



Personnummer:

Namn:

Adress:

MONICA-nummer:

VÄRLDSHÄLSOORGANISATIONENS
KAMPANJ MOT
HJÄRT- och KÄRLSJKDOMAR
och
DIABETES

2004

FRÅGEFORMULÄR DEL 1

INFORMATION

Det frågeformulär som vi nu ber dig att besvara, innehåller frågor rörande bl.a. hälsa, arbete, fysisk aktivitet, rök-, kost- och motionsvanor.

Alla uppgifter som du lämnar kommer att behandlas konfidentiellt. Resultaten kommer att sammanställas på sådant sätt att det inte går att identifiera enskilda individer.

Om det är något du funderar över angående frågeformulären eller undersökningen, kontakta gärna någon av oss. Du når oss säkrast på telefon på förmiddagarna.

Om vi skulle få problem med att tolka något av dina ifyllda svar, skulle vi vara mycket tacksamma om vi får ringa dig eller skicka e-post för att reda ut det som är oklart. Därför är det bra om du anger det telefonnummer där vi lättast kan nå dig (helst dagtid) och eventuell e-post-adress.

Så här fyller du i enkäten

Att besvara enkäten tar ca 20 minuter. Enkätsvaren registreras maskinellt, därför är det viktigt att de är ifyllda på rätt sätt.

- Använd en bra penna med **svart eller mörkblå färg**. Undvik blyertspenna.
- Sätt ett kryss i de rutor du tycker stämmer bäst för dig. Markera om möjligt inom rutorna.

Så här:

- Om du råkar kryssa fel fyller du i hela den rutan med färg.

Så här:

Då kan inte maskinen läsa den. Kryssa sedan i den rätta rutan.

Vi ber dig att noga läsa igenom frågorna och svarsalternativen innan du besvarar alla frågorna.

Mitt telefonnummer dagtid är:

Jag träffas säkrast:

Efter klockan	Fram till klockan
<input type="text"/>	<input type="text"/>

E-postadress:

Britt-Inger Eklund
Forskningssjuksköterska
 MONICA-projektet
 Medicinska kliniken
 Norrlands Universitetssjukhus
 901 85 UMEÅ
 Tel: 090 - 785 25 18
 Epost:brittinger.eklund@vll.se

Karin Ruikka
Forskningssjuksköterska
 MONICA-projektet
 Björkskatans vårdcentral
 976 27 LULEÅ
 Tel: 0920 - 71 991
 Epost: karin.ruikka@nll.se

Endast ett X på varje fråga där inte annat anges

Frågor rörande CIVILSTÅND och BOENDE

1. Vilket är ditt nuvarande civilstånd?

- ogift
- gift eller sammanboende
- skild eller separerad
- änka/änkling
- annat _____

2. Vilka personer sammanbor du med ?

- vuxen (make, maka, sambo)
- barn, ange antal

--
- vuxen och barn, ange antal

--
- annan
- bor helt ensam

3. Var bor du?

- större tätort - Umeå, Skellefteå, Luleå, Boden, Piteå, Kiruna, orter med än 15 000 invånare
- annan tätort med mer än 1 000 invånare
- ort med mindre än 1 000 invånare

4. I vilket land är du född?

- Sverige ▶ gå till fråga 5
- Finland ▶ gå till fråga 6
- annat Skandinaviskt land ▶ gå till fråga 6
- övriga Europa ▶ gå till fråga 6
- annat utomeuropeiskt land ▶ gå till fråga 6

5. Var är du född? (Ange vilken kyrkoförsamling eller ort du tillhörde vid födseln)?

Församling	Ort	län
------------	-----	-----

6. Vilken är den högsta utbildningsnivå som du har avslutat?

- folkskola
- grundskola
- folkhögskola motsvarande grundskolekompetens
- yrkesskola
- realskola
- flickskola
- fackskola
- gymnasieskola
- folkhögskola motsvarande gymnasiekompetens
- högskola eller universitet

7. Hur många år har du gått i skola eller ägnat dig åt studier på heltid?
(Ange antal år från första klass och framåt) år

Frågor rörande TOBAKSVANOR

8. Röker du cigaretter för närvarande?

- ja, regelbundet (1 cigarett eller mer per dag) ▶ gå till fråga 9
- nej ▶ gå till fråga 12
- ibland (mindre än 1 cigarett per dag) ▶ gå till fråga 10

9. Ungefär hur många cigaretter röker du i genomsnitt per dag?

(Ange antal cigaretter/dag) ▶ gå till fråga 16

10. Hur många dagar i veckan röker du cigaretter?

- vanligtvis en dag eller mindre
- vanligtvis 2 till 4 dagar
- nästan varje dag

11. Ungefär hur många cigaretter röker du i genomsnitt per vecka?

(Ange antal cigaretter/vecka)

12. Har du någonsin rökt cigaretter regelbundet tidigare?

- ja, regelbundet (1 cigarett eller mer per dag) ▶ gå till fråga 13
- nej ▶ gå till fråga 18

13. När slutade du att röka cigaretter regelbundet?

(Ange årtal)

14. Om du slutade röka under det senaste året, när slutade du?

- för mindre än en månad sedan
 för 1-6 månader sedan
 för 7-12 månader sedan

15. Vilken är den främsta orsaken till att du slutat röka? (Ange endast ett alternativ)

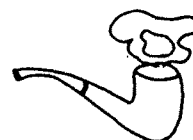
- av hälsoskäl, på eget initiativ
 på inrådan av läkare/sjukvårdspersonal
 pga. annan information/upplysning
 pga. tryck från kamrater/familjemedlemmar
 av andra skäl

16. Vilket är det högsta antal cigaretter/dag, som du rökt under en så lång period som ett år?

(Ange antal cigaretter/dag)

17. Hur gammal var du när du började röka cigaretter?

(Ange ålder i år)



18. Hur du någonsin rökt pipa?

- | | | |
|---|---|------------------|
| <input type="checkbox"/> ja, för närvarande regelbundet | ▶ | gå till fråga 19 |
| <input type="checkbox"/> nej | ▶ | gå till fråga 20 |
| <input type="checkbox"/> jag röker pipa ibland (mindre än 1 gång/dag) | ▶ | gå till fråga 19 |
| <input type="checkbox"/> tidigare, men inte nu | ▶ | gå till fråga 20 |

19. Hur många gram tobak röker du per vecka?

Ett paket piptobak väger som regel 50 gram (Ange antal gram/vecka)

20. Hur du någonsin rökt cigarrer eller cigariller

- | | | |
|--|---|------------------|
| <input type="checkbox"/> ja, för närvarande regelbundet | ▶ | gå till fråga 21 |
| <input type="checkbox"/> nej | ▶ | gå till fråga 22 |
| <input type="checkbox"/> jag röker ibland (mindre än 1 /dag) | ▶ | gå till fråga 21 |
| <input type="checkbox"/> tidigare, men inte nu | ▶ | gå till fråga 22 |



21. Ungefär hur många cigarrer/cigariller röker du i genomsnitt per vecka?

(Ange antal cigarrer/cigariller/vecka)

OBS! Fråga 22 skall endast fyllas i av icke-rökare och de som röker ibland

22. Hur många timmar i medeltal per dag, är du i närheten av andra människors tobaksrök?

(Ange antal timmar/dag du inandas eller känner lukten av tobaksrök)

23. Har du någonsin använt snus?

- ja, snusade tidigare men inte nu
- ja, snusar mindre än 2 dosor per vecka
- ja, snusar 2 - 4 dosor per vecka
- ja, snusar mer än 4 men mindre än 7 dosor per vecka
- ja, snusar 7 dosor eller fler per vecka
- nej

► gå till fråga 26



24. Hur många år har du använt snus?

(Ange antal år)

25. Började du att snusa i samband med att du slutade röka?

- ja
- nej
- jag både röker och snusar

26. Använder du dagligen andra nikotinprodukter?

- ja, tuggtobak
- ja, nikotinersättningsmedel (nikotintuggummi, nikotinplåster, nikotinnässpray, nikotinsugtabletter)
- annat _____
- nej

Frågor rörande HÄLSA

27. Har du vid något tillfälle av läkare eller annan sjukvårds personal fått besked om att du har högt blodtryck?

- Ja
- nej

► gå till fråga 29

-
28. Har du under de senaste 2 veckorna tagit läkemedel mot förhöjt blodtryck?
- ja
 - nej
 - osäker på om den medicin jag äter är mot högt blodtryck
29. Har du fått ditt blodtryck mätt under det senaste året?
- ja
 - nej
30. Har eller hade någon av dina föräldrar behandling för högt blodtryck?
- ja, min pappa
 - ja, min mamma
 - ja, båda föräldrarna
 - nej, ingen av föräldrarna
 - vet ej
31. Har du vid något tillfälle av läkare eller annan sjukvårdspersonal fått besked om att du har förhöjda kolesterol-/blodfettvärden?
- ja
 - nej
32. Har läkare eller annan sjukvårdspersonal föreskrivet en särskild diet till dig för att sänka dina kolesterol-/blodfettnivåer?
- ja
 - nej
 - håller en föreskriven diet, men vet ej om den är till för att sänka mina kolesterol-/blodfettnivåer
33. Har du under de senaste två veckorna tagit medicin, föreskriven av läkare för att sänka kolesterol-/blodfettvärdet?
- ja
 - nej
 - vet ej om medicinen jag äter är för att sänka kolesterolet
34. Har du fått ditt kolesterol/blodfett mätt under det senaste året?
- ja
 - nej

35. Har du under de senaste två veckorna tagit acetylsalicylika t ex Albyl, Aspirin, Bamy, Bamykor, Trombyl, Magnecyl, Asasantin Retard, Seloken ZOC/ASA för att förebygga eller behandla hjärtsjukdom?

- ja
 nej
 nej, men jag använder acetylsalicylika regelbundet för att behandla annan sjukdom än hjärtsjukdom

36. Har du under de senaste två veckorna tagit acetylsalicylika t ex Albyl, Aspirin, Bamy, Bamykor, Trombyl, Magnecyl, Asasantin Retard, Seloken ZOC/ASA för att förebygga eller behandla slaganfall (propp i hjärnan)?

- ja
 nej
 nej, men jag använder acetylsalicylika regelbundet för att behandla annan sjukdom än slaganfall

37. Har du under de senaste 14 dagarna använt något läkemedel som ordinerats av läkare?

- ja
 nej



38. Om du svarat "ja" i så fall vilken eller vilka mediciner?

- | | |
|---------|---------|
| 1 _____ | 4 _____ |
| 2 _____ | 5 _____ |
| 3 _____ | 6 _____ |

39. Har du under de senaste 14 dagarna använt någon annan medicin? (T.ex. naturmedicin, vitamin- eller järnpreparat, förebyggande medicin)

- ja
 nej



40. Om du svarat "ja" i så fall vilken eller vilka mediciner?

- | | |
|---------|---------|
| 1 _____ | 4 _____ |
| 2 _____ | 5 _____ |
| 3 _____ | 6 _____ |

41. Får du smärtor - stickningar - ont i bröstet när du går uppför backar eller trappor, eller när du går fort på plan mark?

- ja
 nej

42. Får du smärtor - stickningar - ont i bröstet när du går i vanlig takt på plan mark?

- ja
 nej

Om du svarat nej på både fråga 41 och 42 gå till fråga 47

43. Om du får smärtor eller obehag i bröstet i samband med att du rör dig, brukar du då?

- stanna
 sakta ner farten
 fortsätta i samma takt

44. Om du stannar eller saktar ner, försvinner smärtorna då?

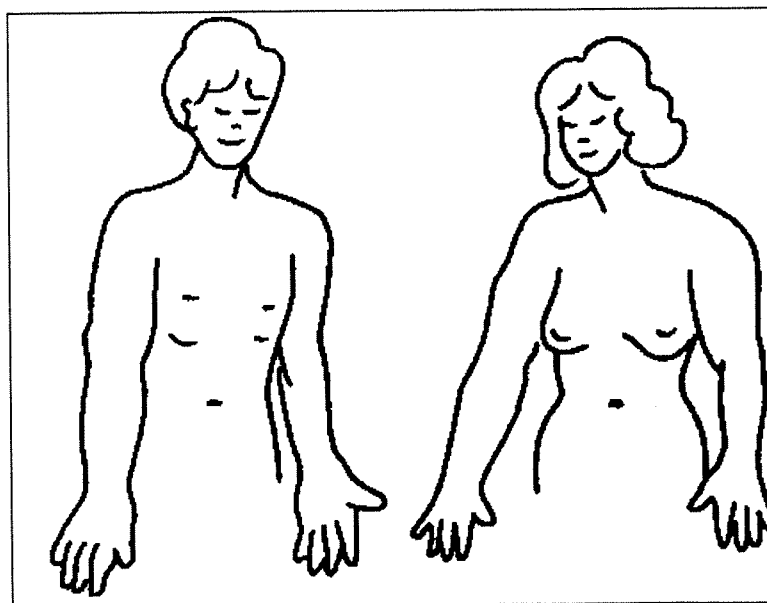
- ja
 nej

45. Om de försvinner, hur snart försvinner de?

- efter mindre än 10 minuter
 efter mer än 10 minuter

46. **VAR BRUKAR DU KÄNNA DESSA SMÄRTOR ELLER OBEHAG?**

(Markera med X på figuren där du känner smärta eller obehag. Om smärta eller obehag känns ut i armarna eller upp mot halsen, markera med X även där!)



47. Har du någon gång haft svår smärta i bröstet som varat i en halvtimme eller mer?

- ja
 nej

48. Har du legat på sjukhus för säker hjärtinfarkt (propp i hjärtat)?

- ja ange årtal och sjukhus _____
 nej
 vet ej om det var en säker hjärtinfarkt

49. Brukar du få smärtor i vaderna, när du går i uppförsbackar, trappor eller på plan mark?

- ja
 nej

▶ Gå till fråga 51

50. Om du får smärtor i vaderna, när du går i uppförsbackar, trappor eller på plan mark försvinner smärtorna om du stannar?

- ja
 nej

51. Bli du andfådd av att gå två trappor upp eller motsvarande i samma takt som jämnåriga?

- ja
 nej

52. Har du haft slaganfall (hjärnblödning eller propp i hjärnan)?

- ja ange årtal och sjukhus _____
 nej

53. Har du diabetes/sockersjuka?

- ja
 nej

▶ gå till fråga 57

54. Hur behandlar du din diabetes/sockersjuka?

- insulin
 tabletter
 både insulin och tabletter
 enbart kost

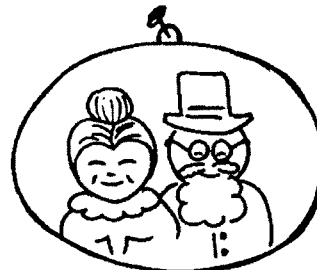
55. Hur gammal var du när du fick diabetes/sockersjuka?

år

56. Om du behandlas med insulin, vilket år började du behandlas med insulin ?

57. Finns det någon i din släkt som har/har haft diabetes/sockersjuka (Flera alternativ är möjliga). Med släkt menas i detta fall: Föräldrar, syskon och barn

- ja, min mamma
 ja, min pappa
 ja, båda föräldrarna
 ja, något/några syskon
 ja, något/några barn
 nej
 vet ej



58. Har du mångåriga magbesvär?

- ja
 nej

Flera alternativ är möjliga!

59. Finns det någon i din släkt som avlidit i hjärtinfarkt före 65 års ålder?

Med släkt menas i detta fall: Föräldrar, syskon, fastrar, farbröder, mostrar och morbröder.

- ja, min mamma
 ja, min pappa
 ja, något/några syskon
 ja, någon/några av fastrar, farbröder, mostrar och morbröder.
 nej.
 vet ej

Hon var då	<input type="text"/>	år
Han var då	<input type="text"/>	år
	<input type="text"/>	år
	<input type="text"/>	år
	<input type="text"/>	år
	<input type="text"/>	år

60. Finns det någon i din släkt som avlidit i slaganfall (propp eller blödning i hjärnan) före 65 års ålder? Med släkt menas i detta fall: Föräldrar, syskon, fastrar, farbröder, mostrar och morbröder

- ja, min mamma
 ja, min pappa
 ja, något/några syskon
 ja, någon/några av fastrar, farbröder, mostrar och morbröder.
 nej.
 vet ej

Hon var då	<input type="text"/>	år
Han var då	<input type="text"/>	år
	<input type="text"/>	år
	<input type="text"/>	år
	<input type="text"/>	år
	<input type="text"/>	år

61. Finns det någon i din släkt som har/har haft kroppspulsåderbräck i buken?
Med släkt menas i detta fall föräldrar, syskon, fastrar, farbröder, mosttrar och morbröder.
- ja, min mamma
 - ja, min pappa
 - ja, något/några syskon
 - ja, någon/några av fastrar, farbröder, mosttrar och morbröder
 - nej
 - vet ej

Endast ett X på varje fråga där inte annat anges

62. Har du vid något tillfälle av läkare eller annan sjukvårdsperson fått besked om att du har lungsjukdomen KOL?
- ja
 - nej
63. Vaknar du nattetid pga. andfåddhet?
- ja, varje natt
 - ja, en gång per vecka eller mer
 - ja, mindre än en gång per vecka (1-3 ggr/mån)
 - nej
64. Har du genomgått ballongvidgning av hjärtats blodkärl eller kranskärlsoperation?
- ja
 - nej
 - vet ej
65. Är du opererad för klaffel i hjärtat?
- ja
 - nej
 - vet ej
66. Kontrolleras eller behandlas du av läkare för reumatiska led- eller muskelbesvär i form av smärtor/värk, stelhet? *Flera alternativ är möjliga*
- ja muskelbesvär
 - ja, ledbesvär
 - nej

67. Har du varit med om någon olycka som föranlett läkarbesök på grund av nackskada eller skullskada? *Flera alternativ är möjliga*

- ja, whiplash- (pisksnärts-) skada
- ja, annan nackskada
- ja, skullskada
- nej

▶ gå till fråga 70

68. Har du varit besvärsfri efter nackskadan under en period på mer än 3 månader efter olyckan?

- ja, och jag är fortfarande besvärsfri
- ja, men jag har sedan haft perioder med nacksmärtor
- ja, men jag har sedan haft ihållande dagliga nacksmärtor
- nej, jag har aldrig varit besvärsfri efter nackskadan

69. Hade du innan nackskadan en eller flera perioder med nacksmärtor?

- ja, ständiga besvär
- ja, några gånger i veckan
- ja, några gånger i månaden
- ja, enstaka gånger
- nej, aldrig

70. Har du under den senaste veckan fått nacksmärtor för första gången i ditt liv?
Besvaras endast om du svarat nej på fråga 67

- ja
- nej

71. Om du tidigare besvärats av periodvisa nacksmärtor har du under senaste veckan haft en sådan period av nacksmärtor?

Besvaras endast om Du svarat nej på fråga 67

- ja
- nej

72. Har du någon gång under ditt liv behandlats för fraktur (benbrott) på någon del av kroppen?

- ja
- nej

▶ gå till fråga 75

-
73. Har du under de senaste 5 åren behandlats för fraktur (benbrott) som orsakats av lindrigt våld t ex fall på grund av ishalka, snubbling på matta, fall från stol?
- ja
- nej
74. Markera vilken eller vilka frakturer (benbrott) du har behandlats för under de senaste 5 åren! *Flera alternativ är möjliga.*
- handledsfraktur
- höftfraktur (lårbenshalsbrott)
- överarmsfraktur eller axelfraktur
- fraktur på ryggkota
- knäfraktur
- fotledsfraktur
- fraktur på annat ställe
75. Hur ofta borstar du dina tänder?
- mindre än en gång per dag
- en gång per dag
- två gånger per dag eller oftare
- jag har inga egna tänder utan använder helprotes
76. Brukar ditt tandkött blöda vid tandborstning?
- ja, alltid
- ja, ibland
- nej, aldrig
77. Använder du tandtråd, mellanrumsborste eller trekantig tandsticka?
- nej, jag använder inte tandtråd, mellanrumsborste eller trekantig tandsticka
- ja, minst en gång per månad
- ja, minst en gång per vecka
- ja, minst en gång per dagen

78. Snarkar du när du sover?

- ja, alltid
- ja, nästan alltid
- ja, ibland
- nej, nästan aldrig
- nej, aldrig
- vet inte om jag snarkar

79. Besväras du av trötthet under dagen?

- ja, alltid
- ja, nästan alltid
- ja, ibland
- nej, nästan aldrig
- nej, aldrig

80. Har din make/maka/sambo märkt att du har andningsuppehåll under sömn?

- ja, i stort sett varje natt
- ja, ofta
- ja, ibland
- nej, nästan aldrig
- nej, aldrig
- vet ej

81. Hur många mil kör du bil per år?

Ange antal mil per år

- jag har inget körkort
- jag kör aldrig bil

82. Hur är det kaffe du dricker vanligtvis tillagat?

- jag dricker mest kokkaffe
- jag dricker mest bryggkaffe
- annat (t ex snabbkaffe)
- jag dricker mest kaffe tillagat i s.k. perkulator
- jag dricker inte kaffe

▶ gå till fråga 84

83. Hur många koppar kaffe dricker du i genomsnitt varje dag?
(Ange antal kaffekoppar)

84. Vilket sorts dricksvatten använder du huvudsakligen?

- kommunalt vatten
- egen brunn
- lokal vattenförening eller liknande

85. Hur ofta äter du lokalt fiskad fisk (från insjöar, älvar, kustvattenområden)?

- aldrig
- någon gång per år
- 1 gång varannan månad
- 1 gång per månad
- 2 ggr per månad
- 1 gång per vecka
- 2 - 3 ggr per vecka
- 1 gång per dag eller mer

Frågor om ARBETE

**Med arbete avses din huvudsakliga sysselsättning.
OBS: Ange endast ett alternativ!**

86. Hur är dina nuvarande arbetsförhållanden?

- fast anställning, anställning tills vidare
- egen företagare
- tillfällig anställning, vikariat, beredskapsarbete
- arbetar i hemmet
- arbetslös ▶ gå till fråga 109
- studerande ▶ gå till fråga 107
- pensionerad ▶ gå till fråga 108

87. Hur många timmar förvärvsarbetar du i normala fall per vecka?

- jag förvärvsarbetar inte
- mindre än 15 timmar
- 15-35 timmar
- mer än 35 timmar

88. Vad har du för arbetstider i normala fall?

- jag förvärvsarbetar inte
- fast arbetstid (t ex 7-16 eller 8-17)
- skiftarbete (t ex 2-skift, 3-skift, 5-skift)
- varierande arbetstider (ibland dagtid, ibland kvällstid, ibland helger)

89. Är ditt arbete fysiskt (kroppsligt) tungt?

- ja, ofta
- ja, ibland
- nej, sällan
- nej, så gott som aldrig

90. Kräver ditt arbete att du arbetar mycket fort?

- ja, ofta
- ja, ibland
- nej, sällan
- nej, så gott som aldrig

91. Är ditt arbete psykiskt påfrestande?

- ja, ofta
- ja, ibland
- nej, sällan
- nej, så gott som aldrig

92. Har du tillräckligt med tid för att hinna med arbetsuppgifterna?

- ja, ofta
- ja, ibland
- nej, sällan
- nej, så gott som aldrig

93. Förekommer det ofta motstridiga krav i ditt arbete?

- ja, ofta
- ja, ibland
- nej, sällan
- nej, så gott som aldrig

94. Får du lära dig nya saker i ditt arbete?

- ja, ofta
- ja, ibland
- nej, sällan
- nej, så gott som aldrig

95. Kräver ditt arbete skicklighet?

- ja, ofta
- ja, ibland
- nej, sällan
- nej, så gott som aldrig

96. Kräver ditt arbete påhittighet?

- ja, ofta
- ja, ibland
- nej, sällan
- nej, så gott som aldrig

97. Innebär ditt arbete att man gör samma sak om och om igen?

- ja, ofta
- ja, ibland
- nej, sällan
- nej, så gott som aldrig

98. Har du frihet att bestämma hur ditt arbete skall utföras?

- ja, ofta
- ja, ibland
- nej, sällan
- nej, så gott som aldrig

99. Har du frihet att bestämma vad som skall utföras i ditt arbete?

- ja, ofta
- ja, ibland
- nej, sällan
- nej, så gott som aldrig

-
- 100. Har du i vanliga fall möjlighet att tala med dina arbetskamrater under raster, om du skulle vilja det?**
- ja, alltid
 - ja, för det mesta
 - nej, jag har inga raster
 - nej, jag har inga raster tillsammans med arbetskamrater
- 101. Är ditt arbete av den karaktären att du kan lämna det ett tag om du vill tala med en arbetskamrat?**
- ja, för det mesta
 - ja, ibland
 - bara för brådskande ärenden
 - nej, det är helt omöjlig
- 102. Har du, som en del i ditt arbete, ofta kontakt med dina arbetskamrater?**
- ja, ständigt kontakt med arbetskamrater i arbetet
 - ja, ibland kontakt med arbetskamrater i arbetet
 - nej, jag arbetar för det mesta ensam
 - nej, jag arbetar ständigt ensam
- 103. Hur ofta är du vanligen tillsammans med en eller flera av dina arbetskamrater på fritiden?**
- en eller flera ggr/vecka
 - en eller ett par ggr/månad
 - en eller ett par ggr/år
 - sällan eller aldrig
- 104. När besökte någon av dina arbetskamrater dig senast?**
- för en till fyra veckor sedan
 - för en till tolv månader sedan
 - för mer än ett år sedan
 - har aldrig haft besök av någon arbetskamrat
- 105. Tror du att det finns risk att du blir arbetslös?**
- ja, inom den närmaste tiden
 - nej
- 106. Antag att du har ett arbete och blir uppsagd. Hur stora chanser tror du att du har att få ett nytt arbete inom en månad?**
- mycket stora
 - ganska stora
 - små
 - inga chanser

107. På vilken nivå studerar du? (Denna fråga besvaras endast av studerande)

- grundskolenivå
- gymnasial nivå
- eftergymnasial nivå
- annan, vilken _____

108. Har du varit arbetslös någon gång?

- ja, för mer än 12 månader sedan
- ja, någon gång under de senaste 12 månaderna
- nej, aldrig ▶ gå till fråga 110

109. Om du varit/eller är arbetslös, hur länge har du sammanlagt varit det?

- mindre än 3 månader
- 3-12 månader
- mer än 12 månader

110. Har du tvingats flytta någon gång?

- ja, för mer än 12 månader sedan
- ja, de senaste 12 månaderna
- nej aldrig ▶ gå till fråga 112

111. Vilken var anledningen till flyttningen?

- familjeskäl
- arbetsmarknadsskäl
- annat

112. Har någon eller några personer som betytt eller betyder mycket för dig, flyttat så att du inte längre kan umgås med honom/henne eller dem?

- ja
- nej ▶ gå till fråga 114

113. Om du svarat "ja" på föregående fråga, vilken var anledningen till flyttningen?

- familjeskäl
- arbetsmarknadsskäl
- annat

114. Är du just nu sjukskriven, har ålderspension, har förtidspension, har sjukpension eller sjukbidrag?

- ja, ålderspension/sjukpension på heltid
- ja, ålderspension/sjukpension på deltid
- ja, förtidspension/sjukbidrag
- ja, sjukskriven
- nej

115. Vilket är ditt yrke/din befattning? Om du inte förvärvsarbetar nu ska du ange yrke/sysselsättning som du tidigare huvudsakligen haft (Undvik allmänna yrkesbeteckningar som lärare, tjänsteman, byggnadsarbetare etc. Skriv i stället högstadielärare, kontorist, byggnadssnickare etc. så att det framgår mer exakt vad du arbetar/arbetade med).

116. Beskriv kortfattat dina arbetsuppgifter, samt ange arbetsplats eller typ av företag.

Besvaras av gifta/samboende

117. Vilket är din make/makas/samboendes yrke eller befattning? Om han/hon inte förvärvsarbetar nu ska du ange den yrke/sysselsättning som han/hon tidigare huvudsakligen haft)

118. Beskriv kortfattat hans/hennes arbetsuppgifter

Besvaras av de som är egna företagare

119. Hur många anställda har du i ditt företag?

Antal anställda

120. Är ditt jordbruk/lantbruk att betrakta som ett litet eller stort jordbruk. Besvaras endast av jordbrukare (Kryssa för det alternativ som stämmer bäst med din situation, samt ange hur mycket skog och åkermark du har)

- | | | | | |
|--|-------------|----------------------|---------------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> litet jordbruk. | Hektar skog | <input type="text"/> | och hektar åkermark | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> stort jordbruk. | Hektar skog | <input type="text"/> | och hektar åkermark | <input type="text"/> |

Frågor om FYSISK AKTIVITET

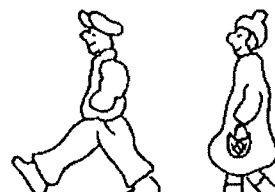
Sätt bara X i ett av alternativen

121. Hur mycket har du rört dig eller ansträngt dig kroppsligt på din fritid under det senaste året?

knappast något alls



mestadels stillasittande, ibland någon promenad eller liknande.



lättare fysisk ansträngning minst 2 timmar i veckan,
t.ex. gång och cykling (även till och från arbetet eller skolan) fiske, dans etc.



mer ansträngande motion 1-2 timmar i veckan,
t.ex. motionslöpning, tennis, simning, badminton, motionsgymnastik.



mer ansträngande motion minst 3 timmar i veckan,
t.ex. motionslöpning, tennis, simning, badminton, motionsgymnastik



hård träning eller tävling regelbundet och flera gånger i veckan där den fysiska ansträngningen är stor
t.ex. löpning, skidåkning, fotboll, simning



Sätt bara X i ett av alternativen

122. Hur mycket har du rört dig eller ansträngt dig kroppsligt i ditt arbete under det senaste året?

Denna fråga besvaras också om du arbetar i hemmet.

- jag har ålderspension/förtidspension

stillasittande arbete

Du har övervägande stillasittande arbete och går inte mycket ut under tiden. T.ex. skrivbordsarbete, urmakeri och montering av lättare delar.

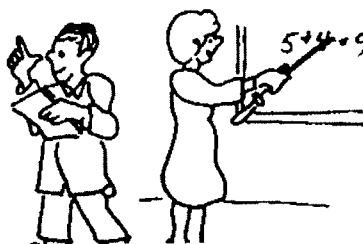
-



lätt, men något rörligt arbete.

Du har ett arbete där du går ganska mycket men inte bär eller lyfter tyngre saker. T.ex. rörligt expeditjonsarbete, lätt industriarbete, förmanssysslor, sådan undervisning där man går mycket, affärsbiträde, hushållsarbete

-



måttligt tungt arbete.

Du går mycket och lyfter dessutom ganska mycket eller går uppför trappor eller backar. T.ex. brevbärare, arbete vid tyngre industri, byggnadssnickeri, rörlägningsarbete, vårdarbete

-



tungt arbete.

Du har ett tungt kroppsarbete, lyfter tunga föremål och anstränger dig mycket kroppsligt. T.ex. skogsarbete, tungt lantbruksarbete, fiske med tunga redskap, byggnadsarbete

-



**Ifylles endast av kvinnor
Männen kan sluta att fylla i formuläret här.**

123. Hur många gånger har du varit gravid

gånger

124. Hur många barn har du fött?

barn

125. Om du fött barn, hade du då graviditetsdiabetes (dvs. socker i urinen eller förhöjt blodsocker) under graviditeten?

- ja
 nej
 har inga barn
 vet ej

Om ja ange födelsevikt på barnet/barnen

<input type="text"/> g	<input type="text"/> g	<input type="text"/> g
<input type="text"/> g	<input type="text"/> g	<input type="text"/> g

126. Har du fortfarande menstruation varje månad?

- ja, regelbundet varje månad ▶ gå till fråga 127
 ibland, men inte så regelbundet som tidigare, eller att menstruationen har upphört de senaste sex månaderna ▶ gå till fråga 127
 nej, det är mer än sex månader sedan den upphörde ▶ gå till fråga 132
 jag är gravid ▶ gå till fråga 127

127. Har du tagit preventivmedel (p-piller) eller preventivinjektion de senaste två månaderna

- ja
 nej

128. Om du använder p-piller just nu, hur var dina menstruationer året innan du började med p-piller?

- regelbundna
 oregelbundna
 hade ingen menstruation

129. Vilket/vilka preventivmedel har du använt under senaste året?

- använder inte preventivmedel
- p-piller
- minipiller
- hormonspiral
- p-stavar
- p-spruta
- annan metod

130. Har du någon gång under de senaste 2 åren vid något tillfälle haft mer än 35 dagar mellan menstruationerna?

- ja
- nej

131. Har du ökad behåring på kroppen i jämförelse med jämnåriga kvinnor?

- ja
- nej

Om du menstruerar eller är gravid så kan du sluta fylla i enkäten här. Övriga kvinnor går till nästa fråga.

Ifylles endast av kvinnor som är i eller har passerat klimakteriet.

132. Hur gammal var du när menstruationerna upphörde helt?

 år

133. Har du använt något östrogenpreparat (ex tabletter eller plåster) för dina klimakteriebesvär under den senaste månaden?

- ja
- nej

TACK FÖR DIN MEDVERKAN !

Var vänlig tag med detta formulär när du går till undersökningen



Personnummer:

Namn:

Adress:

MONICA-nummer:

VÄRLDSHÄLSOORGANISATIONENS
KAMPANJ MOT
HJÄRT- och KÄRLSJUKDOMAR och
DIABETES

2004

FRÅGEFORMULÄR DEL 2

Frågor rörande LIVSKVALITET OCH SOCIALT STÖD

Besvara följande frågor genom att ange det svarsalternativ som bäst stämmer överens med din personliga situation/uppfattning

134. Hur tycker du ditt allmänna hälsotillstånd varit det senaste året?
- mycket gott
 - ganska gott
 - någorlunda
 - tämligen dåligt
 - dåligt
135. Hur bedömer du ditt allmänna hälsotillstånd jämfört med andra personer i din egen ålder?
- det är bättre
 - det är sämre
 - ungefär likadant
136. Jämfört med andra personer av samma ålder och kön som du själv, känner du dig "yngre" eller "äldre" än dessa rent kroppsligen?
- ja, jag känner mig kroppsligen "yngre"
 - jag känner mig kroppsligen i samma ålder som jämnåriga
 - ja, jag känner mig kroppsligen "äldre"
 - vet inte
137. Brukar andra personer uppfatta att du förefaller "yngre" eller "äldre" än jämnåriga av samma kön?
- ja, jag uppfattas "yngre"
 - jag uppfattas som jämnårig
 - ja, jag uppfattas "äldre"
 - vet inte

Följande frågor gäller din fysiska aktivitet, dvs. hur mycket du rör på dig. Frågorna är till för alla, oavsett om du rör dig mycket eller litet. Tänk på all form av fysisk aktivitet som du utför. Det kan vara på ditt arbete, under din fritid, i hemmet och utomhus. Tänk även på hur du förflyttar dig från en plats till en annan.

Med **fysisk aktivitet** menas all typ av rörelse som ger ökad energiomsättning. Fysisk aktivitet omfattar all typ av muskelaktivitet t.ex. städning, snöskottning, fysisk belastning i arbetet hobbyverksamheter som golf, dans, motion och träning.

- 138. Hur många gånger har du de senaste 7 dagarna utfört mycket ansträngande fysisk aktivitet som du upplevde som mycket arbetsam och fick dig att svettas och/eller andas mycket kraftigare än normalt?**

Exempel på sådana aktiviteter är löpning, skidåkning, fotboll, innebandy och andra bollsporter, aerobics eller ansträngande motionsgymnastik och cykling i högre tempo. Svara endast för de aktiviteter som pågick minst 10 minuter i sträck

ingen gång

▶ gå till fråga 140

gånger under den senaste 7 dagarna

- 139. Hur mycket tid använde du i genomsnitt per tillfälle på mycket ansträngande fysisk aktivitet?**

timmar minuter

vet inte/osäker

- 140. Hur många gånger har du de senaste 7 dagarna utfört måttligt ansträngande fysisk aktivitet som du upplevde som måttligt arbetsam och fick dig att bli varm och/eller andas kraftigare än normalt?**

Exempel på sådana aktiviteter är gräsklippning och annat trädgårdsarbete, tyngre hushållsarbete, promenad i rask takt, cykling, simning eller andra motionsaktiviteter i måttligt tempo. Svara endast för de aktiviteter som pågick minst 10 minuter i sträck

ingen gång

▶ gå till fråga 142

gånger under den senaste 7 dagarna

- 141. Hur mycket tid använde du i genomsnitt per tillfälle på måttligt ansträngande fysisk aktivitet?**

timmar minuter

vet inte/osäker

- 142. Hur många gånger har du de senaste 7 dagarna gått eller promenerat i en takt som inte fick dig att svettas eller andas kraftigare än normalt?**

Detta gäller då du gått/promenerat som en del av arbete, i hemmet, för att göra ärenden och på din fritid. Svara endast när du gick eller promenerade minst 10 min. i sträck

ingen gång

▶ gå till fråga 144

gånger under den senaste 7 dagarna

143. Hur mycket tid använde du i genomsnitt per tillfälle på att gå eller promenera?

a) På vardagar

timmar minuter

vet inte/osäker

b) På helgen

timmar minuter

vet inte/osäker

144. Hur lång tid har du per dag under de senaste 7 dagarna tillbringat sittande i samband med arbete, studier, i hemmet och på din fritid?

Försök uppskatta hur många timmar i genomsnitt. Exempel på detta är tid vid skrivbordet, hemma hos vänner, att sitta och äta eller prata, och att sitta och se på film eller TV

a) På vardagar

timmar minuter

vet inte/osäker

b) På helgen

timmar minuter

vet inte/osäker

De följande frågorna handlar om dina personliga förhållanden och om människorna i din omgivning. Frågorna handlar både om människor som står dig mycket nära, om vänner och om bekanta. Vissa frågor kan kanske kännas främmande, men försök att besvara dem ändå! Några frågor kan kännas väldigt lika, även om formuleringen är olika. Försök ändå att besvara dem så noggrant som möjligt.

Markera hur tillfredsställd du är med din situation i olika avseenden. Sätt ett kryss i rutan för den siffra som bäst anger hur du känner dig nu.

145. Hem- och familjesituation

mycket dåligt 1 2 3 4 5 6 7 alldeles utmärkt kunde inte vara bättre

146. Bostad

mycket dåligt 1 2 3 4 5 6 7 alldeles utmärkt kunde inte vara bättre

147. Arbetssituation

mycket dåligt 1 2 3 4 5 6 7 alldeles utmärkt kunde inte vara bättre

148. Ekonomi

mycket dåligt alldeles utmärkt kunde
 1 2 3 4 5 6 7 inte vara bättre

149. Hälsa

mycket dåligt alldeles utmärkt kunde
 1 2 3 4 5 6 7 inte vara bättre

150. Fritid

mycket dåligt alldeles utmärkt kunde
 1 2 3 4 5 6 7 inte vara bättre

Man kan uppleva en del förändringar inom sig själv under årens lopp. Försök nedan markera (genom att kryssa i den rutan vars siffra bäst anger) hur du känner dig nu.

151. Hörseln

mycket dåligt alldeles utmärkt kunde
 1 2 3 4 5 6 7 inte vara bättre

152. Synen

mycket dåligt alldeles utmärkt kunde
 1 2 3 4 5 6 7 inte vara bättre

153. Minnet

mycket dåligt alldeles utmärkt kunde
 1 2 3 4 5 6 7 inte vara bättre

154. Konditionen

mycket dåligt alldeles utmärkt kunde
 1 2 3 4 5 6 7 inte vara bättre

155. Aptiten

mycket dåligt alldeles utmärkt kunde
 1 2 3 4 5 6 7 inte vara bättre

156. Humöret

mycket dåligt alldeles utmärkt kunde
 1 2 3 4 5 6 7 inte vara bättre

157. Energin

mycket dåligt alldeles utmärkt kunde
 1 2 3 4 5 6 7 inte vara bättre

158. Tålamodet

mycket dåligt alldeles utmärkt kunde
 1 2 3 4 5 6 7 inte vara bättre

159. Självförtroendet

mycket dåligt alldeles utmärkt kunde
 1 2 3 4 5 6 7 inte vara bättre

160. Sömn

mycket dålig alldeles utmärkt kunde
inte vara bättre
1 2 3 4 5 6 7

161. Känner du dig betydelsefull och uppskattad utanför hemmet?

inte alls mycket
1 2 3 4 5 6 7

162. Känner du dig betydelsefull och uppskattad i hemmet?

inte alls mycket
1 2 3 4 5 6 7

Har du under den senaste månaden

- | | | ja | nej |
|-------------|--|--------------------------|--------------------------|
| 163. | ..haft minskad lust att göra saker som du vanligen tycker om | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 164. | ..ofta känt dig illa till mods, deprimerad eller känt att framtiden ser hopplös ut | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 165. | ..känt nervositet, ångest eller oro | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 166. | ..känt ängslan över många olika saker | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 167. | .. haft en plötslig känsla av ångest eller panik | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**168. Hur många människor känner du och har kontakt med, som har samma intressen som du?
Det gäller kontakter både i arbetet och på fritiden**

- ingen
 1-2 personer
 3-5 personer
 6-10 personer
 11-15 personer
 mer än 15 personer

**169. Hur många människor, som du känner, träffar du eller samtalar du med, som du känner,
träffar du eller samtalar du med under en vanlig vecka?
(Räkna ej med människor som du träffar tillfälligtvis och som du knappast kommer att återse, t.ex
kunder i en affär)**

- ingen
 1-2 personer
 3-5 personer
 6-10 personer
 11-15 personer
 mer än 15 personer

-
- 170. Är det ungefär lagom många människor du träffar under ditt dagliga liv?**
Skulle du vilja träffa fler eller färre människor?
- färre
- lagom många
- fler
- 171. Hur många vänner har du som kan komma hem till dig när som helst och känna sig hemma?** De skulle inte bry sig om, om det var ostädad eller om du höll på att äta. *(Nära släktingar skall inte räknas med!)*
- ingen
- 1-2 personer
- 3-5 personer
- 6-10 personer
- 11-15 personer
- mer än 15 personer
- 172. Hur många finns det, i din familj och bland dina vänner, som du kan tala öppet med utan att behöva tänka dig för?**
- ingen
- 1-2 personer
- 3-5 personer
- 6-10 personer
- 11-15 personer
- mer än 15 personer
- 173. Finns det någon särskild person som du känner att du verkligen kan få stöd av?**
- ja
- ja, men jag behöver inte det.
- nej
- 174. Finns det någon särskild person som känner sig stå väldigt nära dig?**
- ja
- är inte säker
- nej
- 175. Har du någon särskild person som du kan dela dina känslor med när du känner dig lycklig?** *Någon som själv skulle känna sig lycklig bara för att du är det*
- ja
- nej
- 176. Har du någon du kan dela dina innersta känslor med och anförtro dig åt?**
- ja
- nej

-
- 177. Händer det att någon håller om dig till tröst eller stöd?**
- ja
 nej
- 178. Tror du att de där hemma eller några andra verkligen uppskattar vad du gör för dem?**
- ja
 inte tillräckligt
 nej, inte alls
- 179. Finns det människor i din omgivning som du lätt kan be om saker, t.ex. människor som du känner så väl att du kan låna verktyg eller köksgrejor av?**
- ja
 nej
- 180. Bortsett från dem där hemma, finns det någon som du kan vända dig till om du är i svårigheter? Någon som du lätt kan träffa och som du litar på och kan få verklig hjälp av när du har det besvärligt?**
- ja
 nej
- 181. Har du under det senaste året deltagit i någon föreningsaktivitet, frivillig organisation etc. tillsammans med andra?**(t ex sport, studiecirkel, teatergrupp, sångkör, politisk förening)?
- ja
 nej
- ▶ gå till fråga 184
- 182. Hur ofta ägnar du dig åt föreningsaktivitet, klubbverksamhet studiecirkel etc. tillsammans med andra?**
- 1-2 gånger per år
 1-2 gånger per månad
 1-2 gånger per vecka
 varje dag
 vet ej
- 183. Vilken/vilka föreningsaktiviteter deltar du i?**
- sport och motion
 studiecirkel
 teatergrupp
 sångkör
 annan förening

-
- 184. Har du under de senaste 12 månaderna gått på bio?**
- nej, ingen gång
 - någon gång i kvartalet eller mer sällan (1-5 ggr/år)
 - någon gång i månaden (6-20 ggr/år)
 - någon gång i veckan eller oftare
- 185. Har du under de senaste 12 månaderna gått på teater?**
- nej, ingen gång
 - någon gång i kvartalet eller mer sällan (1-5 ggr/år)
 - någon gång i månaden (6-20 ggr/år)
 - någon gång i veckan eller oftare
- 186. Har du under de senaste 12 månaderna gått på konserter och lyssnat på "levande" musik?**
- nej, ingen gång
 - någon gång i kvartalet eller mer sällan (1-5 ggr/år)
 - någon gång i månaden (6-20 ggr/år)
 - någon gång i veckan eller oftare
- 187. Har du under de senaste 12 månaderna gått på konstutställning/konstmuseum?**
- nej, ingen gång
 - någon gång i kvartalet eller mer sällan (1-5 ggr/år)
 - någon gång i månaden (6-20 ggr/år)
 - någon gång i veckan eller oftare
- 188. Har du under de senaste 12 månaderna gått på annat museum?**
- nej, ingen gång
 - någon gång i kvartalet eller mer sällan (1-5 ggr/år)
 - någon gång i månaden (6-20 ggr/år)
 - någon gång i veckan eller oftare
- 189. Har du under de senaste 12 månaderna gått på bibliotek?**
- nej, ingen gång
 - någon gång i kvartalet eller mer sällan (1-5 ggr/år)
 - någon gång i månaden (6-20 ggr/år)
 - någon gång i veckan eller oftare

190. Har du under de senaste 12 månaderna gått på föreläsning/föredrag?
- nej, ingen gång
- någon gång i kvartalet eller mer sällan (1-5 ggr/år)
- någon gång i månaden (6-20 ggr/år)
- någon gång i veckan eller oftare
191. Har du under de senaste 12 månaderna spelat bingo (ej bingoletto)?
- nej, ingen gång
- någon gång i kvartalet eller mer sällan (1-5 ggr/år)
- någon gång i månaden (6-20 ggr/år)
- någon gång i veckan eller oftare
192. Har du under de senaste 12 månaderna gått på restaurang (pub, café) för nöjes skull?
- nej, ingen gång
- någon gång i kvartalet eller mer sällan (1-5 ggr/år)
- någon gång i månaden (6-20 ggr/år)
- någon gång i veckan eller oftare

Frågor rörande LIVSINSTÄLLNING

Följande frågor avser att mäta en del av motståndskraften mot sjukdom. Frågorna är således inte inriktade på vad man har för risker att bli sjuk, utan istället vilka tillgångar man har för att hantera påfrestningar. Varje fråga eller påstående har sju svarsalternativ. Var snäll och sätt kryss i den ruta som närmast uttrycker vad du känner. Lämna endast ett svar på varje fråga. Din omedelbara reaktion på frågan eller påståendet är det vi söker snarare än det du kommer fram till efter lång tids funderande.

193. Har du känslan av att du inte riktigt bryr dig om vad som händer omkring dig?
- mycket sällan eller aldrig 1 2 3 4 5 6 7 mycket ofta
194. Har det hänt att du blivit överraskad av beteendet hos personer som du trodde du kände väl?
- har aldrig hänt 1 2 3 4 5 6 7 händer alltid
195. Har det hänt att du blivit besviken på människor som du litat på?
- har aldrig hänt 1 2 3 4 5 6 7 har hänt ofta
196. Hittills har ditt liv...
- saknat tydligt mål och mening 1 2 3 4 5 6 7 haft klara mål och mening

197. Har du känslan av att du behandlas orättvist?

mycket ofta mycket sällan
 eller aldrig
 1 2 3 4 5 6 7

198. Har du känslan av att du är i en ny situation utan att veta vad du skall göra?

mycket ofta mycket sällan
 eller aldrig
 1 2 3 4 5 6 7

199. Är dina dagliga sysslor..

en källa till djup en källa till
 glädje eller smärta och
 tillfredsställelse 1 2 3 4 5 6 7 leda

200. Har du mycket motstridiga känslor och idéer?

mycket ofta mycket sällan
 eller aldrig
 1 2 3 4 5 6 7

201. Händer det att du har känslor inom dig som du helst inte vill känna?

mycket ofta mycket sällan
 eller aldrig
 1 2 3 4 5 6 7

202. Många människor - även de med stark självkänsla - kan känna sig helt misslyckade i vissa situationer. Hur ofta har du känt så?

aldrig mycket ofta
 1 2 3 4 5 6 7

203. När någonting har hänt, har du i allmänhet upptäckt att du ..

över- eller såg saker i
 undervärderar 1 2 3 4 5 6 7 dess rätta
 betydelsen av proportioner
 vad som hände

204. Hur ofta känner du att det inte finns någon mening med dina dagliga sysslor?

mycket ofta mycket sällan
 eller aldrig
 1 2 3 4 5 6 7

205. Hur ofta har du känslor som du är osäker på att kunna behärska?

mycket ofta mycket sällan
 eller aldrig
 1 2 3 4 5 6 7

Nedan beskriver vi ett antal känslor som alla människor kan uppleva då och då. Var vänlig och ange i vilken mån dessa känslor vanligtvis förekommer hos dig.

206. Jag känner mig trött

nästan aldrig nästan alltid
 1 2 3 4 5 6 7

207. Jag känner mig pigg

nästan aldrig nästan alltid
1 2 3 4 5 6 7

208. Jag känner mig fysiskt utmattad

nästan aldrig nästan alltid
1 2 3 4 5 6 7

209. Jag känner att jag har fått nog

nästan aldrig nästan alltid
1 2 3 4 5 6 7

210. Jag känner mig full av energi

nästan aldrig nästan alltid
1 2 3 4 5 6 7

211. Mina "batterier" är uttömda

nästan aldrig nästan alltid
1 2 3 4 5 6 7

212. Jag känner mig alert

nästan aldrig nästan alltid
1 2 3 4 5 6 7

213. Jag känner mig utbränd

nästan aldrig nästan alltid
1 2 3 4 5 6 7

214. Jag känner mig mentalt trött

nästan aldrig nästan alltid
1 2 3 4 5 6 7

215. Jag känner att jag inte orkar gå till arbetet på morgonen

nästan aldrig nästan alltid
1 2 3 4 5 6 7

216. Jag känner mig aktiv

nästan aldrig nästan alltid
1 2 3 4 5 6 7

217. Jag känner mig dåsig

nästan aldrig nästan alltid
1 2 3 4 5 6 7

218. Jag känner mig spänd

nästan aldrig nästan alltid
1 2 3 4 5 6 7

219. Jag känner mig avspänd

nästan aldrig nästan alltid
1 2 3 4 5 6 7

220. Jag känner mig rastlös

nästan aldrig nästan alltid
1 2 3 4 5 6 7

221. Jag känner stark inre spänning

nästan aldrig nästan alltid
1 2 3 4 5 6 7

222. Jag känner mig för trött för att tänka

nästan aldrig nästan alltid
1 2 3 4 5 6 7

223. Jag har svårt att koncentrera mig

nästan aldrig nästan alltid
1 2 3 4 5 6 7

224. Jag känner mig trögtänkt

nästan aldrig nästan alltid
1 2 3 4 5 6 7

225. Jag kan inte tänka klart

nästan aldrig nästan alltid
1 2 3 4 5 6 7

226. Det känns svårt att tänka på komplicerade saker

nästan aldrig nästan alltid
1 2 3 4 5 6 7

227. Jag känner mig splittrad i tankarna

nästan aldrig nästan alltid
1 2 3 4 5 6 7

HJÄRTLIGT TACK FÖR DIN MEDVERKAN !