



HÄLSÄ 2011

Undersökning av
finländarnas hälsa och funktionsförmåga

FRÅGEFORMULÄR 1



Ändamålet med detta frågeformulär är att få information om vissa av Era levnadssätt, Ert arbete, Er levnadsmiljö, Er hälsa och Ert välbefinnande. Uppgifterna i formuläret behandlas ovillkorligen konfidentiellt och alla resultat presenteras endast som tabeller, ur vilken ingen person kan identifieras. Vi ber Er att **Ni fyller i formuläret hemma och tar det med Er till hälsoundersökningen**. Ifall Ni har svårigheter med att fylla i någon del, får Ni hjälp på undersökningsplatsen. Före Ni börjar fylla i formuläret, anteckna nertill när Ni påbörjade ifyllandet.

Datum: _____/_____/_____ 2011

SVARSANVISNINGAR

Frågorna besvaras vanligen genom att omringa den alternativa siffra som bäst beskriver Er egen situation eller åsikt, eller genom att anteckna det efterfrågade antalet i det reserverade utrymmet. I vissa fall ombes Ni att skriva in det efterfrågade svaret i det reserverade utrymmet. Vid vissa frågor ges särskilda kompletterande svarsanvisningar.

Svarexempel:

1. Har Ni på senare tid kunnat njuta av Era vanliga dagliga förehavanden?

5 ofta

4 ganska ofta

3 ibland

2 ganska sällan

1 aldrig

2. Hur lång är Ni? 1 | 7 | 0 cm (uppskattning räcker)

3. Har Ni varit i arbete under de senaste 12 månaderna?

0 Nej → övergå till fråga 49

1 Ja

4. Hur mycket men har Ni av Era symptom i Era fritidssysselsättningar?

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

Inga men alls

Värsta tänkbara dvs.
mycket stort men

FUNKTIONSFÖRMÅGA

1. Välj bland följande alternativ genom att omringa det som bäst beskriver Ert hälsotillstånd i dag och Er funktionsförmåga.

Kys1_K0101

Rörelseförmåga

- 1 Jag har inte svårigheter med att gå
- 2 Jag har i viss mån svårigheter med att gå
- 3 Jag är sängpatient

Kys1_K0102

Att reda sig själv

- 1 Jag klarar utan svårighet av att tvätta mig, klä mig och i övrigt reda mig själv
- 2 Jag har i viss mån svårigheter med att tvätta mig, klä mig och i övrigt reda mig själv
- 3 Jag klarar inte av att tvätta mig eller klä mig själv.

Kys1_K0103

Vanliga vardagssysslor

- 1 Jag klarar utan svårighet av mina viktigaste uppgifter (t.ex. arbete, studier, hemarbete och/eller fritidssysselsättningar)
- 2 Jag har i viss mån svårigheter med att klara av mina vanliga uppgifter
- 3 Jag klarar inte ensam av mina dagliga förehavanden (vardagssysslor)

Kys1_K0104

Smärtor och besvär

- 1 Jag har inte smärtor eller besvär
- 2 Jag har i viss mån smärtor eller besvär
- 3 Jag har ytterst svåra smärtor eller besvär

Kys1_K0105

Ångest och depression

- 1 Jag är inte ångestfylld eller deprimerad
- 2 Jag är ganska ångestfylld eller deprimerad
- 3 Jag är mycket ångestfylld eller deprimerad

Kys1_K04

2. Har Ni någon långvarig sjukdom, lyte eller handikapp?

- 0 Nej → övergå till fråga 4
- 1 Ja

3. Bedöm hurudan olägenhet symptomen, sjukdomarna eller skadorna orsakar genom att omringa det alternativ som bäst beskriver olägenhetens omfattning.

Kys1_K0501

Olägenhet i fritidssysselsättningar

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10
 Ingen Värsta
 olägenhet möjliga dvs.
 alls synnerligen
 stor olägenhet

Kys1_K0502

Olägenhet vid skötande av hushållsarbetet

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10
 Ingen Värsta
 olägenhet möjliga dvs.
 alls synnerligen
 stor olägenhet

Kys1_K0503

Olägenhet i arbetet

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10
 Ingen Värsta
 olägenhet möjliga dvs.
 alls synnerligen
 stor olägenhet

SOCIAL MILJÖ

4. Bedöm Era möjligheter att få hjälp av Era närstående, om Ni är i behov av hjälp eller stöd. Ni kan vid envar fråga anteckna ett eller flera svarsalternativ.

	Maka/ make, sambo	Någon annan nära anhörig	En nära vän	En nära arbets- kamrat	En nära granne	Någon annan när- stående	Ingen
På vems hjälp kan Ni verkligen lita, när Ni känner Er överansträngd och behöver avkoppling?	Kys1_K680101 1	Kys1_K680102 2	Kys1_K680103 3	Kys1_K680104 4	Kys1_K680105 5	Kys1_K680106 6	Kys1_K680107 7
Vem kan Ni lita på att verkligen bryr sig om Er, oberoende av vad som händer Er?	Kys1_K680201 1	Kys1_K680202 2	Kys1_K680203 3	Kys1_K680204 4	Kys1_K680205 5	Kys1_K680206 6	Kys1_K680207 7
Vem kan Ni verkligen lita på att får Er på bättre humör när Ni är nedstämd?	Kys1_K680301 1	Kys1_K680302 2	Kys1_K680303 3	Kys1_K680304 4	Kys1_K680305 5	Kys1_K680306 6	Kys1_K680307 7
Av vem får Ni praktisk hjälp när Ni behöver sådan?	Kys1_K680401 1	Kys1_K680402 2	Kys1_K680403 3	Kys1_K680404 4	Kys1_K680405 5	Kys1_K680406 6	Kys1_K680407 7

TRYGGHET I NÄRMILJÖN

Kys1_K62

5. Har Ni en känsla av otrygghet när Ni rör Er i Ert bostadsområde?

- 0 Aldrig
- 1 Mycket sällan
- 2 Ganska sällan
- 3 Ganska ofta
- 4 Mycket ofta

Kys1_K64

6. Är Ni rädd för att röra Er ensam ute på kvällarna efter kl. 22.00?

- 0 Jag rör mig inte ensam ute på kvällarna eller kan inte säga
- 1 Jag rör mig inte ensam ute på kvällarna, eftersom jag är rädd
- 2 Aldrig
- 3 Ibland
- 4 Ofta

KÄNSLOR OCH PSYKISKA UPPLEVELSER

Har Ni på den senaste tiden...

Kys1_K69

7. ...kunnat koncentrera Er på Era uppgifter?

- 0 bättre än vanligt
- 1 lika bra som vanligt
- 2 sämre än vanligt
- 3 mycket sämre än vanligt

Kys1_K70

8. ...vakat mycket på grund av bekymmer?

- 0 inte alls
- 1 inte mer än vanligt
- 2 något mer än vanligt
- 3 mycket mer än vanligt

Kys1_K71

9. ...känt, att Ni har en betydelsefull roll i vad som händer?

- 0 mer än vanligt
- 1 lika mycket som vanligt
- 2 mindre än vanligt
- 3 mycket mindre än vanligt

Kys1_K72

10. ...känt Er kapabel att fatta beslut?

- 0 bättre än vanligt
- 1 lika bra som vanligt
- 2 sämre än vanligt
- 3 mycket sämre än vanligt

Kys1_K73

11. ...känt Er hela tiden vara utsatt för påfrestning?

- 0 inte alls
- 1 inte mer än vanligt
- 2 något mer än vanligt
- 3 mycket mer än vanligt

Kys1_K74

12. ...haft en känsla av att Ni inte klarar av Era svårigheter?

- 0 inte alls
- 1 inte mer en vanligt
- 2 något mer än vanligt
- 3 mycket mer än vanligt

Kys1_K75

13. ...kunnat njuta av Era vanliga dagliga förehavanden?

- 0 mer än vanligt
- 1 lika mycket som vanligt
- 2 mindre än vanligt
- 3 mycket mindre än vanligt

Kys1_K76

14. ... kunnat möta Era svårigheter?

- 0 bättre än vanligt
- 1 lika bra som vanligt
- 2 sämre än vanligt
- 3 mycket sämre än vanligt

Kys1_K77

15. ...känt Er olycklig och nedstämd?

- 0 inte alls
- 1 inte mer än vanligt
- 2 något mer än vanligt
- 3 mycket mer än vanligt

Kys1_K78

16. ...förlorat Ert självförtroende?

- 0 inte alls
- 1 inte mer än vanligt
- 2 något mer än vanligt
- 3 mycket mer än vanligt

Kys1_K79

17. ...känt Er värdelös som mänska?

- 0 inte alls
- 1 inte mer än vanligt
- 2 något mer än vanligt
- 3 mycket mer än vanligt

Kys1_K80

18. ...på det hela känt Er rätt lycklig?

- 0 mer än vanligt
- 1 lika som vanligt
- 2 mindre än vanligt
- 3 mycket mindre än vanligt

VIKT OCH LÄNGD

Kys1_K17

19. Hur mycket väger Ni i dag? |___|___|___| kilo (uppskattning räcker)

Kys1_K17B

20. Hur lång är Ni? |___|___|___| cm

MOTION

Ifall ansträngningen varierar mycket under olika årstider, anteckna det alternativ som bäst beskriver Er genomsnittliga situation.

Kys1_K27

21. Hur mycket rör Ni på Er och anstränger Er fysiskt under fritiden?

- 1 under fritiden läser jag, ser på TV och ägnar mig åt sysslor där jag inte rör särskilt mycket på mig, och som inte anstränger mig fysiskt
- 2 under fritiden promenerar jag, cyklar och rör på mig på annat sätt minst 4 timmar per vecka
- 3 under fritiden ägnar jag mig åt egentlig motionsidrott i genomsnitt minst 3 timmar per vecka
- 4 jag tränar under fritiden i tävlings syfte regelbundet flera gånger per vecka (svara här också om Ni tränar som heltidssyssla som förberedelse för tävlingsidrott).

Kys1_K28

22. Hur ofta ägnar Ni Er åt motion under fritiden minst en halv timme per gång, så att Ni åtminstone i någon mån blir andfådd och svettas?

- 1 dagligen
- 2 4 - 6 gånger per vecka
- 3 2 - 3 gånger per vecka
- 4 en gång per vecka
- 5 2 - 3 gånger per månad
- 6 några gånger per år eller mera sällan

Kys1_K37

23. Hur många minuter promenerar eller cyklar Ni under Era arbetsresor? Räkna samman den tid som åtgår för resorna till och från arbetet.

- 1 jag arbetar inte eller arbetar hemma
- 2 jag gör arbetsresorna helt med motorfordon
- 3 under 15 minuter per dag
- 4 15 - 29 minuter per dag
- 5 30 - 59 minuter per dag
- 6 1 - 2 timmar per dag
- 7 2 timmar eller mera per dag

24. Hur mycket motionerar Ni allt som allt per vecka?

Beakta all sådan fysisk ansträngning som upprepas regelbundet varje vecka och som räcker minst 10 minuter åt gången. Omringa alla de alternativ som motsvarar Er situation och anteckna på raderna hur mycket av motionen i fråga Ni utövar (dagar/vecka, timmar och minuter totalt per vecka).

T11_Kys1_K24_1

- 1 egentligen ingen regelbunden motion varje vecka

T11_Kys1_K24_2

- 2 långsam och lugn uthållighetsmotion (= svettas inte och blir inte andfådd, t.ex. lugna promenader)

T11_Kys1_K24_2PV

T11_Kys1_K24_2T

T11_Kys1_K24_2M

|____| dagar per veckan, tls. |____|____| timmar och |____|____| minuter per veckan

T11_Kys1_K24_3

- 3 snabb och rask uthållighetsmotion (= svettas något och/eller andningen blir lite snabbare, t.ex. raska promenader)

T11_Kys1_K24_3PV

T11_Kys1_K24_3T

T11_Kys1_K24_3M

|____| dagar per veckan, tls. |____|____| timmar och |____|____| minuter per veckan

T11_Kys1_K24_4

- 4 intensiv och ansträngande uthållighetsmotion (= svettas kraftigt och/eller andningen blir snabbare, t.ex. jogging eller löpning)

T11_Kys1_K24_4PV

T11_Kys1_K24_4T

T11_Kys1_K24_4M

|____| dagar per veckan, tls. |____|____| timmar och |____|____| minuter per veckan

T11_Kys1_K24_5

5 träning av muskelkondition (= t.ex. konditionsциrkel eller gymträning, där rörelser som inverkar på olika muskelgrupper görs minst 8–12 gånger)

T11_Kys1_K24_5PV

T11_Kys1_K24_5T

T11_Kys1_K24_5M

|_| dagar per veckan, tfs. |_|_| timmar och |_|_| minuter per veckan

T11_Kys1_K24_6

6 balansträning (t. ex. tai chi, dans motionsspel, balansövningar exempelvis på ett ben, ojämnt underlag eller i krypande ställning)

T11_Kys1_K24_6PV

T11_Kys1_K24_6T

T11_Kys1_K24_6M

|_| dagar per veckan, tfs. |_|_| timmar och |_|_| minuter per veckan

25. Hur många timmar i genomsnitt tillbringar Ni i sittande ställning under en vardag? Märk 0 om Ni inte alls sitter.

under arbetsdagen på kontor eller motsvarande

T11_Kys1_K25_1T

T11_Kys1_K25_1M

|_|_| timmar och |_|_| minuter per dag

T11_Kys1_K25_2T

T11_Kys1_K25_2M

på fritiden vid televisionen eller videon

|_|_| timmar och |_|_| minuter per dag

T11_Kys1_K25_3T

T11_Kys1_K25_3M

på fritiden vid datorn

|_|_| timmar och |_|_| minuter per dag

i forskaffningsmedel (t.ex. personbil, tåg, flygplan)

T11_Kys1_K25_4T

T11_Kys1_K25_4M

|_|_| timmar och |_|_| minuter per dag

T11_Kys1_K25_5T

T11_Kys1_K25_5M

annanstans

|_|_| timmar och |_|_| minuter per dag

FRITIDSSYSSELSÄTTNINGAR

26. Hur ofta ägnar Ni er i genomsnitt åt någon av följande sysselsättningar?

	Varje dag eller de flesta dagar	En eller två gånger i veckan	En eller två gånger i månaden	En eller några få gånger om året	Ännu mera sällan eller aldrig
Kys1_K2001 Klubb- eller föreningsverksamhet (inklusive samhällsliga förtroende-uppdrag)	5	4	3	2	1
Kys1_K2002 Besök på teater, bio, konserter, konstupställningar, idrottstävlingar o. dyl.	5	4	3	2	1
Kys1_K2003 Studier	5	4	3	2	1

	Varje dag eller de flesta dagar	En eller två gånger i veckan	En eller två gånger i månaden	En eller några få gånger om året	Ännu mera sällan eller aldrig
Kys1_K2004 Kyrkobesök eller andra religiösa aktiviteter	5	4	3	2	1
Kys1_K2005 Motion, jakt, fiske, trädgårdsskötsel eller annat friluftsliv	5	4	3	2	1
Kys1_K2008 Handarbete, hobbyarbeten, musicering, sång, fotografering, målning, samlarverksamhet o. dyl.	5	4	3	2	1
Kys1_K2010 Visiter hos släktingar, vänner eller grannar	5	4	3	2	1
Kys1_K2012 Besök av vänner, släktingar eller grannar i Ert hem	5	4	3	2	1
Kys1_K2014 Telefonsamtal	5	4	3	2	1

ALKOHOLBRUK

Kys1_K38

27. Omringa det alternativ som bäst beskriver Ert eget bruk.

- 1 Jag har varit nykter hela mitt liv (eller smakat alkoholdrycker högst 10 gånger under hela mitt liv)
- 2 Jag har tidigare använt alkoholdrycker från år , men har slutat för år sedan
- 3 Jag har använt alkoholdrycker från år , och använder dem alltjämt

En alkoholportion är ungefär en 33cl flaska mellanöl, ett glas vin eller ett snapsglas starksprit.

ALLA ALKOHOLDRYCKER

T11_Kys1_K28

28. Hur ofta dricker Ni öl, vin eller andra alkoholhaltiga drycker?

- 0 aldrig → övergå till fråga 37
- 1 cirka en gång i månaden eller mindre
- 2 2-4 gånger i månaden
- 3 2-3 gånger i veckan
- 4 4 gånger i veckan eller oftare

T11_Kys1_K29

29. Hur många portioner alkohol har Ni vanligen druckit de dagar då Ni använt alkohol?

- 1 1-2 portioner
- 2 3-4 portioner
- 3 5-6 portioner
- 4 7-9 portioner
- 5 10 portioner eller mer

T11_Kys1_K30

30. Hur ofta har Ni druckit sex alkoholportioner eller mer per gång?

- 0 aldrig
- 1 mindre än en gång i månaden
- 2 en gång i månaden
- 3 en gång i veckan
- 4 dagligen eller nästan dagligen

ÖL, CIDER ELLER LONG DRINK -DRYCKER

Kys1_K40

31. Hur ofta har Ni druckit öl, cider eller long drink -drycker under de senaste 12 månaderna?

- 0 inte en enda gång → övergå till fråga 33
- 1 6-7 gånger per vecka
- 2 4-5 gånger per vecka
- 3 2-3 gånger per vecka
- 4 en gång per vecka
- 5 ett par gånger per månad
- 6 ca en gång per månad
- 7 ca en gång per ett par månader
- 8 3-4 gånger per år
- 9 en eller ett par gånger per år

Kys1_K41

32. Hur mycket öl, cider eller long drink -drycker drack Ni vanligen per dag, när Ni drack dessa drycker?

En flaska = 1/3 liters flaska

- 1 15 flaskor eller mera, hur många flaskor? |____|____| flaskor
- 2 11-14 flaskor
- 3 ca 10 flaskor
- 4 6-9 flaskor
- 5 4-5 flaskor
- 6 tre flaskor (två halv liters stop)
- 7 två flaskor
- 8 ca en flaska
- 9 mindre än en flaska

Kys1_K4101

VIN

Kys1_K43

33. Hur ofta drack Ni vin under de senaste 12 månaderna?

- 0 inte en enda gång → övergå till fråga 35
- 1 6-7 gånger per vecka
- 2 4-5 gånger per vecka
- 3 2-3 gånger per vecka
- 4 en gång per vecka
- 5 ett par gånger per månad
- 6 ca en gång per månad
- 7 ca en gång per ett par månader
- 8 3-4 gånger per år
- 9 en eller ett par gånger per år

Kys1_K44

34. Hur mycket vin drack Ni vanligen per dag, när Ni drack vin?

Stor flaska = 0,75 liters flaska
Liten flaska = 0,37 liters flaska
= ½ stor flaska

- 1 två stora flaskor eller mera
- 2 ca en och en halv stor flaska
- 3 ca en stor flaska (ca 0,75 liter)
- 4 ca en halv liter
- 5 ca en liten flaska (ca 0,37 liter)
- 6 ca två glas
- 7 ca ett glas
- 8 mindre än ett glas

STARKA ALKOHOLDRYCKER

Kys1_K46

35. Hur ofta drack Ni brännvin eller andra starka alkoholdrycker under de senaste 12 månaderna?

- 0 inte en enda gång → övergå till fråga 37
- 1 6-7 gånger per vecka
- 2 4-5 gånger per vecka
- 3 2-3 gånger per vecka
- 4 en gång per vecka
- 5 ett par gånger per månad
- 6 ca en gång per månad
- 7 ca en gång per ett par månader
- 8 3-4 gånger per år
- 9 en eller ett par gånger per år

Kys1_K47

36. Hur mycket brännvin eller andra starka alkoholdrycker drack Ni vanligen per dag, när Ni drack starka drycker?

1 Helflaska	= 0,75 liter
Halvflaska	= 0,5 liter (t.ex. Koskenkorva, Bordsbrännvin o.dyl. flaska)
1 liten flaska	= 0,37 liter (t.ex. platta fickpluntor)
Restaurangportion	= 4 cl

- 1 mera än två halv liters flaskor
- 2 ca två halv liters flaskor (eller en liters flaska)
- 3 ca en helflaska (0,75 liter)
- 4 ca en halv liters flaska
- 5 ca en liten flaska (0,37 liter)
- 6 något mindre än en liten flaska (ca 0,30 liter)
- 7 ca fem restaurangportioner (ca 20 cl)
- 8 ca fyra restaurangportioner (ca 16 cl)
- 9 ett par restaurangportioner (ca 8 cl)
- 10 ca en restaurangportion (ca 4 cl)

VÅRD AV ALKOHOLPROBLEM

Kys1_K52

37. Har Ni under de senaste 12 månaderna utnyttjat några hälso- eller socialvårdstjänster på grund av alkoholproblem?

- 0 Nej → övergå till fråga 39
- 1 Ja

38. Har den vård Ni fått varit Er till hjälp?

- 1 I någon mån eller i hög grad
2 Ganska litet eller inte alls

SÖTSAKER OCH SÖTA DRYCKER**39. Hur ofta äter eller dricker Ni vanligen av nedannämnda produkter? Svara skilt för varje produkt.**

	tre gånger eller oftare per dag	1-2 gånger per dag	2-5 gånger per vecka	sällsyntare	aldrig
Kys1_K6001 Sockrat kaffe eller te	4	3	2	1	0
Kys1_K6002 Andra sockrade drycker: safter, läsk, kakao	4	3	2	1	0
Kys1_K6008 Tuggummi som innehåller xylitol	4	3	2	1	0

FRÄMJANDE AV HÄLSAN**40. Har Ni under det senaste året deltagit åtminstone under någon tid regelbundet i något slag av nedannämnda gruppaktiviteter? (En enstaka föreläsning eller diskussion beaktas inte)**

	Jag har inte deltagit	Jag har deltagit
Bantningsgrupp eller -kurs Kys1_K6101	0	1
Rökavvänjningsgrupp eller -kurs Kys1_K6102	0	1
Nack- eller ryggkonditionsgrupp Kys1_K6103	0	1
Annan motions- eller konditionsgrupp Kys1_K6104	0	1
Grupp som syftar till att avbryta eller bemästra alkoholbruk (t.ex. AA) Kys1_K6106	0	1
Grupp för brytande av något beroende (t.ex. droger, spel eller internet) Kys1_K6108	0	1
Grupp för egenvård av sjukdom (bl.a. hjärt-, cancer- och mentalpatienter) eller grupp för anhöriga till insjuknade Kys1_K6110	0	1
Yoga, pilates, guidad meditation eller - avslappning T11_Kys1_K40_8	0	1
Grupp för psykiskt välbefinnande (t.ex. sorg, skilsmässa eller annan diskussions grupp)	0	1

Kys1_K6105

LIVSKVALITET

Tänk på Er liv under de senaste två veckorna. Vänligen besvara ännu följande frågor:

T11_Kys1_K41

41. Hur skulle Ni beskriva er livskvalitet?

- 1 mycket dålig
- 2 dålig
- 3 varken god eller dålig
- 4 god
- 5 mycket god

42. Hur nöjd är Ni?

	väldigt missnöjd	missnöjd	varken nöjd eller missnöjd	nöjd	väldigt nöjd
T11_Kys1_K42_1 med hälsan	1	2	3	4	5
T11_Kys1_K42_2 med Er förmåga att utföra dagliga aktiviteter och rutiner	1	2	3	4	5
T11_Kys1_K42_3 med Er själv	1	2	3	4	5
T11_Kys1_K42_4 med Era förhållandena till andra människor	1	2	3	4	5
T11_Kys1_K42_5 med förhållandena där Ni bor	1	2	3	4	5

43. Har Ni?

	nej, inte alls	lite	måttlig	i hög utsträckning	helt och hållet
T11_Kys1_K43_1 tillräckligt med energi/ork för Er vardagliga liv	1	2	3	4	5
T11_Kys1_K43_2 tillräckligt med pengar för det Ni behöver?	1	2	3	4	5

UPPLEVELSE AV ARBETET OCH DESS PÅFRESTNING

Kys1_K83

44. Har Ni varit i arbete under de senaste 12 månaderna?

- 0 Nej → övergå till fråga 49
1 Ja

Ifall Ni inte är i arbete för närvarande, men har arbetat under de senaste 12 månaderna, ber vi Er att besvara frågan med tanke på det senaste arbete Ni haft.

Kys1_K84

45. Hur fysiskt ansträngande är Ert arbete? Välj den alternativ som bäst passar till Er situation.

- 1 jag arbetar huvudsakligen i sittande ställning och går inte mycket i arbetet
- 2 jag går ganska mycket i mitt arbete men behöver inte lyfta eller bära tunga föremål
- 3 jag är tvungen att gå och lyfta mycket i mitt arbete eller gå i trappor eller upp på backar
- 4 mitt arbete är tungt kroppsarbete där jag är tvungen att lyfta eller bära tunga föremål, att gräva, skovla eller hugga eller göra något annat tungt arbete

46. I det följande ber vi Er bedöma hur Ni upplever Ert arbete och Er arbetsprestation, i synnerhet hur ofta Ni upplever att Er egen situation stämmer överens med påståendet.

Omringa det alternativ (0-6) på varje rad som bäst motsvarar Er upplevelse.

Hur ofta upplever Ni sådana känslor eller tankar som uttrycks i följande påståenden?

	aldrig	några gånger per år	en gång i månaden	några gånger i månaden	en gång i veckan	några gånger i veckan	dagligen
Jag känner mig psykiskt helt utmattad av mitt arbete <small>Kys1_K8501</small>	0	1	2	3	4	5	6
Jag känner mig helt slutkörd <small>Kys1_K8502</small>	0	1	2	3	4	5	6
Jag känner mig trött redan på morgonen när jag vet att en ny arbetsdag väntar mig <small>Kys1_K8503</small>	0	1	2	3	4	5	6
Att arbeta dag ut och dag in <small>Kys1_K8504</small> känns verkligen betungande	0	1	2	3	4	5	6
De problem jag möter i mitt arbete kan jag lösa på ett effektivt sätt <small>Kys1_K8505</small>	0	1	2	3	4	5	6
Jag känner mig totalt utmattad av mitt arbete <small>Kys1_K8506</small>	0	1	2	3	4	5	6
Jag upplever att jag gör en effektiv insats för <small>Kys1_K8507</small> organisationens verksamhet	0	1	2	3	4	5	6
Jag har mindre intresse för mitt arbete nu än när jag började med det här arbetet <small>Kys1_K8508</small>	0	1	2	3	4	5	6

	aldrig	några gånger per år	en gång i månaden	några gånger i månaden	en gång i veckan	några gånger i veckan	dagligen
Jag är inte längre så engagerad i mitt arbete <small>Kys1_K8509</small>	0	1	2	3	4	5	6
Jag anser att jag är bra på det arbete jag gör <small>Kys1_K8510</small>	0	1	2	3	4	5	6
Jag gläds över att kunna uträtta något i mitt arbete <small>Kys1_K8511</small>	0	1	2	3	4	5	6
Jag tycker att jag har åstadkommit mycket av värde i det här arbetet <small>Kys1_K8512</small>	0	1	2	3	4	5	6
Jag vill bara göra mitt arbete och i övrigt bli lämnad i fred <small>Kys1_K8513</small>	0	1	2	3	4	5	6
Jag har börjat ifrågasätta om det är någon nytta med mitt arbete <small>Kys1_K8514</small>	0	1	2	3	4	5	6
Jag har börjat förlora tron på att mitt arbete har någon betydelse <small>Kys1_K8515</small>	0	1	2	3	4	5	6
Jag är förvissad om att jag kan sköta mitt uppdrag på ett effektivt sätt <small>Kys1_K8516</small>	0	1	2	3	4	5	6

Wilmar B. Schaufeli, Michael P. Leiter, Christina Maslach, Susan E. Jackson.
 Copyright 1986 by CPP, Inc. All rights reserved in all mediums. Published by Mind Garden, Inc.,
 www.mindgarden.com



ARBETSFÖRHÅLLANDEN

47. I det följande framförs några påståenden som gäller Ert arbete.

	Helt av samma åsikt	I stort sett av samma åsikt	Inte av samma men inte heller av annan åsikt	I stort sett av annan åsikt	Helt av annan åsikt
Jag måste vara snabb i mitt arbete <small>Kys1_K86A</small>	1	2	3	4	5
Mitt arbete kräver att jag arbetar synnerligen hårt <small>Kys1_K86B</small>	1	2	3	4	5
Av mig förutsätts en orimlig arbetsmängd <small>Kys1_K86C</small>	1	2	3	4	5
Jag har tillräckligt med tid för att få mitt arbete gjort <small>Kys1_K86D</small>	1	2	3	4	5
Mitt arbete präglas av en synnerligen intensiv arbetstakt <small>Kys1_K86E</small>	1	2	3	4	5
Jag kan fatta många självständiga beslut i mitt arbete <small>Kys1_K86F</small>	1	2	3	4	5

	Helt av samma åsikt	I stort sett av samma åsikt	Inte av samma men inte heller av annan åsikt	I stort sett av annan åsikt	Helt av annan åsikt
Mitt arbete förutsätter kreativitet av mig Kys1_K86G	1	2	3	4	5
Mitt arbete kräver att jag lär mig nya saker Kys1_K86H	1	2	3	4	5
I mitt arbete ingår mycket uppgifter som upprepar sig oförändrade Kys1_K86I	1	2	3	4	5
Jag har mycket att säga till om mitt eget arbete Kys1_K86J	1	2	3	4	5
Mitt arbete kräver högt utvecklade färdigheter Kys1_K86K	1	2	3	4	5
Jag får göra många olika saker i mitt arbete Kys1_K86L	1	2	3	4	5
Jag har möjlighet att utveckla mina egna speciella färdigheter Kys1_K86M	1	2	3	4	5
Jag har mycket liten frihet att besluta om hur jag gör mitt arbete Kys1_K86N	1	2	3	4	5
Jag får vid behov stöd av min närmaste chef Kys1_K86O	1	2	3	4	5
Jag får vid behov stöd av mina arbetskamrater Kys1_K86P	1	2	3	4	5

48. Anknyter till Ert arbete följande osäkerhetsfaktorer eller hot?

	Avsevärt mycket	Ganska mycket	I någon mån	Ganska litet	Mycket litet
hot om att någon / några arbetsuppgifter skall indras Kys1_K87A	1	2	3	4	5
hot om överflyttning till andra arbetsuppgifter Kys1_K87B	1	2	3	4	5
hot om tvångspermittering Kys1_K87C	1	2	3	4	5
hot om uppsägning Kys1_K87D	1	2	3	4	5
hot om långvarig arbetslöshet Kys1_K87E	1	2	3	4	5
hot om psykiskt våld / mobbning Kys1_K87F	1	2	3	4	5

VITALITET

Kys1_K06

49. Har Ni på senare tid kunnat njuta av Era vanliga dagliga förehavanden?

- 5 ofta
- 4 ganska ofta
- 3 ibland
- 2 ganska sällan
- 1 aldrig

Kys1_K07

50. Har Ni på senare tid varit pigg och aktiv?

- 5 ofta
- 4 ganska ofta
- 3 ibland
- 2 ganska sällan
- 1 aldrig

Kys1_K08

51. Har Ni på senare tid känt Er förhoppningsfull inför framtiden?

- 5 ofta
- 4 ganska ofta
- 3 ibland
- 2 ganska sällan
- 1 aldrig

ENSAMHET

T11_Kys1_K52

52. Känner Ni Er ensam?

- 1 aldrig
- 2 mycket sällan
- 3 ibland
- 4 ganska ofta
- 5 hela tiden

UTKOMST

Kys1_K09

53. Hur skulle Ni karakterisera sambandet mellan inkomster och utgifter i Er nuvarande egen ekonomi?

- 1 Pengarna räcker väl till våra egna behov och det blir rentav över
- 2 Pengarna räcker lämpligt till våra egna behov
- 3 Vi måste i viss mån pruta på vår konsumtion
- 4 Vi måste pruta mycket på vår konsumtion, men vi klarar oss på vår inkomst
- 5 Vi måste pruta på all vår konsumtion och klarar oss inte på vår inkomst
- 6 Kan inte säga / svårt att bedöma

Tack för besvaret!

Vi ber Er ännu kontrollera att Ni har besvarat alla frågor. Om Ni inte kunde svara på någon fråga, får Ni hjälp med att fylla i frågeformuläret på undersökningsplatsen.

Anteckna ännu datum när Ni har fyllt i formuläret och kom ihåg att ta det med till hälsoundersökningen!

Datum: ____/____2011

