya N. The Impact of Leisure and Social Activities on Activities of Daily Living of Middle-Aged Adults: Evidence from a National Longitudinal Survey in Japan. *PLOS ONE.* 27. oktober 2016;11(10):1-13.

24. James BD, Boyle PA, Buchman AS, Bennett DA. Relation of Late-Life Social Activity With Incident Disability Among Community-Dwelling Older Adults. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*. 1. april 2011;66A(4):467–73.
25. Komatsu M, Obayashi K, Tomioka K, Morikawa M, Jojima N, Okamoto N, mfl. The interaction effect between physical and cultural leisure activities on the subsequent decline of instrumental ADL: the Fujiwara-kyo study. *Environ Health Prev Med*. Desember 2019;24(1):71.
26. Fushiki Y, Ohnishi H, Sakauchi F, Oura A, Mori M. Relationship of Hobby Activities With Mortality and Frailty Among Community-Dwelling Elderly Adults: Results of a Follow-up Study in Japan. *J Epidemiol*. 5. juli 2012;22(4):340–7.
27. Kanamori S, Kai Y, Aida J, Kondo K, Kawachi I, Hirai H, mfl. Social Participation and the Prevention of Functional Disability in Older Japanese: The JAGES Cohort Study. *PLOS ONE*. 12. juni 2014;9(6):1-10.
28. Tomioka K, Kurumatani N, Saeki K. The differential effects of type and frequency of social participation on IADL declines of older people. *PLOS ONE*. 21. november 2018;13(11):1-17.
29. Wikström B-M. Konstkultur för ett hälsosamt åldrande. *Socialmedicinsk tidskrift*. 29. juni 2010;87(3):190-197.
30. Kristoffersen NJ, Nortvedt F, Skaug E-A, Grimsbø GH. Hva er sykepleie? Sykepleie - fag og funksjoner. I: Grimsbø GH, red. *Grunnleggende sykepleie Bind 1, Sykepleie - fag og funksjon*. 3. utg. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS; 2016. s. 15–28.
31. Langeland E. Salutogenese som forståelsesramme i psykisk helsearbeid. I: Larsen T, red. *Helsefremmende sykepleie - i teori og praksis*. 1. utgave. Bergen: Fagbokforlaget; 2012. s. 195–216.

Vedlegg

Vedlegg 1 – Hunt4_Q1



Invitasjon til HUNT4

Du inviteres til å delta i den fjerde store Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag (HUNT4). Ved å delta får du en enkel undersøkelse av din egen helse, og du gir samtidig et viktig bidrag til medisinsk forskning.

Du deltar ved å fylle ut dette spørreskjemaet og møte til undersøkelser på feltstasjonen.

TID OG STED FOR OPPMØTE PÅ FELTSTASJON:

Dersom det foreslåtte tidspunktet ikke passer for deg kan du møte når det passer deg innenfor åpningstiden, men det kan da bli noe ventetid. Du kan møte i en annen kommune hvis det er bedre.

Åpningstider for oppmøte utenfor timeavtale:

Spørreskjemaer er en viktig del av HUNT4. Vennligst svar på skjemaet så nøyaktig som mulig. Du kan svare på nett eller på papirskjema.

SLIK SVARER DU PÅ NETT:

Gå til adressen <http://hunt4.no>, og velg spørreskjema.

Logg deg på med BrukerID og PIN-kode.



BrukerID:

PIN-kode:

SLIK SVARER DU PÅ PAPIRSKJEMA:

Fyll ut skjemaet slik det er beskrevet på neste side, og kryss av på spørsmålene om samtykke. Lever skjemaet når du møter på feltstasjonen.

Du kan lese mer om HUNT4 i den vedlagte informasjonsbrosjyren eller på <http://hunt4.no>.
Om noe er uklart kan du kontakte HUNT forskningscenter på telefon 74 07 51 80 eller på e-post hunt@medisin.ntnu.no.

Vel møtt til undersøkelsen!

Med vennlig hilsen


Steinar Krokstad
Daglig leder, HUNT


Björn Gustafsson
Dekan, Fakultet for medisin og helsevitenskap

I spørreskjemaet finner du spørsmål om plager og sykdommer og om andre forhold som har betydning for helsa. Dersom enkelte spørsmål er uklare, lar du dem bare stå ubesvarte. Hvis du vil, kan du drøfte dem med personalet på feltstasjonen. Flere steder i skjemaet ber vi om antall ganger noe har skjedd, eller alder første gang noe skjedd. Hvis du ikke husker nøyaktig, kan du skrive det tallet du tror er mest riktig.

Hver deltaker er like viktig, enten du er ung eller gammel, frisk eller syk, er HUNT-veteran eller møter for første gang. Jo flere som blir med, jo mer helhetlig og verdifull blir HUNT. Din deltakelse bidrar til at vi kan finne ut mer om hva som påvirker helse og livskvalitet for alle grupper i samfunnet. For å kunne studere årsaker til, og utvikling av sykdom, er det viktig at også de som tidligere e har deltatt møter fram.

**LES
DETTE
FØR DU
STARTER**

Skjemaet skal leses maskinelt. Følg derfor disse instruksjonene:

- Bruk svart/blå kulepenn eller en god blyant.
- Kryss av slik:
- Krysser du feil, fyller du hele feltet med farge, slik: Sett så kryss i rett felt.
- Sett bare ett kryss for hvert spørsmål om ikke annet er oppgitt.
- Bruk hele tall når du fyller inn antall år eller antall ganger, slik:

SAMTYKKE TIL HUNT4

Jeg har lest informasjonsbrosjyren om HUNT4 og er kjent med hva det generelle samtykket til å delta innebærer. Jeg har hatt anledning til å spørre om mer informasjon.

Samtykker du til å delta i HUNT4?

Ja, jeg samtykker til å delta i HUNT4

Du kan delta i HUNT4 uansett om du svarer ja eller nei på valgene under.

SPESIFIKKE SAMTYKKER FOR GENETISKE ANALYSER

Nærmere informasjon om dette finner du på side 7 i informasjonsbrosjyren for HUNT4.

Hvis genetiske analyser avdekker økt risiko for sykdom, ønsker du tilbakemelding om slik økt risiko?

Ja Nei

Ønsker du å bli invitert til oppfølgingsstudier basert på genetiske funn, inkludert varianter som kan gi økt risiko for sykdom?

Ja Nei

HELSE OG DAGLIGLIV

1 Hvordan er helsa di nå?

Dårlig Ikke helt god God Svært god

2 Har du nå noen langvarig (minst 1 år) sykdom, skade eller lidelse av fysisk eller psykisk art som nedsetter dine funksjoner i ditt daglige liv?

Nei Ja

HVIS JA:

Hvor mye vil du si at dine funksjoner er nedsatt?
(Sett ett kryss per linje)

	Ikke nedsatt	Litt nedsatt	Middels nedsatt	Mye nedsatt
Er bevegelsehemmet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har nedsatt syn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har nedsatt hørsel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hemmet pga. kroppslig sykdom	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hemmet pga. psykisk sykdom	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3 Hvor sterke kroppslige smerter har du hatt i løpet av de siste 4 uker?

Ingen Meget svake Svake Moderate Sterke Meget sterke

4 I hvilken grad har din fysiske helse eller følelsesmessige problemer begrenset deg i din vanlige sosiale omgang med familie eller venner i løpet av de siste 4 uker?

Ikke i det hele tatt En del Litt Mye Kunne ikke ha sosial omgang

5 Har du de siste 2 ukene følt deg:

(Sett ett kryss per linje)

	Nei	Litt	En god del	Svært mye
Trygg og rolig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Glad og optimistisk.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nervøs og urolig.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Plaget av angst.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Irritabel.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nedfor/deprimert.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ensom	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Generelt anspent.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6 Føler du deg stort sett sterk og opplagt, eller trøtt og sliten?

Meget sterk og opplagt

Sterk og opplagt.....

Ganske sterk og opplagt.....

Både- og

Ganske trøtt og sliten

Trøtt og sliten

Svært trøtt og sliten

SYKDOMMER OG PLAGER

7 Har du, eller har du noen gang hatt, noen av følgende sykdommer/plager? Angi også alder da du fikk dette/disse. (Sett ett kryss per linje)

	Nei	Ja	Alder første gang?
Angina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> år gammel
Hjerteinfarkt.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> år gammel
Hjertesvikt.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> år gammel
Atrieflimmer (forkammerflimmer).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> år gammel
Hjerneslag (hjerneinfarkt eller blødning).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> år gammel
Astma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> år gammel
Kols eller emfysem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> år gammel
Diabetes (sukkersyke).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> år gammel
Lavt stoffskifte (hypotyreose).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> år gammel
Høyt stoffskifte (hypertyreose).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> år gammel
Kreftsykdom	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> år gammel
Migrene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> år gammel
Psoriasis.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> år gammel
Nyresykdom, utenom urinveisinfeksjon.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> år gammel
Leddgikt (reumatoid artritt).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> år gammel
Bechterews sykdom (spondylartritt).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> år gammel
Urinsyregikt (podagra).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> år gammel
Psykiske plager som du har søkt hjelp for.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> år gammel

8 Har du de siste 12 måneder hatt anfall med tung eller pipende pust? Nei Ja

9 Har du de siste 12 måneder hatt smerter i ledd som har vart i mer enn 6 uker? Nei Ja

10 Har du noen gang fått påvist for høyt blodsukker? Nei Ja Alder første gang? år gammel

BRUK AV MEDISINER

11 Bruker du noen reseptpliktige medisiner nå?

Nei Ja

HVIS JA:

Bruker du noen av disse medisinene? Angi også alder da du begynte med slik medisin.

	Nei	Ja	Alder første gang?
Medisin for høyt blodtrykk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> år gammel
Kolesterolsenkende medisin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> år gammel
Medisin for astma eller kols	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> år gammel
Medisin for angst eller depresjon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> år gammel
Medisin for stoffskiftet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> år gammel
Tabletter eller neseppray mot allergi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> år gammel

12 Har du noen gang fått kortisonsprøyte(r)?

Nei Ja Vet ikke

HVIS JA:

Hvorfor har du fått kortisonsprøyte(r)? (Flere kryss mulig)

Allergi Sennebetennelse Leddsmerter Annet

Hvor mange kortisonsprøyter har du fått siste 12 måneder?..... Antall

13 Hvor ofte har du brukt reseptfrie medisiner mot følgende plager i løpet av den siste måneden?

(Sett ett kryss per linje)

	Sjelden/ aldri	1-3 ganger per uke	4-6 ganger per uke	Daglig
Halsbrann/sure oppstøt ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Treg mage.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hodepine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Smerter i muskler og ledd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

BRUK AV HELSETJENESTER

14 Har du i løpet av de siste 12 måneder vært hos: Nei Ja

Legevakt.....

Fastlege/allmennlege

Annen lege eller psykolog utenfor sykehus

Konsultasjon uten innleggelse

- ved psykiatrisk poliklinikk

- ved annen poliklinikk i sykehus.....

Kommunal psykiatrisk sykepleier.....

Fysioterapeut/manuell terapeut

Kiropraktor.....

Naprapat

Akupunktør.....

Alternativ behandler, homøopat, soneterapeut, håndspålegger eller annen.....

15 Har du vært innlagt på sykehus de siste 12 måneder? Nei Ja

16 Har du vært hos tannlege/tannpleier de siste 24 måneder? Nei Ja

SYKDOMMER I FAMILIEN

17 Har du foreldre, søsken eller barn som har, eller har hatt, følgende sykdommer?

	Nei	Ja	Vet ikke
Astma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Høysnue/neseallergi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kronisk bronkitt/emfysem/kols	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Angst eller depresjon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hjerteinfarkt før 60-årsalder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diabetes (sukkersyke)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hjerneslag (hjerneinfarkt eller blødning) før 60-årsalder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kreft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18 Har noen av dine besteforeldre, dine foreldres søsken eller dine søskenbarn hatt diabetes? Nei Ja Vet ikke

TOBAKK

19 Røykevaner (Sett ett kryss)

- Jeg har aldri røykt
- Jeg har røykt AV OG TIL tidligere
- Jeg røyker AV OG TIL nå (ikke daglig)
- Jeg røyker DAGLIG nå: ▼

- Jeg røyker omtrent..... sigaretter per dag

- Jeg begynte å røyke daglig da jeg var..... år gammel

- Jeg har røykt DAGLIG tidligere: ▼

- Jeg begynte da jeg var..... år gammel

- Jeg sluttet da jeg var..... år gammel

- Da jeg røykte, røykte jeg..... sigaretter per dag

SNUS

20 Snusbruk (Sett ett kryss)

- Jeg har aldri brukt snus
- Jeg har brukt snus AV OG TIL tidligere
- Jeg snuser AV OG TIL nå (ikke daglig)
- Jeg snuser DAGLIG nå: ▼

- Jeg bruker omtrent..... esker per måned

- Jeg begynte å snuse da jeg var..... år gammel

- Jeg har tidligere brukt snus DAGLIG: ▼

- Jeg begynte å snuse da jeg var..... år gammel

- Jeg sluttet å snuse da jeg var..... år gammel

KOSTTILSKUDD

21 Hvor ofte bruker du noen av følgende kosttilskudd? (Sett ett kryss per linje)

	Daglig hele året	Daglig kun i vinterhalvåret	Av og til	Aldri
Tran eller omega 3-kapsler.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kalktabletter (kalsium).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andre vitamin- og/eller mineraltilskudd.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MATVARER

22 Tenk på det siste året; hvor mange ganger per uke spiser du disse matvarene? (Sett ett kryss per linje)

	Mindre enn 1 gang	1-3 ganger	4-6 ganger	7 eller mer
Frukt/bær.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grønnsaker.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rødt, rent kjøtt (storfe, svin, lam, vilt).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvitt, rent kjøtt (kylling, kalkun).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kjøttdeig, pølser og lignende.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mager, ren fisk (f.eks. torsk, sei).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fet fisk (f.eks. laks, ørret, sild, makrell som pålegg/middag).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

23 Hvor mange glass/beger/kopper drikker/spiser du vanligvis av følgende? (Sett ett kryss per linje)

½ liter = 3 glass/beger/kopper	Aldri eller sjelden	1-6 per uke	1 per dag	2-3 per dag	4 eller flere per dag
Helmelk (søt).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lett/skummet melk.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hel surmelk (kefir, kultur).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lett/skummet surmelk.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brus/saft med sukker.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brus/saft med kunstig søtning....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Smoothie/fruktjuice.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yoghurt.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaffe (svart).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaffe tilsatt melk/fløte.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ALKOHOLBRUK

24 Omtrent hvor ofte har du i løpet av de siste 12 måneder drukket alkohol? (Regn ikke med lettøl)

- Ikke drukket alkohol siste 12 måneder.....
- 1 gang i måneden eller sjeldnere.....
- 2-4 ganger per måned.....
- 2-3 ganger per uke.....
- 4 eller flere ganger per uke.....
- Jeg har aldri drukket alkohol.....

25 Hvor mange glass øl, vin eller brennevin drikker du vanligvis i løpet av 2 uker?

- (Regn ikke med lettøl, sett 0 hvis du ikke drikker alkohol)
- Øl Vin Brennevin
- Antall glass

26 Hvor ofte drikker du 6 glass eller mer av øl, vin eller brennevin ved samme anledning?

- Aldri.....
- Sjeldnere enn månedlig.....
- Månedlig.....
- Ukentlig.....
- Daglig eller nesten daglig.....

SØVN

27 Hvor ofte har det hendt i løpet av de siste 3 måneder at du:

- | | Aldri/sjelden | Av og til | Minst 3 ganger per uke |
|---|----------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Snorker høyt og sjenerende..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Får pustestopp når du sover..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Har vanskelig for å sovne om kvelden..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Våkner gjentatte ganger om natta..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Våkner for tidlig og får ikke sove igjen..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Fungerer dårlig på dagtid (sosialt eller yrkesmessig) pga. søvnproblemer..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Får ubehag, kribling eller mauring i bein..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Omtrent hvor mange timer nattesøvn får du på en vanlig hverdag?..... | <input type="text"/> timer | | |

MOSJON/FYSISK AKTIVITET

28 Hvor ofte driver du mosjon? (Ta et gjennomsnitt) Med mosjon mener vi at du f.eks. går tur, går på ski, sykler, svømmer eller driver trening/idrett.

- Aldri.....
- Sjeldnere enn en gang i uka.....
- En gang i uka.....
- 2-3 ganger i uka.....
- Omtrent hver dag.....

29 Dersom du driver slik mosjon, så ofte som en eller flere ganger i uka; hvor hardt mosjonerer du? (Ta et gjennomsnitt)

- Tar det rolig uten å bli andpusten eller svett.....
- Tar det så hardt at jeg blir andpusten eller svett.....
- Tar meg nesten helt ut.....

30 Hvor lenge holder du på hver gang?

- (Ta et gjennomsnitt)
- Mindre enn 15 minutter.....
- 15-29 minutter.....
- 30-60 minutter.....
- Mer enn 60 minutter.....

31 Omtrent hvor mange timer sitter du i ro på en vanlig hverdag? Regn med både jobb og fritid.

- (Ved PC, TV, nettbrett, lesing, bil/buss/togkjøring o.l.)
- Antall timer.....

SKJERMBASERT AKTIVITET

32 Anslå hvor lang tid du vanligvis bruker til skjermbaserte aktiviteter per dag i fritiden.

- Med skjermbaserte aktiviteter menes PC, nettbrett, smarttelefon, spillkonsoll, TV, lesebrett.
- | | Ingen tid | Mindre enn 1 time | 1-3 timer | 4-6 timer | Mer enn 6 timer |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Ser på TV/videoer/ annen skjermbasert underholdning..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Spiller spill (alene/ med andre)..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kontakter venner eller nettverk..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Innhenting av kunnskap/ informasjon..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jobbrelaterte aktiviteter i fritiden ... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

LIVSSTIL

33 Hvor viktig er det for deg å leve sunt?

- Svært viktig
- Viktig
- Lite viktig
- Ikke viktig

34 Hvor fornøyd er du med din egen livsstil (kosthold, mosjon, røyke- og drikkevaner)?

- Svært fornøyd
- Fornøyd
- Lite fornøyd
- Ikke fornøyd

35 Er du fornøyd med vekta di nå?

- Ja
- Nei, altfor tung
- Nei, litt for tung
- Nei, litt for lett
- Nei, altfor lett

36 Hvor mange ganger har du med hensikt gått ned mer enn 5 kg i vekt i løpet av de siste 5 år?

- Aldri
- 1-2 ganger
- 3 ganger eller mer

37 Har du ufrivillig gått ned mer enn 5 kg i vekt siste 6 måneder?

- Nei Ja

OPPVEKST, DA DU VAR 0-18 ÅR

38 Hvem vokste du opp sammen med? (Flere kryss mulig)

- Mor
- Stemor
- Far
- Stefar
- Foster-/pleieførelde
- Søsken
- Andre barn under 18 år
- Andre voksne

39 Ble dine foreldre skilt, eller flyttet de fra hverandre, da du var barn?

- Nei Ja, før jeg var 7 år Ja, da jeg var 7-18 år

40 Døde noen av dine foreldre da du var barn?

- Nei Ja, før jeg var 7 år Ja, da jeg var 7-18 år

41 Var det mye krangling, uro, konflikter eller vanskelig kommunikasjon i barndomshjemmet?

- I svært høy grad
- I høy grad
- I liten grad
- I svært liten grad
- Ikke i det hele tatt

42 Kunne du i oppveksten søke støtte hos en voksen person som du var trygg på?

- I svært høy grad
- I høy grad
- I liten grad
- I svært liten grad
- Ikke i det hele tatt

43 Sliter du med vonde minner fra oppveksten pga. tap, svik, vanskjøtsel, vold, mishandling eller misbruk?

- I svært høy grad
- I høy grad
- I liten grad
- I svært liten grad
- Ikke i det hele tatt

44 Når du tenker på barndommen/oppveksten din, vil du beskrive den som:

- Svært god
- God
- Middels
- Vanskelig
- Svært vanskelig

UTDANNING OG INNTEKT

45 Hvilken utdanning er den høyeste du har fullført?

(Sett ett kryss)

Med grunnskole menes barne- og ungdomsskole, framhaldsskole, folkehøyskole.

Med 1-2 årig videregående menes realskole, middelskole, yrkesskole.

- Grunnskole.....
- 1-2 årig videregående skole.....
- 3 år i videregående skole.....
- Fagbrev eller svennebrev.....
- Høyskole/universitet, mindre enn 4 år.....
- Høyskole/universitet, 4 år eller mer.....

46 Hva er din husstands samlede inntekt siste år (brutto-inntekt)?

Ta med alle inntekter fra arbeid, trygder, sosialhjelp og lignende. (Sett ett kryss)

- Under 250 000 kr.....
- 250 000-450 000 kr.....
- 451 000-750 000 kr.....
- 751 000-1 000 000 kr.....
- Over 1 000 000 kr.....

BOSITUASJON

47 Bor du sammen med noen? (Flere kryss mulig)

- Nei, jeg bor alene
- Ja, ektefelle/samboer/partner
- Ja, andre personer 18 år eller eldre: ▾

HVIS JA: Hvor mange andre over 18 år? Antall

- Ja, barn under 18 år: ▾

HVIS JA: Hvor mange barn under 18 år? Antall

ALT I ALT

48 Når du tenker på hvordan du har det for tida, er du stort sett fornøyd med tilværelsen eller er du stort sett misfornøyd? (Sett ett kryss)

- Svært fornøyd.....
- Meget fornøyd.....
- Ganske fornøyd.....
- Både/og.....
- Nokså misfornøyd.....
- Meget misfornøyd.....
- Svært misfornøyd.....

Lever det utfylte skjemaet når du møter på feltstasjonen.

Takk for hjelpen!

Vedlegg 2 – HUNT4_Q2_M70+

MENN
70+ år

HUNT4
70+



Takk for at du møtte til HUNT4. Vi håper at du også vil fylle ut dette spørreskjemaet som går litt mer i dybden angående ulike sykdommer, plager, livssituasjon og aktiviteter. Du kan lese mer om HUNT4 i informasjonsbrosjyren du fikk i posten, eller på <http://hunt4.no>.

- VENNLIGST Fyll ut SKJEMAET
- LEGG DET I SVARKONVOLUTTEN
- POST DET SNAREST MULIG
- PORTO ER BETALT

Vennlig hilsen
Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag
Telefon 74 07 51 80 / e-post hunt@medisin.ntnu.no

LES DETTE FØR DU STARTER

Skjemaet skal leses maskinelt.
Følg derfor disse instruksjonene:

- Bruk svart/blå kulepenn eller en god blyant.
- Kryss av slik:
- Krysser du feil, fyller du hele feltet med farge, slik: Sett så kryss i rett felt.
- Hvis deltaker har hjelp til å fylle ut skjemaet, kan dere hoppe over spørsmål som oppleves for nærgående.
- Bruk hele tall når du fyller inn antall år eller antall ganger, slik:

VENNER OG FAMILIE

- 1 Har du noen som kan gi deg hjelp når du trenger det? Nei Ja

HVIS JA:

Hvem kan gi deg hjelp? (Flere kryss mulig)

Venner Familie Naboer

- 2 Har du noen som du kan snakke fortrolig med? Nei Ja

HVIS JA:

Hvem kan du snakke fortrolig med?
(Flere kryss mulig)

Venner Familie Naboer

DITT NÆRMILJØ/NABOLAG

- 3 Jeg føler et sterkt fellesskap med de som bor her
(Sett ett kryss)

Helt enig Delvis enig Usikker Delvis uenig Helt uenig

- 4 Man kan ikke stole på hverandre her
(Sett ett kryss)

Helt enig Delvis enig Usikker Delvis uenig Helt uenig

- 5 Folk trives godt her (Sett ett kryss)

Helt enig Delvis enig Usikker Delvis uenig Helt uenig

KOSTHOLD

- 6 Hvor ofte spiser du vanligvis disse måltidene?
(Sett ett kryss per linje)

	Sjelden/ aldri	1-2 ganger per uke	3-6 ganger per uke	Hver dag
Frokost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Formiddagsmat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Middag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kveldsmat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annet måltid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nattmat (kl. 24-06)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 7 Hvor mange skiver brød/knekkebrød spiser du vanligvis?
(Sett ett kryss per linje)

Type brød/knekkebrød	0-1 per dag	2-3 per dag	4-5 per dag	6 eller flere per dag
Fint 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Halvgrovt 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grovt 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ekstra grovt 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



HODEPINE

8 Har du vært plaget av hodepine det siste året? Nei Ja

HVIS JA:

Hva slags hodepine? (Sett ett kryss)

Migrene.....

Annen hodepine.....

Omtrent antall dager per måned med hodepine?

Mindre enn 1 dag.....

1-6 dager.....

7-14 dager.....

Mer enn 14 dager.....

Hvor sterk er hodepinen vanligvis?

Mild (hemmer ikke aktivitet).....

Moderat (hemmer aktivitet).....

Sterk (forhindrer aktivitet).....

Hvor lenge varer hodepinen vanligvis?

Mindre enn 4 timer.....

4 timer - 1 døgn.....

1-3 døgn.....

Mer enn 3 døgn.....

Er hodepinen vanligvis preget av eller ledsaget av:
(Sett ett kryss per linje)

	Nei	Ja
Bankende/dunkende smerte?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pressende smerte?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ensidig smerte (høyre eller venstre)?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Forverring ved moderat fysisk aktivitet?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kvalme og/eller oppkast?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lys- og lydskyhet?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Før eller under hodepinen; kan du ha forbigående synsførstyrrelse?
(takkede linjer, flimring, tåkesyn, lysglimt)

Nei Ja

MUSKLER OG LEDD

9 Har du vært plaget med smerter i muskler og ledd sammenhengende i minst 3 måneder i løpet av det siste året? Nei Ja

HVIS JA:

Hvor har du hatt disse plagene?
(Sett ett eller flere kryss)

<input type="checkbox"/> Nakke	<input type="checkbox"/> Kjeve
<input type="checkbox"/> Bryst	<input type="checkbox"/> Skuldre
<input type="checkbox"/> Øvre del av ryggen	<input type="checkbox"/> Albue
<input type="checkbox"/> Korsryggen	<input type="checkbox"/> Hofte
<input type="checkbox"/> Lår	<input type="checkbox"/> Håndledd/fingre
<input type="checkbox"/> Legg	<input type="checkbox"/> Knær
	<input type="checkbox"/> Ankler/føtter

Har du vært plaget både i høyre og venstre kroppshalvdel?..... Nei Ja

Har plagene hindret deg i å utføre daglige aktiviteter? Nei Ja

I arbeid.....

I fritida.....

SVELG OG LUFTVEIER

10 Hoster du daglig i perioder av år et? Nei Ja

HVIS JA:

Er hosten vanligvis ledsaget av oppspytt?..... Nei Ja

Har du hatt hoste med oppspytt, sammenhengende i minst 3 måneder i hvert av de siste to åra?..... Nei Ja

11 Har du, eller har du hatt, høysnue/neseallergi? Nei Ja

HVIS JA:

Har du hatt slike plager i løpet av de siste 12 måneder?..... Nei Ja

12 Har du hatt noen av følgende plager sammenhengende i minst 3 måneder i løpet av det siste året?

	Nei	Ja
Nesetetthet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sliming fra nesen eller bak i svelget	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Smarter eller trykk i ansiktet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Redusert luktesans	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13 Har du hatt bihulebetennelse de siste 12 måneder?

Nei	Ja
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

HVIS JA:

Hvor mange ganger har du fått antibiotika for dette de siste 12 måneder? antall ganger

14 Har du fått fjernet halsmandlene? Nei Ja år gammel

UTMATTELSE/SLITENHET

15 Kjenner du deg vedvarende utmattet/sliten?

Nei	Ja
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

HVIS JA:

Omtrent hvor lenge har du kjent deg utmattet/sliten?

Mindre enn 3 måneder	3-6 måneder	Mer enn 6 måneder
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Omtrent hvor mye av tiden kjenner du deg utmattet/sliten?

Mindre enn 25 % av tiden	25-50 % av tiden	50-75 % av tiden	Mer enn 75 % av tiden
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MUNNHULE

16 Plages du med munntørrhet?

Nei	Ja
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

17 Hvordan vurderer du tannhelsa di?

Meget dårlig	Dårlig	God	Meget god
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18 Er du redd for å gå til tannlegen?

Nei	Ja
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

19 Hva betyr god tannhelse for helsa di ellers?

Svært mye	Mye	Lite	Svært lite
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Side av 8

MAGE OG TARM

20 Har du vært plaget med smerter eller ubehag fra magen de siste 12 måneder?

Nei, aldri	Ja, litt	Ja, mye
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

HVIS JA:

Er disse lokalisert øverst i magen?	Nei	Ja
Har du de siste 3 måneder hatt disse plagene så ofte som 1 dag i uka i minst 3 uker?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Blir smertene eller ubehaget bedre etter at du har hatt avføring?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har smertene eller ubehaget noen sammenheng med hyppigere eller sjeldnere avføring enn vanlig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har smertene eller ubehaget noen sammenheng med at avføringen blir løsere eller fastere enn vanlig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kommer smertene eller ubehaget etter måltid?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

21 I hvilken grad har du hatt følgende plager i de siste 12 måneder?

	Aldri	Litt	Mye
Kvalme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Halsbrann/sure oppstøt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diaré	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Treg mage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vekslende treg mage og diaré	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oppblåsthet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

22 Har du fått fjernet blindtarmen?

Nei	Ja	Hvor gammel var du?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> år gammel

URINVEIER

23 Har du flere ganger det siste året fått påvist protein (eggehvite) i urinen?

Nei	Ja
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

HVIS JA:

Hvor gammel var du da dette ble påvist første gang?..... år gammel

24 Har du flere ganger det siste året fått påvist blod i urinen?

Nei	Ja
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

25 Har du noen gang hatt urinveisinfeksjon (blærekatarr eller nyrebekkenbetennelse)?

Nei Ja

HVIS JA:

Hvor mange slike infeksjoner har du hatt siste 2 år? antall ganger

Har du hatt slik infeksjon siste 7 dager? Nei Ja

Har lege sagt at du har hatt nyresvikt (svakkede nyrer, dårlig nyrefunksjon)? Nei Ja

HVORDAN FØLER DU DEG?

Her kommer noen utsagn om hvordan du føler deg. For hvert spørsmål setter du kryss for ett av de fire svarene som best beskriver dine følelser den siste uken. Ikke tenk for lenge på svaret; de spontane svarene er best.

26 Jeg føler meg nervøs og urolig

Nei..... En god del.....

Litt..... Svært mye.....

27 Jeg gleder meg fortsatt over ting slik jeg pleide før

Avgjort like mye..... Bare lite grann.....

Ikke fullt så mye..... Ikke i det hele tatt.....

28 Jeg har en urofølelse som om noe forferdelig vil skje

Ja, og noe svært ille..... Litt, bekymrer meg lite.....

Ja, ikke så veldig ille..... Ikke i det hele tatt.....

29 Jeg kan le og se det morsomme i situasjoner

Like mye nå som før..... Avgjort ikke som før.....

Ikke like mye nå som før..... Ikke i det hele tatt.....

30 Jeg har hodet fullt av bekymringer

Veldig ofte..... Av og til.....

Ganske ofte..... En gang i blant.....

31 Jeg er i godt humør

Aldri..... Ganske ofte.....

Noen ganger..... For det meste.....

32 Jeg kan sitte i fred og ro og kjenne meg avslappet

Ja, helt klart..... Ikke så ofte.....

Vanligvis..... Ikke i det hele tatt.....

33 Jeg føler meg som om alt går langsommere

Nesten hele tiden..... Fra tid til annen.....

Svært ofte..... Ikke i det hele tatt.....

34 Jeg føler meg urolig som om jeg har sommerfugler i magen

Ikke i det hele tatt..... Ganske ofte.....

Fra tid til annen..... Svært ofte.....

35 Jeg bryr meg ikke lenger om hvordan jeg ser ut

Ja, jeg har sluttet å bry meg..... Kan hende ikke nok....

Ikke som jeg burde.... Bryr meg som før.....

36 Jeg er rastløs som om jeg stadig må være aktiv

Uten tvil svært mye.... Ikke så veldig mye.....

Ganske mye..... Ikke i det hele tatt.....

37 Jeg ser med glede fram til hendelser og ting

Like mye som før..... Avgjort mindre enn før.....

Heller mindre enn før..... Nesten ikke i det hele tatt.....

38 Jeg kan plutselig få en følelse av panikk

Uten tvil svært ofte.... Ikke så veldig ofte.....

Ganske ofte..... Ikke i det hele tatt.....

39 Jeg kan glede meg over gode bøker, radio/TV

Ofte..... Ikke så ofte.....

Fra tid til annen..... Svært sjelden.....

The HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale®) is reproduced by kind permission of GL Assessment Limited, London W4 4AJ. All rights reserved including translation.

MESTRING

Tenk på den siste måneden; kryss av i den boksen som best beskriver deg, din familie og forhold til venner:

40 Nye vennskap:

Knytter jeg lett Har jeg vansker med å knytte

41 Å komme i kontakt med nye folk:

Er vanskelig for meg Er jeg flink til

42 Når jeg er sammen med andre:

Sitter latteren min løst Sitter latteren langt inne

43 I familien min er forståelsen av hva som er viktig i livet:

Ganske forskjellig Lik

44 Familien min preges av:

Splittelser Godt samhold

45 I vanskelige perioder:

Beholder familien min et positivt syn Ser familien min mørkt på fremtiden

ALKOHOL

46 Drikker du alkohol?

Nei Ja

HVIS JA:

Har du noen gang følt at du burde redusere alkoholforbruket ditt? Nei Ja

Har andre noen gang kritisert alkoholbruken din? Nei Ja

Har du noen gang følt ubehag eller skyldfølelse pga. alkoholbruken din? Nei Ja

Har det å ta en drink noen ganger vært det første du har gjort om morgenen for å roe nervene, kurere bakrus eller som en oppviker? Nei Ja

LIVSHENDELSER

47 Har du noen gang opplevd noe av dette?

(Flere kryss mulig)

	Nei	Ja, før 18 år	Ja, etter 18 år	Ja, siste 12 måneder
Vært livstruende syk eller skadet.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hatt livstruende sykdom eller skade blant dine nærmeste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alvorlige problem i forholdet til din partner eller ektefelle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brudd i ditt parforhold.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brå og uventet død hos noen som stod deg nær.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Blitt utsatt for fysisk vold (banket/ skadet)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gjentatt psykisk vold fra dine nærmeste (truet/utskjelt/latterliggjort/nedverdiget)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Nei	Ja, før 18 år	Ja, etter 18 år	Ja, siste 12 måneder
Blitt utsatt for uønskede seksuelle handlinger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Blitt mobbet på mobil eller internett	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Blitt mobbet/trakassert på skole/utdanningssted	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

KULTUR/FRIVILLIG ARBEID/LIVSSYN

48 Hvor mange ganger har du i løpet av de siste 6 måneder vært på/i:

(Sett ett kryss per linje)

	Mer enn 3 ganger/3 måned	1-3 ganger/måned	1-6 ganger/siste 6 måneder	Aldri
Museum, kunstutstilling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Konsert, teater, kino	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kirke, bedehus, moske, synagoge e.L.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Idrettsarrangement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

49 Hvor mange ganger har du i løpet av de siste 6 måneder selv drevet med:

(Sett ett kryss per linje)

	Mer enn 1 gang/uke	1 gang/uke	1-3 ganger/måned	1-5 ganger/siste 6 måneder	Aldri
Politisk aktivitet/samfunnsdebatt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Foreningsvirksomhet.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Musikk, sang, teater	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Menighetsarbeid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Friluftsliv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dans	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trening, idrett.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

50 Tror du på et liv etter døden?

Ja, absolutt	Ja, antagelig	Nei, antagelig ikke	Nei, absolutt ikke	Vet ikke
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

51 Jeg søker hjelp hos Gud når jeg trenger styrke og trøst

Aldri	Sjelden	Av og til	Ofta
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SEKSUALITET

Noen kan synes at spørsmålene om seksualitet er for nærgående. Hvis du synes det, kan du hoppe over disse spørsmålene og fortsette med spørsmål om Urinlekkasje.

Tenk på **de siste 4 ukene:**

52 I hvilken grad har du vært interessert i sex?

- Ikke i det hele tatt
- Litt
- En del
- Svært mye

53 I hvilken grad har du vært seksuelt aktiv (med eller uten samleie)?

- Ikke i det hele tatt
- Litt
- En del
- Svært mye

54 Hvis du har vært seksuelt aktiv, i hvilken grad har du hatt glede av din seksuelle aktivitet?

- Ikke i det hele tatt
- Litt
- En del
- Svært mye
- Ikke aktuelt

55 Har du hatt problem med reisning/ereksjon?

- Ikke i det hele tatt
- Litt
- En del
- Svært mye
- Ikke aktuelt

56 Hvilken seksuell legning har du?

- Heterofil
- Homofil
- Bifil
- Annet

URINLEKKASJE

57 Har du ufrivillig urinlekkasje? Nei Ja

HVIS JA:

Hvor ofte har du urinlekkasje?

- Mindre enn 1 gang per måned
- En eller flere ganger per måned
- En eller flere ganger per uke
- Hver dag og/eller natt

Hvor mye urin lekker du vanligvis hver gang?

- Dråper
- Små skvetter
- Større mengder

I hvilke situasjoner kan du ha lekkasje av urin?
(Du kan sette flere kryss)

- Ved hosting, nysing, tunge løft
- Ved plutselig og sterk vannlatingstrang
- Smådrypping på slutten av, eller etter, vannlating
- Smådrypping hele tiden, uavhengig av vannlating

Hvordan opplever du lekkasjeplagene dine?

- Ikke noe problem
- En liten plage
- En del plaget
- Mye plaget
- Svært stort problem

Hvor gammel var du da du fikk urinlekkasje? år gammel

58 Har du søkt lege for urinlekkasje? Nei Ja

SMERTER I BEINA

59 Har du sår på tå, fot eller ankel som ikke vil gro? Nei Ja

60 Har du smerter i det ene eller i begge beina når du går? Nei Ja

HVIS JA:

Hvor gjør det mest vondt? (Sett ett kryss)

Fot

Legg

Lår

Hofte

Forsvinner smertene når du står stille en stund? Nei Ja

61 Har du smerter i beina når du er i ro? Nei Ja

HVIS JA:

Er smertene verst når du ligger i senga? Nei Ja

Får du mindre vondt når beinet ligger lavt, for eksempel om beinet henger utfor sengekanten? Nei Ja

Har du hatt smertene i beina sammenhengende i mer enn 14 dager? Nei Ja

HUKOMMELSE

62 Har du problemer med hukommelsen? Nei Ja, litt Ja, store

63 Har hukommelsen endret seg siden du var yngre? Nei Ja, litt Ja, mye

64 Har du problemer med å:

(Sett ett kryss per linje)

	Aldri	Av og til	Ofte
Huske hendelser som skjedde for få minutter siden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Huske navn på andre mennesker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Huske datoer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Huske å gjøre det du har planlagt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Huske hendelser som skjedde for noen dager siden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Huske hendelser som skjedde for år siden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Holde tråden i samtaler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SVIMMELHET

65 Plages du med svimmelhet? Nei Ja

HVIS JA:

Hvor ofte plages du med svimmelhet? Månedlig Ukentlig Daglig

Hvordan vil du beskrive svimmelheten?

(Sett ett kryss)

Som om rommet snurrer rundt

Som å være på en båt

Som å skulle besvime

Dårlig balanse/falltendens

Annet

I hvilke situasjoner merker du svimmelhet?

(Flere kryss mulig)

Når jeg snur på hodet

Når jeg reiser meg

Når jeg anstrenger meg

Så å si konstant tilstede

Annet

66 Har du problemer med balansen? Nei Ja

FALL

67 Har du falt det siste året? Nei Ja

HVIS JA:

Hvor mange ganger har du falt?

1 gang	2 ganger	3 ganger	Flere ganger
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Har du falt utendørs?

Nei	Ja
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Har du vært til lege for fallskade det siste året?

Nei	Ja
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

68 Er du bekymret for å falle?

Nei, ikke bekymret i det hele tatt	Litt bekymret	Nokså bekymret	Svært bekymret
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

BOFORHOLD

69 Hvordan bor du?

I egen leilighet/bolig

I eldresenter/bo- og servicesenter.....

I sykeheim.....

FUNKSJONER

70 Klarer du selv, uten hjelp av andre, i det daglige å:

(Sett ett kryss per linje)

	Nei	Ja
Gå innendørs i samme etasje.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gå på toalettet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vaske deg på kroppen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bade eller dusje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kle på og av deg.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Legge deg og stå opp.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spise selv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

71 Bruker du vanligvis hjelpemiddel når du går (rullator, krykker, stokk eller annet)?

Nei

Ja, bruker ganghjelpemiddel både innen- og utendørs.....

Ja, bruker ganghjelpemiddel utendørs.....

Nei, jeg kan ikke gå

DAGLIGE OPPGAVER

72 Har du førerkort? Nei Ja

HVIS JA:

Kjører du fortsatt bil?..... Nei Ja

73 Klarer du selv, uten hjelp av andre, disse gjøremålene i det daglige:

(Sett ett kryss per linje)

	Nei	Ja
Lage varm mat.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gjøre lett husarbeid (f.eks. oppvask).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gjøre tyngre husarbeid (f.eks. gulvvaske).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vaske klær	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gjøre innkjøp.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Betale regninger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ta medisiner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Komme deg ut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ta bussen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

BRUK AV HELSETJENESTER

74 Har du hatt hjemmehjelp i løpet av de siste 12 måneder? Nei Ja

75 Har du hatt hjemmesykepleie i løpet av de siste 12 måneder? Nei Ja

76 Har du vært innlagt på sykeheim i løpet av de siste 12 måneder? Nei Ja

77 Hvor mange av dine egne tenner har du igjen? antall tenner

78 Har du gebiss? Nei Ja



Takk for at du møtte til HUNT4. Vi håper at du også vil fylle ut dette spørreskjemaet som går litt mer i dybden angående ulike sykdommer, plager, livssituasjon og aktiviteter. Du kan lese mer om HUNT4 i informasjonsbrosjyren du fikk i posten, eller på <http://hunt4.no>.

- VENNLIGST Fyll ut skjemaet
- LEGG DET I SVARKONVOLUTTEN
- POST DET SNAREST MULIG
- PORTO ER BETALT

Vennlig hilsen
Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag
Telefon 74 07 51 80 / e-post hunt@medisin.ntnu.no

LES DETTE FØR DU STARTER

Skjemaet skal leses maskinelt.

Følg derfor disse instruksjonene:

- Bruk svart/blå kulepenn eller en god blyant.
- Kryss av slik:
- Krysser du feil, fyller du hele feltet med farge, slik: Sett så kryss i rett felt.
- Hvis deltaker har hjelp til å fylle ut skjemaet, kan dere hoppe over spørsmål som oppleves for nærgående.
- Bruk hele tall når du fyller inn antall år eller antall ganger, slik:

VENNER OG FAMILIE

- 1 Har du noen som kan gi deg hjelp når du trenger det? Nei Ja

HVIS JA:

Hvem kan gi deg hjelp? (Flere kryss mulig)

Venner Familie Naboer

- 2 Har du noen som du kan snakke fortrolig med? Nei Ja

HVIS JA:

Hvem kan du snakke fortrolig med? (Flere kryss mulig)

Venner Familie Naboer

DITT NÆRMILJØ/NABOLAG

- 3 Jeg føler et sterkt fellesskap med de som bor her (Sett ett kryss)

Helt enig Delvis enig Usikker Delvis uenig Helt uenig

- 4 Man kan ikke stole på hverandre her (Sett ett kryss)

Helt enig Delvis enig Usikker Delvis uenig Helt uenig

- 5 Folk trives godt her (Sett ett kryss)

Helt enig Delvis enig Usikker Delvis uenig Helt uenig

KOSTHOLD

- 6 Hvor ofte spiser du vanligvis disse måltidene? (Sett ett kryss per linje)

	Sjelden/aldri	1-2 ganger per uke	3-6 ganger per uke	Hver dag
Frokost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Formiddagsmat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Middag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kveldsmat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annet måltid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nattmat (kl. 24-06)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 7 Hvor mange skiver brød/knekkebrød spiser du vanligvis? (Sett ett kryss per linje)

Type brød/knekkebrød	0-1 per dag	2-3 per dag	4-5 per dag	6 eller flere per dag
Fint 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Halvgrovt 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grovt 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ekstra grovt 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



HODEPINE

8 Har du vært plaget av hodepine det siste året? Nei Ja

HVIS JA:

Hva slags hodepine? (Sett ett kryss)

Migrene
 Annen hodepine

Omtrent antall dager per måned med hodepine?

Mindre enn 1 dag
 1-6 dager
 7-14 dager
 Mer enn 14 dager

Hvor sterk er hodepinen vanligvis?

Mild (hemmer ikke aktivitet)
 Moderat (hemmer aktivitet)
 Sterk (forhindrer aktivitet)

Hvor lenge varer hodepinen vanligvis?

Mindre enn 4 timer
 4 timer - 1 døgn
 1-3 døgn
 Mer enn 3 døgn

Er hodepinen vanligvis preget av eller ledsaget av:
 (Sett ett kryss per linje)

	Nei	Ja
Bankende/dunkende smerte?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pressende smerte?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ensidig smerte (høyre eller venstre)?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Forverring ved moderat fysisk aktivitet?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kvalme og/eller oppkast?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lys- og lydskyhet?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Før eller under hodepinen; kan du ha forbigående synsforstyrrelse?
 (takkede linjer, flimring, tåkesyn, lysglimt)

	Nei	Ja
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MUSKLER OG LEDD

9 Har du vært plaget med smerter i muskler og ledd sammenhengende i minst 3 måneder i løpet av det siste året? Nei Ja

HVIS JA:

Hvor har du hatt disse plagene?
 (Sett ett eller flere kryss)

<input type="checkbox"/> Nakke	<input type="checkbox"/> Kjeve
<input type="checkbox"/> Bryst	<input type="checkbox"/> Skuldre
<input type="checkbox"/> Øvre del av ryggen	<input type="checkbox"/> Albue
<input type="checkbox"/> Korsryggen	<input type="checkbox"/> Hofte
<input type="checkbox"/> Lår	<input type="checkbox"/> Håndledd/fingre
<input type="checkbox"/> Legg	<input type="checkbox"/> Knær
	<input type="checkbox"/> Ankler/føtter

Har du vært plaget både i høyre og venstre kroppshalvdel? Nei Ja

Har plagene hindret deg i å utføre daglige aktiviteter? Nei Ja

I arbeid
 I fritida

SVELG OG LUFTVEIER

10 Hoster du daglig i perioder av året? Nei Ja

HVIS JA:

Er hosten vanligvis ledsaget av oppspytt? Nei Ja

Har du hatt hoste med oppspytt, sammenhengende i minst 3 måneder i hvert av de siste to åra? Nei Ja

11 Har du, eller har du hatt, høysnue/neseallergi? Nei Ja

HVIS JA:

Har du hatt slike plager i løpet av de siste 12 måneder? Nei Ja

12 Har du hatt noen av følgende plager sammenhengende i minst 3 måneder i løpet av det siste året?

	Nei	Ja
Nesetetthet.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sliming fra nesen eller bak i svelget.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Smertene eller trykk i ansiktet.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Redusert luktesans.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13 Har du hatt bihulebetennelse de siste 12 måneder?

Nei	Ja
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

HVIS JA:

Hvor mange ganger har du fått antibiotika for dette de siste 12 måneder? antall ganger

14 Har du fått fjernet halsmandlene?

Nei	Ja	Hvor gammel var du?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> år gammel

UTMATTELSE/SLITENHET

15 Kjenner du deg vedvarende utmattet/sliten?

Nei	Ja
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

HVIS JA:

Omtrent hvor lenge har du kjent deg utmattet/sliten?

Mindre enn 3 måneder	3-6 måneder	Mer enn 6 måneder
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Omtrent hvor mye av tiden kjenner du deg utmattet/sliten?

Mindre enn 25 % av tiden	25-50 % av tiden	50-75 % av tiden	Mer enn 75 % av tiden
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MUNNHULE

16 Plages du med munntørretthet?

Nei	Ja
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

17 Hvordan vurderer du tannhelsen din?

Meget dårlig	Dårlig	God	Meget god
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18 Er du redd for å gå til tannlegen?

Nei	Ja
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

19 Hva betyr god tannhelse for helsa di ellers?

Svært mye	Mye	Lite	Svært lite
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Side av 8

MAGE OG TARM

20 Har du vært plaget med smerter eller ubehag fra magen de siste 12 måneder?

Nei, aldri	Ja, litt	Ja, mye
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

HVIS JA:

Er disse lokalisert øverst i magen?.....	Nei	Ja
Har du de siste 3 måneder hatt disse plagene så ofte som 1 dag i uka i minst 3 uker?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Blir smertene eller ubehaget bedre etter at du har hatt avføring?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har smertene eller ubehaget noen sammenheng med hyppigere eller sjeldnere avføring enn vanlig?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har smertene eller ubehaget noen sammenheng med at avføringen blir løsere eller fastere enn vanlig?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kommer smertene eller ubehaget etter måltid?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

21 I hvilken grad har du hatt følgende plager i de siste 12 måneder?

	Aldri	Litt	Mye
Kvalme.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Halsbrann/sure oppstøt.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diaré.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Treg mage.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vekslende treg mage og diaré.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oppblåsthet.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

22 Har du fått fjernet blindtarmen?

Nei	Ja	Hvor gammel var du?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> år gammel

URINVEIER

23 Har du flere ganger det siste året fått påvist protein (eggehvite) i urinen?

Nei	Ja
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

HVIS JA:

Hvor gammel var du da dette ble påvist første gang?..... år gammel

24 Har du flere ganger det siste året fått påvist blod i urinen?

Nei	Ja
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

25 Har du noen gang hatt urinveisinfeksjon (blærekatarr eller nyrebekkenbetennelse)?

Nei Ja

HVIS JA:

Hvor mange slike infeksjoner har du hatt siste 2 år? antall ganger

Har du hatt slik infeksjon siste 7 dager? Nei Ja

Har lege sagt at du har hatt nyresvikt (svakkede nyrer, dårlig nyrefunksjon)? Nei Ja

HVORDAN FØLER DU DEG?

Her kommer noen utsagn om hvordan du føler deg. For hvert spørsmål setter du kryss for ett av de fire svarene som best beskriver dine følelser den siste uken. Ikke tenk for lenge på svaret; de spontane svarene er best.

26 Jeg føler meg nervøs og urolig

Nei..... En god del.....

Litt..... Svært mye.....

27 Jeg gleder meg fortsatt over ting slik jeg pleide før

Avgjort like mye..... Bare lite grann.....

Ikke fullt så mye..... Ikke i det hele tatt.....

28 Jeg har en urofølelse som om noe forferdelig vil skje

Ja, og noe svært ille..... Litt, bekymrer meg lite.....

Ja, ikke så veldig ille..... Ikke i det hele tatt.....

29 Jeg kan le og se det morsomme i situasjoner

Like mye nå som før..... Avgjort ikke som før.....

Ikke like mye nå som før..... Ikke i det hele tatt.....

30 Jeg har hodet fullt av bekymringer

Veldig ofte..... Av og til.....

Ganske ofte..... En gang i blant.....

31 Jeg er i godt humør

Aldri..... Ganske ofte.....

Noen ganger..... For det meste.....

32 Jeg kan sitte i fred og ro og kjenne meg avslappet

Ja, helt klart..... Ikke så ofte.....

Vanligvis..... Ikke i det hele tatt.....

33 Jeg føler meg som om alt går langsommere

Nesten hele tiden..... Fra tid til annen.....

Svært ofte..... Ikke i det hele tatt.....

34 Jeg føler meg urolig som om jeg har sommerfugler i magen

Ikke i det hele tatt..... Ganske ofte.....

Fra tid til annen..... Svært ofte.....

35 Jeg bryr meg ikke lenger om hvordan jeg ser ut

Ja, jeg har sluttet å bry meg..... Kan hende ikke nok....

Ikke som jeg burde.... Bryr meg som før.....

36 Jeg er rastløs som om jeg stadig må være aktiv

Uten tvil svært mye.... Ikke så veldig mye.....

Ganske mye..... Ikke i det hele tatt.....

37 Jeg ser med glede fram til hendelser og ting

Like mye som før..... Avgjort mindre enn før.....

Heller mindre enn før..... Nesten ikke i det hele tatt.....

38 Jeg kan plutselig få en følelse av panikk

Uten tvil svært ofte.... Ikke så veldig ofte.....

Ganske ofte..... Ikke i det hele tatt.....

39 Jeg kan glede meg over gode bøker, radio/TV

Ofte..... Ikke så ofte.....

Fra tid til annen..... Svært sjelden.....

The HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale®) is reproduced by kind permission of GL Assessment Limited, London W4 4AJ. All rights reserved including translation.

MESTRING

Tenk på den siste måneden; kryss av i den boksen som best beskriver deg, din familie og forhold til venner:

40 Nye vennskap:

Knytter jeg lett Har jeg vansker med å knytte

41 Å komme i kontakt med nye folk:

Er vanskelig for meg Er jeg flink til

42 Når jeg er sammen med andre:

Sitter latteren min løst Sitter latteren langt inne

43 I familien min er forståelsen av hva som er viktig i livet:

Ganske forskjellig Lik

44 Familien min preges av:

Splittelser Godt samhold

45 I vanskelige perioder:

Beholder familien min et positivt syn Ser familien min mørkt på fremtiden

ALKOHOL

46 Driker du alkohol?

Nei Ja

HVIS JA:

	Nei	Ja
Har du noen gang følt at du burde redusere alkoholforbruket ditt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har andre noen gang kritisert alkoholbruken din?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du noen gang følt ubehag eller skyldfølelse pga. alkoholbruken din?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har det å ta en drink noen ganger vært det første du har gjort om morgenen for å roe nervene, kurere bakrus eller som en oppvikker?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

LIVSHENDELSER

47 Har du noen gang opplevd noe av dette?

(Flere kryss mulig)

	Nei	Ja, før 18 år	Ja, etter 18 år	Ja, siste 12 måneder
Vært livstruende syk eller skadet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hatt livstruende sykdom eller skade blant dine nærmeste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alvorlige problem i forholdet til din partner eller ektefelle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brudd i ditt parforhold	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brå og uventet død hos noen som stod deg nær	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Blitt utsatt for fysisk vold (banket/ skadet)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gjentatt psykisk vold fra dine nærmeste (truet/utskjelt/latterliggjort/nedverdiget)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Nei	Ja, før 18 år	Ja, etter 18 år	Ja, siste 12 måneder
Blitt utsatt for uønskede seksuelle handlinger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Blitt mobbet på mobil eller internett	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Blitt mobbet/trakassert på skole/utdanningssted	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

KULTUR/FRIVILLIG ARBEID/LIVSSYN

48 Hvor mange ganger har du i løpet av de siste 6 måneder vært på/i:

(Sett ett kryss per linje)

	Mer enn 3 ganger/ måned	1-3 ganger/ måned	1-6 ganger/ siste 6 måneder	Aldri
Museum, kunstutstilling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Konsert, teater, kino	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kirke, bedehus, moske, synagoge e.l.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Idrettsarrangement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

49 Hvor mange ganger har du i løpet av de siste 6 måneder selv drevet med:

(Sett ett kryss per linje)

	Mer enn 1 gang/ uke	1 gang/ uke	1-3 ganger/ måned	1-5 ganger/ siste 6 måneder	Aldri
Politisk aktivitet/samfunnsdebatt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Foreningsvirksomhet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Musikk, sang, teater	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Menighetsarbeid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Friluftsliv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dans	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trening, idrett	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

50 Tror du på et liv etter døden?

Ja, absolutt	Ja, antagelig	Nei, antagelig ikke	Nei, absolutt ikke	Vet ikke
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

51 Jeg søker hjelp hos Gud når jeg trenger styrke og trøst

Aldri	Sjelden	Av og til	Ofte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SEKSUALITET

Noen kan synes at spørsmålene om seksualitet er for nærgående. Hvis du synes det, kan du hoppe over disse spørsmålene og fortsette med spørsmål om Urinlekkasje.

Tenk på **de siste 4 ukene**:

52 I hvilken grad har du vært interessert i sex?

- Ikke i det hele tatt.....
- Litt.....
- En del.....
- Svært mye.....

53 I hvilken grad har du vært seksuelt aktiv (med eller uten samleie)?

- Ikke i det hele tatt.....
- Litt.....
- En del.....
- Svært mye.....

54 Hvis du har vært seksuelt aktiv, i hvilken grad har du hatt glede av din seksuelle aktivitet?

- Ikke i det hele tatt.....
- Litt.....
- En del.....
- Svært mye.....
- Ikke aktuelt.....

55 Har du hatt tørr skjede under samleie?

- Ikke i det hele tatt.....
- Litt.....
- En del.....
- Svært mye.....
- Ikke aktuelt.....

56 Har du hatt smerter under samleie?

- Ikke i det hele tatt.....
- Litt.....
- En del.....
- Svært mye.....
- Ikke aktuelt.....

57 Hvilken seksuell legning har du?

- Heterofil.....
- Lesbisk.....
- Bifil.....
- Annet.....

URINLEKKASJE

58 Har du ufrivillig urinlekkasje? Nei Ja

HVIS JA:

Hvor ofte har du urinlekkasje?

- Mindre enn 1 gang per måned.....
- En eller flere ganger per måned.....
- En eller flere ganger per uke.....
- Hver dag og/eller natt.....

Hvor mye urin lekker du vanligvis hver gang?

- Dråper.....
- Små skvetter.....
- Større mengder.....

Har du lekkasje av urin i forbindelse med hosting, nysing, latter, tunge løft? Nei Ja

Har du lekkasje av urin i forbindelse med plutselig og sterk vannlatingstrang? Nei Ja

Hvordan opplever du lekkasjeflagene dine?

- Ikke noe problem.....
- En liten plage.....
- En del plaget.....
- Mye plaget.....
- Svært stort problem.....

Hvor gammel var du da du fikk urinlekkasje? år gammel

59 Har du søkt lege for urinlekkasje? Nei Ja

HVIS JA:

Hvilken behandling har du fått? (Flere kryss mulig)

- Ingen.....
- Bekkenbunnstrening.....
- Medisiner.....
- Operasjon.....

OVERGANGSALDER

60 Er du, eller har du vært i overgangsalderen? Nei Ja

61 Har du, eller hadde du, hetetokter i forbindelse med overgangsalder? Nei Ja

HVIS JA:

Oppsøkte du lege i forbindelse med hetetektene? Nei Ja

Har du fortsatt hetetokter?

62 Har du brukt tabletter eller plaster som inneholder østrogen mot plager i overgangsalderen?

Aldri Ja, før Ja, nå

HVIS JA NOEN GANG:

Hvor gammel var du da du begynte? år gammel

Hvor gammel er/var du siste gang du brukte dette? år gammel

63 Bruker du nå krem eller stikkpiller med østrogen i skjeden? Nei Ja

AVFØRING

64 Har du hatt ukontrollert lekkasje av luft fra tarmen i løpet av den siste måneden? Aldri/sjelden Ja, hver uke Ja, hver dag

65 Har du hatt lekkasje av avføring fra tarmen i løpet av den siste måneden? Aldri/sjelden Ja, hver uke Ja, hver dag

HVIS JA:

Har plagene med lekkasje fra endetarmen innvirkning på ditt hverdagsliv? Aldri/sjelden Ja, hver uke Ja, hver dag

66 Har du evne til å holde igjen avføring og utsette toalettbesøk i 15 minutter etter første følelse av trang? Nei Ja

SMERTER I BEINA

67 Har du sår på tå, fot eller ankel som ikke vil gro? Nei Ja

68 Har du smerter i det ene eller i begge beina når du går? Nei Ja

HVIS JA:

Hvor gjør det mest vondt? (Sett ett kryss)

Fot
 Legg
 Lår
 Hofte

Forsvinner smertene når du står stille en stund? Nei Ja

69 Har du smerter i beina når du er i ro? Nei Ja

HVIS JA:

Er smertene verst når du ligger i senga? Nei Ja

Får du mindre vondt når beinet ligger lavt, for eksempel om beinet henger utfor sengekanten?

Har du hatt smertene i beina sammenhengende i mer enn 14 dager?

HUKOMMELSE

70 Har du problemer med hukommelsen? Nei Ja, litt Ja, store

71 Har hukommelsen endret seg siden du var yngre? Nei Ja, litt Ja, mye

72 Har du problemer med å:

(Sett ett kryss per linje) Aldri Av og til Ofte

Huske hendelser som skjedde for få minutter siden

Huske navn på andre mennesker

Huske datoer

Huske å gjøre det du har planlagt

Huske hendelser som skjedde for noen dager siden

Huske hendelser som skjedde for år siden

Holde tråden i samtaler

SVIMMELHET

73 Plages du med svimmelhet? Nei Ja

HVIS JA:

Hvor ofte plages du med svimmelhet? Månedlig Ukentlig Daglig

Hvordan vil du beskrive svimmelheten?

(Sett ett kryss)

Som om rommet snurrer rundt

Som å være på en båt

Som å skulle besvime

Dårlig balanse/falltendens

Annet

I hvilke situasjoner merker du svimmelhet?
(Flere kryss mulig)

Når jeg snur på hodet.....

Når jeg reiser meg

Når jeg anstrenger meg

Så å si konstant tilstede

Annet.....

74 Har du problemer med balansen? Nei Ja

FALL

75 Har du falt det siste året? Nei Ja

HVIS JA:

	1 gang	2 ganger	3 ganger	Flere ganger
Hvor mange ganger har du falt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du falt utendørs?			<input type="checkbox"/> Nei	<input type="checkbox"/> Ja
Har du vært til lege for fallskade <u>det siste året</u> ?			<input type="checkbox"/> Nei	<input type="checkbox"/> Ja

76 Er du bekymret for å falle?

	Nei, ikke bekymret i det hele tatt	Litt bekymret	Nokså bekymret	Svært bekymret
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

BOFORHOLD

77 Hvordan bor du?

I egen leilighet/bolig.....

I eldresenter/bo- og servicesenter

I sykeheim.....

FUNKSJONER

78 Klarer du selv, uten hjelp av andre, i det daglige å:
(Sett ett kryss per linje)

	Nei	Ja
Gå innendørs i samme etasje.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gå på toalettet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vaske deg på kroppen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bade eller dusje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kle på og av deg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Legge deg og stå opp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spise selv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

79 Bruker du vanligvis hjelpemiddel når du går (rullator, krykker, stokk eller annet)?

Nei.....

Ja, bruker ganghjelpemiddel utendørs.....

Ja, bruker ganghjelpemiddel både innen- og utendørs.....

Nei, jeg kan ikke gå

DAGLIGE OPPGAVER

80 Har du førerkort? Nei Ja

HVIS JA:
Kjører du fortsatt bil?..... Nei Ja

81 Klarer du selv, uten hjelp av andre, disse gjøremåtene i det daglige:
(Sett ett kryss per linje)

	Nei	Ja
Lage varm mat.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gjøre lett husarbeid (f.eks. oppvask).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gjøre tyngre husarbeid (f.eks. gulvvaske).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vaske klær	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gjøre innkjøp.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Betale regninger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ta medisiner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Komme deg ut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ta bussen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

BRUK AV HELSETJENESTER

82 Har du hatt hjemmehjelp i løpet av de siste 12 måneder? Nei Ja

83 Har du hatt hjemmesykepleie i løpet av de siste 12 måneder? Nei Ja

84 Har du vært innlagt på sykeheim i løpet av de siste 12 måneder? Nei Ja

85 Hvor mange av dine egne tenner har du igjen? antall tenner

86 Har du gebiss? Nei Ja