

+ +

Deltag i Danmarks største undersøgelse af trivsel,
sundhed og sygdom blandt unge og voksne - 2025

Hvordan har det?

**Spring turen til
postkassen over**

Udfyld spørgeskemaet
på internettet:
www.svar2025.dk

Dit svar er med til at forbedre folkesundheden i
din kommune, regionen og hele landet.

REGION
SJÆLLAND



- vi er til for dig

+ +

Information om undersøgelsen

“Hvordan har du det?” er en undersøgelse af borgernes trivsel, sundhed og sygdom. Vi gennemfører undersøgelsen hvert fjerde år. Resultaterne indgår blandt andet i Region Sjællands Sundhedsprofil og bliver brugt til løbende at forbedre folkesundheden i din kommune, regionen og hele landet.

2000 borgere fra hver kommune

i Region Sjælland er tilfældigt udvalgt til at deltage – heriblandt dig.

Det er naturligvis frivilligt at deltage, men for at få resultater af god kvalitet, er det vigtigt, at så mange som muligt udfylder skemaet. Vi udsender derfor påmindelser til alle, vi ikke har fået svar fra. Nummeret, du ser på forsiden, bruger vi til at holde rede på, hvem der har svaret.

Du kan vælge at udfylde spørgeskemaet på internettet:

www.svar2025.dk

Dit personlige brugernavn og adgangskode til undersøgelsen står i følgebrevet.

VIND PRÆMIER

Hele tre gange trækker vi lod blandt de besvarelser, vi har modtaget.

Samlet præmiepulje:

3 x 10.000 kr.

6 x 2.500 kr.

90 x 500 kr.



Se næste dato for lodtrækning i følgebrevet.

Dine svar bliver behandlet fortroligt

af de personer, der arbejder med oplysningerne, og resultaterne bliver offentliggjort således, at du ikke kan genkendes.

Du kan læse mere om undersøgelsen

i brevet, som følger med spørgeskemaet, og på www.regionsjaelland.dk/sund, hvor du også kan finde svar på oftest stillede spørgsmål.

Du er også velkommen til at kontakte vores hotline på tlf. 38 69 20 65 (hverdage fra kl. 9:00 til 15:00) eller sende en e-mail til: hvordanhardudet@regionsjaelland.dk.

Venlig hilsen

Din kommune og Region Sjælland

Sådan udfylder du spørgeskemaet

Brug venligst **mørkeblå** eller **sort kuglepen**.

Svarene bliver scannet ind på en maskine, så alle **krydser og tal skal være nemme at tolke**.

	RIGTIGT		FORKERT	
Sæt tydelige kryds.	☐	☒	☒	☐
Hvis et felt er udfyldt forkert, skraveres det pågældende felt, og krydset sættes i det rigtige felt.	☒	☒	☒	☒
Tal skrives i hver sit felt.	1 7		2	
Tal rettes ved at overstrege det forkerte tal og skrive det rigtige tal ovenover.	5 4		6 8	

Besvar så godt du kan

Hvis du har svært ved at udfylde et spørgsmål helt præcist, giv da dit **bedste bud**.

Køn og alder

1. Hvad er dit køn?

Mand	Kvinde	Andet
☐	☐	☐

2. Hvornår er du født?

Dag	Måned	År

Helbred og trivsel

3. Hvordan synes du, dit helbred er alt i alt?

	(Kun ét X)
Fremragende	☐
Vældig godt	☐
Godt	☐
Mindre godt	☐
Dårligt	☐



4. De følgende spørgsmål handler om aktiviteter i dagligdagen.

Er du på grund af dit helbred begrænset i disse aktiviteter? I så fald, hvor meget?

(Sæt ét X i hver linje)	Ja, meget begrænset	Ja, lidt begrænset	Nej, slet ikke begrænset
<u>Lettere aktiviteter</u> , såsom at flytte et bord, støvsuge eller cykle	☐	☐	☐
At gå <u>flere</u> etager op ad trapper	☐	☐	☐

5. Hvor stor en del af tiden inden for de sidste 4 uger har du haft følgende problemer med dit arbejde eller andre daglige aktiviteter på grund af dit fysiske helbred?

(Sæt ét X i hver linje)	Hele tiden	Det meste af tiden	Noget af tiden	Lidt af tiden	På intet tidspunkt
Jeg har <u>nået mindre</u> , end jeg gerne ville	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg har været begrænset i hvilken <u>slags</u> arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunnet udføre	☐	☐	☐	☐	☐

6. Hvor stor en del af tiden inden for de sidste 4 uger har du haft følgende problemer med dit arbejde eller andre daglige aktiviteter på grund af følelsesmæssige problemer?

(Sæt ét X i hver linje)	Hele tiden	Det meste af tiden	Noget af tiden	Lidt af tiden	På intet tidspunkt
Jeg har <u>nået mindre</u> , end jeg gerne ville	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg har udført mit arbejde eller andre aktiviteter mindre <u>omhyggeligt</u> , end jeg plejer	☐	☐	☐	☐	☐

7. Inden for de sidste 4 uger, hvor meget har fysisk smerte vanskeliggjort dit daglige arbejde (både arbejde uden for hjemmet og husarbejde)?

(Kun ét X)	Slet ikke	Lidt	Noget	En hel del	Virkelig meget
	☐	☐	☐	☐	☐

8. Disse spørgsmål handler om, hvordan du har haft det i de sidste 4 uger. For hvert spørgsmål, vælg venligst det svar, som bedst beskriver, hvordan du har haft det. Hvor stor en del af tiden i de sidste 4 uger . . .

(Sæt ét X i hver linje)	Hele tiden	Det meste af tiden	Noget af tiden	Lidt af tiden	På intet tidspunkt
har du følt dig rolig og afslappet?	☐	☐	☐	☐	☐
har du været fuld af energi?	☐	☐	☐	☐	☐
har du følt dig trist til mode?	☐	☐	☐	☐	☐

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

(Kun ét X)
Hele tiden ☐
Det meste af tiden ☐
Noget af tiden ☐
Lidt af tiden ☐
På intet tidspunkt ☐

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

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

Warwick Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS) © University of Warwick, 2006, all rights reserved.

Dagligdagens stress

11. Spørgsmålene drejer sig om dine følelser og tanker inden for de seneste 4 uger. For hvert spørgsmål bedes du markere med et kryds, hvor ofte du følte eller tænkte på den pågældende måde.

Hvor ofte inden for de seneste 4 uger:

(Sæt ét X i hver linje)	Aldrig	Næsten aldrig	En gang imellem	Ofte	Meget ofte
Er du blevet overrevet over noget, der skete uventet?	☐	☐	☐	☐	☐
Har du følt, at du ikke kunne kontrollere de betydningsfulde ting i dit liv?	☐	☐	☐	☐	☐
Har du følt dig nervøs og "stressed"?	☐	☐	☐	☐	☐
Har du følt dig sikker på din evne til at klare dine personlige problemer?	☐	☐	☐	☐	☐
Har du følt, at tingene gik, som du gerne ville have det?	☐	☐	☐	☐	☐
Har du følt, at du ikke kunne overkomme alle de ting, du skulle?	☐	☐	☐	☐	☐
Har du været i stand til at håndtere dagligdags irritationsmomenter?	☐	☐	☐	☐	☐
Har du følt, at du havde styr på tingene?	☐	☐	☐	☐	☐
Er du blevet vred over ting, som du ikke havde indflydelse på?	☐	☐	☐	☐	☐
Har du følt, at dine problemer hobede sig så meget op, at du ikke kunne klare dem?	☐	☐	☐	☐	☐

Symptomer og ubehag de seneste 14 dage

12. Har du inden for de seneste 14 dage været generet af nogle af de her nævnte former for smerter og ubehag? Var du meget eller lidt generet af det?



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

Langvarige sygdomme og eftervirkninger

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

Ja	☐
Nej	☐

14. For hver af de følgende sygdomme og helbredsproblemer bedes du angive, om du har den nu eller har haft den tidligere.
Hvis du har haft den tidligere, bedes du også angive, om du har eftervirkninger.

(Sæt mindst ét X i hver linje)	Nej, det har jeg aldrig haft	Ja, det har jeg nu	Ja, det har jeg haft tidligere	Hvis du har haft det tidligere: Har du stadig eftervirkninger?	
				Ja	Nej
Astma	☐	☐	☐ →	☐	☐
Allergi (ikke astma)	☐	☐	☐ →	☐	☐
Sukkersyge (diabetes)	☐	☐	☐ →	☐	☐
Forhøjet blodtryk	☐	☐	☐ →	☐	☐
Blodprop i hjertet	☐	☐	☐ →	☐	☐
Hjertekrampe (angina pectoris)	☐	☐	☐ →	☐	☐
Hjerneblødning, blodprop i hjernen	☐	☐	☐ →	☐	☐
Kronisk bronkitis, for store lunger, rygerlunger (emfysem, KOL)	☐	☐	☐ →	☐	☐
Slidgigt	☐	☐	☐ →	☐	☐
Leddegigt	☐	☐	☐ →	☐	☐
Knogleskørhed (osteoporose)	☐	☐	☐ →	☐	☐
Kræft	☐	☐	☐ →	☐	☐
Migræne eller hyppig hovedpine	☐	☐	☐ →	☐	☐
Angstlidelse (f.eks. socialfobi, panikangst, generaliseret angst eller OCD)	☐	☐	☐ →	☐	☐
Depression	☐	☐	☐ →	☐	☐
Diskusprolaps eller andre rygsygdomme	☐	☐	☐ →	☐	☐
Grå stær	☐	☐	☐ →	☐	☐
Tinnitus (hyletone, susen for ørerne)	☐	☐	☐ →	☐	☐

+

+

- 15. For hver af de følgende sygdomme og helbredsproblemer bedes du angive, om du har den nu eller har haft den tidligere.
Hvis du har haft den tidligere, bedes du også angive, om du har eftervirkninger.**

(Sæt mindst ét X i hver linje)	Nej, det har jeg aldrig haft	Ja, det har jeg nu	Ja, det har jeg haft tidligere	Hvis du har haft det tidligere: Har du stadig eftervirkninger?	
				Ja	Nej
Psykisk lidelse, som varede eller indtil nu har været <u>mindre end 6 måneder</u>	☐	☐	☐ →	☐	☐
Psykisk lidelse af <u>mere end 6 måneders</u> varighed	☐	☐	☐ →	☐	☐

- 16. Har du nogensinde haft en spiseforstyrrelse?
Hvis du har haft den tidligere, bedes du også angive, om du har eftervirkninger.**

(Sæt mindst ét X)	Nej, det har jeg aldrig haft	Ja, det har jeg nu	Ja, det har jeg haft tidligere	Hvis du har haft det tidligere: Har du stadig eftervirkninger?	
				Ja	Nej
	☐	☐	☐ →	☐	☐

Rygning

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

(Kun ét X)	
Ja, hver dag	☐
Ja, mindst én gang om ugen	☐ → Gå til spørgsmål 19
Ja, sjældnere end hver uge	☐ → Gå til spørgsmål 19
Nej, jeg er holdt op	☐ → Gå til spørgsmål 21
Nej, jeg har aldrig røget	☐ → Gå til spørgsmål 22



- 18. Hvor meget ryger du i gennemsnit pr. dag?**

(Skriv antal)	
Antal cigaretter	
Antal cerutter	
Antal cigarer	
Antal pibestop	

+

+

19. Vil du gerne holde op med at ryge?

(Kun ét X)	
Nej	☐ → Gå til spørgsmål 21
Ja, men jeg har ikke planlagt hvornår	☐
Ja, jeg planlægger rygeophør inden for 6 måneder	☐
Ja, jeg planlægger rygeophør inden for 1 måned	☐

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

Ja	☐
Nej	☐

21. Hvor gammel var du, da du begyndte at ryge?

Kan du ikke huske det nøjagtigt, så skriv en cirka alder.

Skriv alder		år
-------------	----------------------	----

22. Bliver der røget indendørs i dit hjem?

(Kun ét X)	
Ja, hver dag	☐
Ja, nogle gange om ugen	☐
Ja, men sjældnere end hver uge	☐
Nej, aldrig eller næsten aldrig	☐

E-cigaretter/vapes og andre nikotinprodukter**23. Bruger du e-cigaretter/vapes?**

(Kun ét X)	
Ja, hver dag	☐
Ja, mindst én gang om ugen	☐
Ja, sjældnere end hver uge	☐
Nej, men jeg har brugt dem tidligere	☐ Gå til spørgsmål 25
Nej, men jeg har prøvet dem (én eller få gange)	☐ Gå til spørgsmål 25
Nej, jeg har aldrig brugt dem	☐ Gå til spørgsmål 26

24. Vil du gerne stoppe med at bruge e-cigaretter/vapes?

(Kun ét X)		
Ja ☐	Nej ☐	Ved ikke ☐

25. Hvor gammel var du, da du begyndte at bruge e-cigaretter/vapes?

Kan du ikke huske det nøjagtigt, så skriv en cirka alder.

Skriv alder år

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

(Kun ét X)

- | | | |
|---|--------------------------|-----------------------|
| Ja, hver dag | ☐ | |
| Ja, mindst én gang om ugen | ☐ | |
| Ja, sjældnere end hver uge | ☐ | |
| Nej, men jeg har brugt det tidligere | ☐ | → Gå til spørgsmål 28 |
| Nej, men jeg har prøvet det (én eller få gange) | ☐ | → Gå til spørgsmål 28 |
| Nej, jeg har aldrig brugt det | ☐ | → Gå til spørgsmål 29 |

27. Vil du gerne stoppe med at bruge snus, tyggetobak, skrå, tobakspastiller, nikotinposer eller lignende, der placeres under læben?

(Kun ét X)

Ja ☐ Nej ☐ Ved ikke ☐

28. Hvor gammel var du, da du begyndte at bruge snus, tyggetobak, skrå, tobakspastiller, nikotinposer eller lignende, der placeres under læben?

Kan du ikke huske det nøjagtigt, så skriv en cirka alder.

Skriv alder år

Alkohol**29. Har du drukket alkohol inden for de seneste 12 måneder?**

- | | | |
|-----|--------------------------|-----------------------|
| Ja | ☐ | |
| Nej | ☐ | → Gå til spørgsmål 40 |

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

Ja ☐ Nej ☐

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

Ja ☐ Nej ☐

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

Ja ☐ Nej ☐



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

Ja ☐Nej ☐

34. Hvor mange dage om ugen drikker du alkohol?

(Kun ét X)

0-1 dag

2 dage

3 dage

4 dage

5 dage

6 dage

7 dage

☐☐☐☐☐☐☐

35. Drikker du alkohol uden for måltiderne på hverdage?

Ja ☐Nej ☐

36. Hvor mange genstande drikker du typisk på hver af dagene i løbet af ugen?

Start med mandag og tag en dag ad gangen (udfyld alle felter, også selv om svaret er 0)

	Antal genstande			
	Øl eller alkoholcider	Vin eller hedvin	Spiritus eller alkoholsodavand	
Mandag				1 almindelig øl 1 glas rød-/hvidvin 1 glas hedvin 1 genstand = 1 drink/cocktail 1 snaps/shot 1 alkoholsodavand 1 alkoholcider 1 flaske rød-/hvidvin = 6 genstande 1 flaske hedvin = 10 genstande 1 flaske spiritus = 20 genstande
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				

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

(Kun ét X)

Næsten dagligt eller dagligt

Ugentligt

Månedligt

Sjældent

Aldrig

☐☐☐☐☐

38. Vil du gerne nedsætte dit alkoholforbrug?

(Kun ét X)

Ja

☐

Nej

☐

→ Gå til spørgsmål 40

Ved ikke

☐

→ Gå til spørgsmål 40

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

Ja ☐Nej ☐

40. Hvor gammel var du, da du drak en genstand første gang?

En genstand er f.eks. en almindelig øl, et glas vin/hedvin, en snaps, et shot eller en alkoholso-davand eller alkoholcider.

Kan du ikke huske det nøjagtigt, så skriv en cirka alder.

Skriv alder år

Hvis du aldrig har drukket en genstand, sæt X her ☐

Euforiserende stoffer

41. Har du nogensinde prøvet hash eller andre euforiserende stoffer?

(Sæt ét X i hver linje)	Nej	Ja, inden for den seneste måned	Ja, inden for det seneste år (men ikke inden for den seneste måned)	Ja, tidligere (men ikke inden for det seneste år)
Hash	☐	☐	☐	☐
Andre euforiserende stoffer	☐	☐	☐	☐

Kost

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



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

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

43. Hvor ofte spiser du følgende slags pålæg?

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

44. Hvor ofte spiser du følgende slags varm mad?

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

45. Hvor ofte spiser du følgende slags grøntsager?

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

46. Hvor ofte bruger du eller andre i din husholdning følgende slags fedtstof i madlavningen?

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

47. Hvor mange portioner frugt plejer du at spise?

1 portion = 1 stk. eller 1 dl – medregn også frugtgrød og frugtmos

(Kun ét X)	Mere end 6 om <u>dagen</u>	5-6 om <u>dagen</u>	3-4 om <u>dagen</u>	1-2 om <u>dagen</u>	5-6 om <u>ugen</u>	3-4 om <u>ugen</u>	1-2 om <u>ugen</u>	Ingen
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

+

+

48. Hvor ofte spiser eller drikker du følgende?

(Sæt ét X i hver linje)	Mere end 1 gang om <u>dagen</u>	5-7 gange om <u>ugen</u>	3-4 gange om <u>ugen</u>	1-2 gange om <u>ugen</u>	Sjældnere/ aldrig
Mad fra pizzeria, burgerbar, shawarmabar m.m.	☐	☐	☐	☐	☐
Slik/chokolade	☐	☐	☐	☐	☐
Havregryn, rugflager/-gryn, speltflager/-gryn	☐	☐	☐	☐	☐
Rugbrød	☐	☐	☐	☐	☐
Grovbrød/-boller med fuldkornsmærke, knækbrød	☐	☐	☐	☐	☐
Sodavand, cola, saft og lignende <u>med</u> sukker	☐	☐	☐	☐	☐
Sodavand, cola, saft og lignende <u>uden</u> sukker	☐	☐	☐	☐	☐
Snacks (chips, popcorn m.m.)	☐	☐	☐	☐	☐
Kage/is	☐	☐	☐	☐	☐

49. Vil du gerne spise mere sundt?

(Kun ét X)	
Ja	☐
Nej	☐ → Gå til spørgsmål 51
Ved ikke	☐ → Gå til spørgsmål 51

50. Hvis du gerne vil spise mere sundt, vil du så gerne have støtte og hjælp til det?

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

51. Hvor ofte spiser du sammen med andre?

F.eks. morgenmad, frokost eller aftensmad

(Kun ét X)	Dagligt eller næsten <u>dagligt</u>	1 eller 2 gange om <u>ugen</u>	1 eller 2 gange om <u>måned</u>	Sjældnere end 1 gang om <u>måned</u>	Aldrig
	☐	☐	☐	☐	☐

+

+

Bevægelse i dagligdagen

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



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

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

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

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

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

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

54. Hvis du ser på det seneste år, hvad ville du så sige, passer bedst som beskrivelse af din fysiske aktivitet i fritiden?

(Kun ét X)	
Træner hårdt og dyrker konkurrenceidræt regelmæssigt og flere gange om ugen	☐
Dyrker motionsidræt eller udfører tungt havearbejde eller lignende mindst 4 timer om ugen	☐
Spadserer, cykler eller har anden lettere motion mindst 4 timer om ugen (medregn også søndagsture, lettere havearbejde og cykling/gang til arbejde)	☐
Læser, ser fjernsyn eller har anden stillesiddende beskæftigelse	☐

+

+

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

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

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

56. Vil du gerne være mere fysisk aktiv?

(Kun ét X)	
Ja	☐
Nej	☐ → Gå til spørgsmål 58
Ved ikke	☐ → Gå til spørgsmål 58



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

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

Søvn

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

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



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

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

60. Vil du gerne ændre dine søvnvaner?

(Kun ét X)	
Ja	☐
Nej	☐ → Gå til spørgsmål 62
Ved ikke	☐ → Gå til spørgsmål 62

61. Hvis du gerne vil ændre dine søvnvaner, vil du så gerne have støtte og hjælp til det?

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

+

+

62. I løbet af de sidste 7 dage, hvor mange dage har du ...

(Kun ét X)	0 dage	1-2 dage	3-4 dage	5 dage eller mere
brugt din mobiltelefon, tablet eller computer (f.eks. i sengen), lige inden du lagde dig til at sove?	☐	☐	☐	☐

Skærmvaner

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

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

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

(Kun ét X)	Slet ikke	I lav grad	I nogen grad	I høj grad	I meget høj grad
	☐	☐	☐	☐	☐

Højde og vægt

65. Hvor høj er du (uden sko)?

Skriv højde cm (f.eks. 172 cm)

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

Skriv vægt kg



67. Hvordan vurderer du selv din vægt?

(Kun ét X)	Alt for lav	Lidt for lav	Tilpas	Lidt for høj	Alt for høj
	☐	☐	☐	☐	☐

68. Vil du gerne tabe dig?

(Kun ét X)	
Ja, i høj grad	☐
Ja, i nogen grad	☐
Nej	☐ → Gå til spørgsmål 70
Ved ikke	☐ → Gå til spørgsmål 70

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

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

Kontakt med sundhedsvæsenet**70. Har du haft en konsultation vedrørende dit helbred med dit lægehus/din lægepraksis i løbet af de seneste 12 måneder?**

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

Ja	☐
Nej	☐ → Gå til spørgsmål 72

**71. Har lægen eller andet sundhedsfagligt personale i dit lægehus/din lægepraksis i løbet af de seneste 12 måneder rådet dig til:**

(Sæt ét X i hver linje)	Ja	Nej	Kan ikke huske/ ved ikke
At holde op med at ryge	☐	☐	☐
At tabe dig	☐	☐	☐
At tage på i vægt	☐	☐	☐
At dyrke motion	☐	☐	☐
At nedsætte dit alkoholforbrug	☐	☐	☐
At ændre dine kostvaner	☐	☐	☐

I nogle af de næste spørgsmål møder du ordet **”sundhedsprofessionelle”**.

Hermed mener vi praktiserende læger, andre læger, sygeplejersker, fysioterapeuter, diætister og andre professionelle, som du møder i sundhedsvæsenet, eller som du får råd fra om sundhed.

72. Angiv, hvor enig eller uenig du er i følgende udsagn.

(Sæt ét X i hver linje)	Meget uenig	Uenig	Enig	Meget enig
Der er mindst én sundhedsprofessionel, som kender mig godt	☐	☐	☐	☐
Der er mindst én sundhedsprofessionel, jeg kan tale med om mine helbredsproblemer	☐	☐	☐	☐
Jeg har adgang til sundhedsprofessionelle, der kan hjælpe mig med at finde ud af, hvad jeg skal gøre	☐	☐	☐	☐
Der er mindst én sundhedsprofessionel, jeg kan regne med	☐	☐	☐	☐

73. Angiv, hvor let eller svært du finder følgende – tænk på dine erfaringer.

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

74. Har du inden for de seneste 12 måneder fået information om, at man kan få hjælp i forbindelse med:

(Sæt mindst ét X i hver linje)	Nej	Ja, fra kommunens personale*	Ja, fra egen læge	Ja, fra sygehus	Ja, fra arbejdet/uddannelsen	Ja, fra foreninger og lign.	Ja, fra andre
Rygestop	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Alkoholvaner	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vægt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kostvaner	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Motionsvaner	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Søvnvaner	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
At få kontakt med andre mennesker	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Stress/psykisk mistrivsel	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

*Ved kommunens personale forstås f.eks. sundhedsplejerske, hjemmehjælp, sygeplejerske, sundhedskonsulent.

75. Har du i løbet af de seneste 12 måneder undladt at opsøge læge vedrørende dit helbred, selvom du har tænkt, at du burde?

(Kun ét X)		
Ja, én gang ☐	Ja, flere gange ☐	Nei ☐

Din sundhed og brug af teknologi

I det følgende møder du ord som "digitale sundhedssystemer", "teknologi" og "sundhedsprofessionelle".

Betegnelsen "**digitale sundhedssystemer**" dækker over internetsider, registre og andre kilder til helbredsoplysninger, som kan tilgås digitalt, f.eks. elektronisk patientjournal, sundhedsportaler eller din egen læges services.

Ordet "**teknologi**" dækker over digitale sundhedssystemer og tilbud, samt alle de enheder, der kan bruges til at vise, registrere eller håndtere information digitalt, f.eks. din mobiltelefon, computer, løbe-ur eller digitale vægt.

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



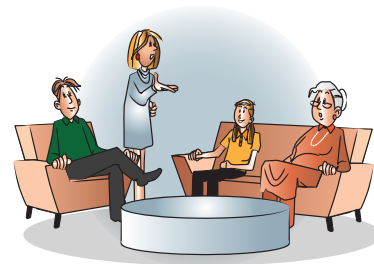
76. Angiv, hvor enig eller uenig du er i følgende udsagn.

(Sæt ét X i hver linje)	Meget uenig	Uenig	Enig	Meget enig
Teknologi gør, at jeg føler mig engageret i min egen sundhed	☐	☐	☐	☐
Jeg ved, hvordan jeg skal bruge teknologi til at få de informationer, jeg har behov for	☐	☐	☐	☐
Jeg ved, hvordan jeg bruger teknologi til gavn for mig selv	☐	☐	☐	☐
Jeg kan indtaste data i digitale sundhedssystemer	☐	☐	☐	☐
Jeg lærer hurtigt at orientere mig i nye digitale muligheder	☐	☐	☐	☐
Jeg synes, at teknologi hjælper mig til at tage mig af mit helbred	☐	☐	☐	☐
Jeg synes, jeg får bedre hjælp fra de sundhedsprofessionelle, når jeg bruger teknologi	☐	☐	☐	☐
Teknologi forbedrer min kommunikation med sundhedsprofessionelle	☐	☐	☐	☐
Det er nemt for mig at lære, hvordan jeg skal bruge nye sundhedsteknologier	☐	☐	☐	☐
Jeg synes, at teknologi er nyttigt til at følge min sundhedstilstand	☐	☐	☐	☐

Kontakt med andre mennesker

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

Med kontakt menes, at I mødes, taler sammen eller skriver til hinanden (f.eks. ansigt til ansigt, eller via brev, telefonopkald, sms, mails, sociale medier, online spil, videoopkald m.v.)



(Sæt ét X i hver linje)	Dagligt eller næsten dagligt	1 eller 2 gange om ugen	1 eller 2 gange om måneden	Sjældnere end 1 gang om måneden	Aldrig
Familie, som du ikke bor sammen med	☐	☐	☐	☐	☐
Ægtefælle/kæreste	☐	☐	☐	☐	☐
Venner	☐	☐	☐	☐	☐
Kolleger, skole- eller studiekammerater i fritiden	☐	☐	☐	☐	☐
Naboer eller andre personer i dit lokalområde	☐	☐	☐	☐	☐
Bekendte i foreninger, klubber osv.	☐	☐	☐	☐	☐
Andre bekendte	☐	☐	☐	☐	☐

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

(Kun ét X)	Ja, altid	Ja, for det meste	Ja, nogen gange	Nej, aldrig eller næsten aldrig
	☐	☐	☐	☐

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

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

80. Vil du gerne have mere kontakt til andre mennesker?

(Kun ét X)	
Ja	☐
Nej	☐ → Gå til spørgsmål 82
Ved ikke	☐ → Gå til spørgsmål 82

81. Hvis du gerne vil have mere kontakt til andre mennesker, vil du så gerne have støtte og hjælp til at opnå det?

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

+

+

82. Hvor ofte mødes du med andre mennesker i forbindelse med en fritidsaktivitet?

F.eks. hobby, motion, forening, aftenskole.

(Kun ét X)	Dagligt eller næsten dagligt	1 eller 2 gange om ugen	1 eller 2 gange om måneden	Sjældnere end 1 gang om måneden	Aldrig
	☐	☐	☐	☐	☐

83. Deltager du i frivilligt (dvs. ulønnet) arbejde? F.eks. i sportsklub, grundejerforening, bestyrelsesarbejde, pengeindsamling, besøgsven, skolebestyrelse, værested o.l.

(Kun ét X)	Ja	Nej, men jeg kunne godt tænke mig at gøre det	Nej, og jeg har ikke tænkt mig at gøre det
	☐	☐	☐

84. Har du inden for de seneste 12 måneder følt dig belastet af nogle af følgende ting?

(Sæt ét X i hver linje)	Nej	Ja, lidt	Ja, en del	Ja, meget
Din økonomi	☐	☐	☐	☐
Din boligsituation	☐	☐	☐	☐
Din arbejdssituation	☐	☐	☐	☐
Forholdet til din partner	☐	☐	☐	☐
Forholdet til familie og venner	☐	☐	☐	☐
Sygdom hos dig selv	☐	☐	☐	☐
Sygdom hos partner, familie eller nære venner	☐	☐	☐	☐
Dødsfald blandt dine nærmeste	☐	☐	☐	☐
Andre belastninger	☐	☐	☐	☐

85. Har du inden for de seneste 12 måneder følt dig belastet af følgende:

(Sæt ét X i hver linje)	Nej	Ja, lidt	Ja, en del	Ja, meget
Mistrivsel hos dit barn/dine børn	☐	☐	☐	☐
Mistrivsel hos andre af dine nærmeste	☐	☐	☐	☐

Sexliv**86. I hvilken grad har du inden for det seneste år fået dækket dine seksuelle behov?**

	(Kun ét X)
I meget høj grad	☐
I høj grad	☐
I nogen grad	☐
I mindre grad	☐
Slet ikke	☐
Har ikke haft nogen seksuelle behov inden for det seneste år	☐

+

+

Transport

87. Har du inden for de seneste 12 måneder undladt at deltage i følgende aktiviteter på grund af problemer med transport:

(Sæt ét X i hver linje)	Nej	Ja
Besøg hos familie eller venner	☐	☐
Deltagelse i kulturelle arrangementer (f.eks. musik, sport, teater, film)	☐	☐
Brug af sundhedsvæsenets tilbud (f.eks. behandling eller kontrol hos læge, genoptræning, patientuddannelse, forebyggelse)	☐	☐
Motionsaktiviteter	☐	☐
Andet	☐	☐

Økonomi

88. Har du inden for de seneste 12 måneder undladt at deltage i følgende aktiviteter, fordi du ikke havde råd:

(Sæt ét X i hver linje)	Nej	Ja
Besøg hos familie eller venner	☐	☐
Deltagelse i kulturelle arrangementer (f.eks. musik, sport, teater, film)	☐	☐
Brug af sundhedsvæsenets tilbud (f.eks. behandling eller kontrol hos læge, genoptræning, patientuddannelse, forebyggelse)	☐	☐
Motionsaktiviteter	☐	☐
Andet	☐	☐

Personlige forhold

89. Bor du sammen med andre?

(Sæt ét X i hver linje)	Ja	Nej
Jeg bor sammen med ægtefælle/samlever/kæreste	☐	☐
Jeg bor sammen med barn/børn under 16 år	☐	☐
Jeg bor sammen med andre på 16 år eller derover	☐	☐

90. Har du børn? Medregn både børn, der bor hjemme og børn, der ikke bor hjemme.

Ja ☐ Nej ☐

91. Er du/din partner gravid?

Ja ☐ Nej ☐

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

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

93. Er du under uddannelse?

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

94. Er du i arbejde?

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



95. Hvor mange hele timers erhvervsarbejde plejer du at have om ugen?

Skriv antal		timer om ugen
-------------	----------------------	---------------

Tilfredshed med livet

96. Alt taget i betragtning – hvor tilfreds eller utilfreds er du for tiden med livet?

1 betyder meget utilfreds og 10 betyder meget tilfreds.

(Kun ét X)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Meget utilfreds	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Meget tilfreds
Ved ikke	☐										

+

+



Tak for hjælpen

Returner venligst det udfyldte
skema i svarkuverten,
porto er betalt.

Region Sjælland, 2025.

Illustrationer: Hans Henrik Ruus

Dele af spørgeskemaet er belagt
med ophavsrettigheder.

+

+