



# HÄLSA 2011

## Undersökning av finländarnas hälsa och funktionsförmåga

### Motionsfrågor (Underurval Motion)



TERVEYDEN JA  
HYVINVOINNIN LAITOS

## SVARSANVISNINGAR

Svara genom att ringa in det alternativ som bäst beskriver Er egen situation eller åsikt eller genom att fylla i det antal som efterfrågas. I vissa fall ska Ni skriva svaret med egna ord. För vissa frågor ges kompletterande svarsanvisningar.

### Närmiljö och möjligheter att röra sig i denna

Här frågar vi efter Er uppfattning om närmiljön samt hem- och arbetsmiljön. Svara enligt Er egen uppfattning och ge endast ett svar på varje fråga. Frågorna har inga rätta eller fel svar. Era svar behandlas konfidentiellt.

#### 1. Hurdan typ av bostäder finns det i Er närmiljö?

Med närmiljö avses ett område inom en radie av cirka en kilometer från hemmet eller platser dit Ni kan promenera på 10-15 minuter.

Vänligen ringa för varje fråga in endast det alternativ som bäst beskriver Er uppfattning om bostäderna i närmiljön.

#### Hur mycket bostäder av följande typ finns i närmiljön?

	Inga alls	Några	Cirka hälften	Största delen	Alla
T11_Liik_K01A a) Egnahemshus	1	2	3	4	5
T11_Liik_K01B b) Parhus eller radhus	1	2	3	4	5
T11_Liik_K01C c) Bostadshöghus	1	2	3	4	5

#### 2. Avstånd till närservice

Hur länge tar det att promenera hemifrån till närmaste butik eller övriga nedan nämnda platser?

Vänligen ringa in endast det alternativ som bäst beskriver Er uppfattning om närmiljön.

Närmaste...	1–5 min.	6–10 min.	11–20 min.	21–30 min.	Över 30 min.
a) Närbutik: liten matvaruaffär, bageri, köttaffär osv. T11_Liik_K02A	1	2	3	4	5
b) Storbutik: medelstor eller stor matvaru- och dagligvaruaffär T11_Liik_K02B	1	2	3	4	5
c) Lokal service, såsom bank, post, bibliotek T11_Liik_K02C	1	2	3	4	5
d) Restaurang, kafé eller bar T11_Liik_K02D	1	2	3	4	5
e) Snabbmatsrestaurang T11_Liik_K02E	1	2	3	4	5

Närmaste...	1–5 min.	6–10 min.	11–20 min.	21–30 min.	Över 30 min.
T11_Liik_K02F f ) Buss-, spårvagns-, metro- eller tåghållplats	1	2	3	4	5
T11_Liik_K02G g) Motionsplats eller fritidscenter, såsom simhall, idrottsplan eller gym	1	2	3	4	5
T11_Liik_K02H h) Friluftsf- eller rekreationsområde, såsom park eller annat grönområde	1	2	3	4	5

### 3. Promenad- och cykelvägar i närmiljön

Med närmiljö avses ett område inom en radie av cirka en kilometer från hemmet eller platser dit Ni kan promenera på 10-15 minuter.

Vänligen ringa in endast ett alternativ för varje påstående.

	Inga alls	Litet	I viss mån	Mycket
T11_Liik_K03A a) I närmiljön finns trottoarer	1	2	3	4
T11_Liik_K03B b) I närmiljön finns gator och områden för enbart fotgängare	1	2	3	4
T11_Liik_K03C c) I närmiljön finns cykelfiler eller cykelvägar	1	2	3	4
T11_Liik_K03D d) I närmiljön finns cykelvägar och cykelleder som är helt åtskilda från övrig trafik.	1	2	3	4

### 4. Underhåll av promenad- och cykelvägar

Med närmiljö avses ett område inom en radie av cirka en kilometer från hemmet eller platser dit Ni kan promenera på 10-15 minuter.

Vänligen ringa in endast ett alternativ för varje påstående.

	Helt av annan åsikt	I viss mån av annan åsikt	I viss mån av samma åsikt	Helt av samma åsikt	Gäller inte min närmiljö
T11_Liik_K04A a) Trottoarerna i närområdet hålls i gott skick	1	2	3	4	5
T11_Liik_K04B b) Cykelvägarna i närmiljön hålls i gott skick	1	2	3	4	5
T11_Liik_K04C c) Friluftsområdena, spelplanerna och parkerna i närmiljön hålls i gott skick	1	2	3	4	5

## 5. Trygghet i närmiljön

Med närmiljö avses ett område inom en radie av cirka en kilometer från hemmet eller platser dit Ni kan promenera på 10-15 minuter.

Vänligen ringa in endast ett alternativ för varje påstående.

	Helt av annan åsikt	I viss mån av annan åsikt	I viss mån av samma åsikt	Helt av samma åsikt
a) Det är otryggt att lämna en låst cykel i närmiljön. T11_Liik_K05A	1	2	3	4
b) I närmiljön finns inte tillräckligt med säkra platser att gå över livligt trafikerade gator. T11_Liik_K05B	1	2	3	4
c) Att promenera i närmiljön känns farligt på grund av trafiken. T11_Liik_K05C	1	2	3	4
d) Att cykla i närmiljön känns farligt på grund av trafiken. T11_Liik_K05D	1	2	3	4
e) Närmiljön är farlig på dagen på grund av oron att råka ut för brott. T11_Liik_K05E	1	2	3	4
f) Närmiljön är farlig på natten på grund av oron för att råka ut för brott T11_Liik_K05F	1	2	3	4

## 6. Hur trivsamt är närmiljön att promenera eller cykla i?

Med närmiljö avses ett område inom en radie av cirka en kilometer från hemmet eller platser dit Ni kan promenera på 10-15 minuter.

Vänligen ringa in endast det alternativ som bäst beskriver Er uppfattning om närmiljön.

	Helt av annan åsikt	I viss mån av annan åsikt	I viss mån av samma åsikt	Helt av samma åsikt
T11_Liik_K06A				
a) Det är trevligt att promenera eller cykla i närmiljön	1	2	3	4
T11_Liik_K06B	Inte alls	Föga	I viss mån	Mycket
b) Gatorna eller vägarna i närmiljön är nedskräpade eller längs med dem finns stökigt klotter (graffiti)	1	2	3	4
T11_Liik_K06C				
c) Längs gatorna eller vägarna i närmiljön finns träd	1	2	3	4
T11_Liik_K06D				
d) I närmiljön finns många dåligt skötta, obebodda eller fula byggnader	1	2	3	4

## 7. Promenad- och cykelvägnätet i närmiljön

Med närmiljö avses ett område inom en radie av cirka en kilometer från hemmet eller platser dit Ni kan promenera på 10-15 minuter.

Vänligen ringa in endast ett alternativ för varje påstående.

	Helt av annan åsikt	I viss mån av annan åsikt	I viss mån av samma åsikt	Helt av samma åsikt
a) I närmiljön finns många genvägar som kan anlitas till fots T11_Liik_K07A	1	2	3	4
b) På dagarna är det snabbare att cykla än att köra bil i närmiljön T11_Liik_K07B	1	2	3	4
c) Det finns många korsningar i närmiljön T11_Liik_K07C	1	2	3	4
d) Det finns många alternativa promenad- eller cykelleder i närmiljön T11_Liik_K07D	1	2	3	4

## 8. Hemmiljö

Vänligen ringa in antingen alternativet Ja eller Nej.

	Ja	Nej
T11_Liik_K08A		
a) Har Ni tillgång till cykel?	1	0
T11_Liik_K08B		
b) Har Ni trädgård (inklusive arrenderad trädgårdstappa, kolonilott, stadsträdgård)?	1	0
T11_Liik_K08C		
c) Har Ni tillgång till mindre idrottsredskap, såsom bollar, klubbor och racketar hemma?	1	0
T11_Liik_K08D		
d) Har Ni tillgång till större idrottsredskap, såsom tyngder, joggingmatta och motionscykel hemma?	1	0
T11_Liik_K08F		
f) Har Ni hund?	1	0
T11_Liik_K08E		
e) Har Ni tillgång till bil?	1	0

## 9. Arbets- eller studiemiljö

T11\_Liik\_K09A

### A. Hur lång är Er vanliga arbetsväg eller väg till studieplatsen?

- Jag varken arbetar eller studerar. → Gå vidare till fråga 10.
- Jag arbetar vanligen hemma eller hemifrån. → Gå vidare till fråga 10.
- Min arbetsväg eller väg till studieplatsen är |\_\_\_|\_|\_\_\_|\_|\_\_\_| kilometer i en riktning.

T11\_Liik\_K09A03

## B. Finns följande på Er arbetsplats eller där Ni studerar?

Vänligen ringa in antingen Ja eller Nej.

	Ja	Nej
a) Rulltrappor eller hissar T11_Liik_K09BA	1	0
b) Trappor T11_Liik_K09BB	1	0
c) Gym eller motionsredskap T11_Liik_K09BC	1	0
d) Cyklar genom arbetsgivarens eller studieplatsens försorg T11_Liik_K09BD	1	0
e) Säker cykelparkering T11_Liik_K09BE	1	0
f) Tillräckligt bilparkeringar T11_Liik_K09BF	1	0
g) Dusch och omklädningsrum T11_Liik_K09BG	1	0
h) Handledd motion (t.ex. aerobictimmar) T11_Liik_K09BH	1	0
i) Motions- eller idrottsklubbar (t.ex. joggingklubb) eller motions- eller idrottsföreningar T11_Liik_K09BI	1	0
j) Av arbetsgivaren eller studieplatsen tillhandahållet stöd för anlitande av kollektivtrafik (eller för motion på väg till eller från arbetet) T11_Liik_K09BJ	1	0

## 10. Promenerande och cykling

### A. Hur mycket går eller cyklar Ni per vecka under olika årstider?

Skriv 0 om Ni inte alls promenerar eller cyklar.

	VÅR		SOMMAR		HÖST		VINTER	
	Gångar per vecka	Tid min./ gång	Gångar per vecka	Tid min./ gång	Gångar per vecka	Tid min./ gång	Gångar per vecka	Tid min./ gång
Promenerande till jobbet	T11_Liik_ K10A0101A	T11_Liik_ K10A0101B	T11_Liik_ K10A0102A	T11_Liik_ K10A0102B	T11_Liik_ K10A0103A	T11_Liik_ K10A0103B	T11_Liik_ K10A0104A	T11_Liik_ K10A0104B
Vardagspromenerande och uträttande av ärenden till fots	T11_Liik_ K10A0201A	T11_Liik_ K10A0201B	T11_Liik_ K10A0202A	T11_Liik_ K10A0202B	T11_Liik_ K10A0203A	T11_Liik_ K10A0203B	T11_Liik_ K10A0204A	T11_Liik_ K10A0204B
Motionspromenerande på fritiden	T11_Liik_ K10A0301A	T11_Liik_ K10A0301B	T11_Liik_ K10A0302A	T11_Liik_ K10A0302B	T11_Liik_ K10A0303A	T11_Liik_ K10A0303B	T11_Liik_ K10A0304A	T11_Liik_ K10A0304B
Cykling till jobbet	T11_Liik_ K10A0401A	T11_Liik_ K10A0401B	T11_Liik_ K10A0402A	T11_Liik_ K10A0402B	T11_Liik_ K10A0403A	T11_Liik_ K10A0403B	T11_Liik_ K10A0404A	T11_Liik_ K10A0404B
Vardagscykling och uträttande av ärenden med cykel	T11_Liik_ K10A0501A	T11_Liik_ K10A0501B	T11_Liik_ K10A0502A	T11_Liik_ K10A0502B	T11_Liik_ K10A0503A	T11_Liik_ K10A0503B	T11_Liik_ K10A0504A	T11_Liik_ K10A0504B
Motionscykling på fritiden	T11_Liik_ K10A0601A	T11_Liik_ K10A0601B	T11_Liik_ K10A0602A	T11_Liik_ K10A0602B	T11_Liik_ K10A0603A	T11_Liik_ K10A0603B	T11_Liik_ K10A0604A	T11_Liik_ K10A0604B

## B. Svara på följande frågor om cykling.

Om Ni inte alls cyklar, välj alternativet "Gäller inte mig".

	Helt av annan åsikt	I viss mån av annan åsikt	I viss mån av samma åsikt	Helt av samma åsikt	Gäller inte mig
T11_Liik_K10B01 Jag cyklar för att få bättre kondition	1	2	3	4	5
T11_Liik_K10B02 Jag cyklar eftersom det är roligt	1	2	3	4	5
T11_Liik_K10B03 Jag cyklar eftersom det är miljövänligt	1	2	3	4	5
T11_Liik_K10B04 Jag cyklar eftersom det är förmånligare än att köra bil	1	2	3	4	5
T11_Liik_K10B05 Jag cyklar eftersom kollektivtrafikbiljetterna är dyra	1	2	3	4	5
T11_Liik_K10B06 Att underhålla cykeln är besvärligt	1	2	3	4	5
T11_Liik_K10B07 Om det regnar cyklar jag mindre	1	2	3	4	5
T11_Liik_K10B08 Om det är snö och is cyklar jag mindre	1	2	3	4	5

## 11. Socialt stöd

Hur ofta har de närstående förhållit sig enligt följande under de tre senaste månaderna?

Hur ofta har de närstående (familjemedlemmar, vänner eller släktingar) gjort något av följande?	Inte en enda gång	Några gånger	Ofta	Gäller inte mig
T11_Liik_K1101 Motionerat tillsammans med mig	1	2	3	4
T11_Liik_K1102 Hjälpt mig genom att påminna mig om att motionera ("Tänker du jogga idag?")	1	2	3	4
T11_Liik_K1103 Uppmuntrat mig att hålla fast vid mitt motionsintresse	1	2	3	4
T11_Liik_K1104 Ändrat sina planer så att jag har fått motionera	1	2	3	4
T11_Liik_K1105 Diskuterat motionerande med mig	1	2	3	4
T11_Liik_K1106 Klagat över att jag använder för mycket tid till att motionera	1	2	3	4
T11_Liik_K1107 Kritiserat eller gjort mig till åtlöje på grund av mitt motionsintresse	1	2	3	4
T11_Liik_K1108 Berömt mig för mitt motionsintresse	1	2	3	4
T11_Liik_K1109 Planerat vår gemensamma fritid så att den omfattat motion	1	2	3	4

## 12. Motionerandets regelbundenhet

Vi motionerar alla enligt olika föresatser och rutiner. Ibland kan det vara svårt att följa avsikterna.

### Hur säker är Ni på att Ni kan övervinna nedan nämnda svårigheter i anslutning till motionerandet?

Jag är säker på att jag kan motionera också i följande fall:	Jag är säker på att jag inte kan	Jag kan knappast	Jag kan troligen	Jag är säker på att jag kan	Gäller inte mig
Också när jag har problem och bekymmer T11_Liik_K1201	1	2	3	4	5
Också när jag har bråttom T11_Liik_K1202	1	2	3	4	5
Också när jag är deprimerad och nedstämd T11_Liik_K1203	1	2	3	4	5
Också när jag är trött T11_Liik_K1204	1	2	3	4	5
Även om jag vore tvungen att lägga upp mitt veckoschema för motionerandet T11_Liik_K1205	1	2	3	4	5
Även om jag vore tvungen av att försöka flera gånger innan motionsschema börjar hålla T11_Liik_K1206	1	2	3	4	5
Också när jag känner mig spänd T11_Liik_K1207	1	2	3	4	5
Även om det tog mig lång tid innan jag lär mig rutinerna i samband med motionerandet T11_Liik_K1208	1	2	3	4	5
Även om jag under mina första försök inte skulle få särskilt mycket stöd från andra T11_Liik_K1209	1	2	3	4	5
Även om jag vore tvungen att totalt lägga om mina motionsvanor T11_Liik_K1210	1	2	3	4	5

Kontrollera ännu att Ni svarade på alla frågor.

Datum när Ni svarade på frågorna: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Tack för Er medverkan!

