



Folkhälsomyndigheten

Hälsa på lika villkor?

En undersökning om hälsa och livsvillkor i Sverige 2020

Hälsa

1. Hur bedömer du ditt allmänna hälsotillstånd?

- Mycket bra
- Bra
- Någorlunda
- Dåligt
- Mycket dåligt

2. Har du någon långvarig sjukdom, besvär efter olycksfall, någon nedsatt funktion eller annat långvarigt hälsoproblem?

- Nej
- Ja, gå vidare till fråga 2B

2B. Medför dessa besvär att din arbetsförmåga är nedsatt eller hindrar besvärerna dig i dina andra dagliga sysselsättningar?

- Nej, inte alls
- Ja, i någon mån
- Ja, i hög grad

3. Kan du utan svårighet se och urskilja vanlig text i en dagstidning?

- Ja, utan glasögon
- Ja, med glasögon
- Nej

4. Kan du utan svårighet höra vad som sägs i samtal mellan flera personer?

- Ja, utan hörapparat
- Ja, med hörapparat
- Nej

5. Kan du springa en kortare sträcka (ca 100 m)?

- Ja, gå vidare till fråga 7
- Nej

6. Är du på grund av ditt hälsotillstånd begränsad i någon av följande aktiviteter?

a) Kan du gå upp ett trappsteg utan besvär? t.ex. stiga på buss eller tåg

- Ja
- Nej

b) Kan du ta en kortare promenad (ca 5 min) i någorlunda rask takt?

- Ja
- Nej

c) Behöver du hjälpmedel eller hjälp av någon annan person för att förflytta dig utomhus?

- Ja
- Nej

7. Hur lång är du? Svara i hela centimeter.

8. Hur mycket väger du? Svara i hela kilo. Om du är gravid ange hur mycket du brukar väga.

Upplevd hälsa och välbefinnande

9. Ange här hur väl påståendena nedan stämmer överens med hur du upplevt din situation de senaste 2 veckorna.

a) Jag har haft en positiv syn på framtiden

- Alltid
- Oftast
- Ibland
- Sällan
- Aldrig

b) Jag har känt att jag har varit till nytta

- Alltid
- Oftast
- Ibland
- Sällan
- Aldrig

c) Jag har känt mig lugn

- Alltid
- Oftast
- Ibland
- Sällan
- Aldrig

d) Jag har hanterat problem på ett bra sätt

- Alltid
- Oftast
- Ibland
- Sällan
- Aldrig

e) Jag har tänkt på ett klart sätt

- Alltid
- Oftast
- Ibland
- Sällan
- Aldrig

f) Jag har känt mig nära andra människor

- Alltid
- Oftast
- Ibland
- Sällan
- Aldrig

g) Jag har själv kunnat bestämma mig om saker och ting

- Alltid
- Oftast
- Ibland
- Sällan
- Aldrig

10. Följande frågor handlar om hur du känt dig under de senaste 30 dagarna. För varje fråga, vänligen markera det som bäst beskriver hur ofta du hade denna känsla.

Under den senaste månaden, hur ofta har du känt dig...

a) ...orolig?

- Hela tiden
- Mesta delen av tiden
- Viss del av tiden
- Liten del av tiden
- Ingen del av tiden

b) ...utan hopp?

- Hela tiden
- Mesta delen av tiden
- Viss del av tiden
- Liten del av tiden
- Ingen del av tiden

c) ...rastlös?

- Hela tiden
- Mesta delen av tiden
- Viss del av tiden
- Liten del av tiden
- Ingen del av tiden

d) ...så pass nedstämd att inget kunnat muntra upp dig?

- Hela tiden
- Mesta delen av tiden
- Viss del av tiden
- Liten del av tiden
- Ingen del av tiden

e) ...som att allt varit ansträngande?

- Hela tiden
- Mesta delen av tiden
- Viss del av tiden
- Liten del av tiden
- Ingen del av tiden

f) ...värdelös?

- Hela tiden
- Mesta delen av tiden
- Viss del av tiden
- Liten del av tiden
- Ingen del av tiden

Symtom och besvär

11. Har du något eller några av följande besvär eller symtom?

a) Värk i skuldror, nacke eller axlar?

- Nej
- Ja, lätta besvär
- Ja, svåra besvär

b) Ryggsmärtor, ryggvärk, höftsmärtor eller ischias?

- Nej
- Ja, lätta besvär
- Ja, svåra besvär

c) Värk eller smärtor i händer, armbågar, ben eller knän?

- Nej
- Ja, lätta besvär
- Ja, svåra besvär

d) Eksem eller hudutslag?

- Nej
- Ja, lätta besvär
- Ja, svåra besvär

e) Öronsus (tinnitus)?

- Nej
- Ja, lätta besvär
- Ja, svåra besvär

f) Inkontinens (urinläckage)?

- Nej
- Ja, lätta besvär
- Ja, svåra besvär

g) Återkommande mag- eller tarmbesvär?

- Nej
- Ja, lätta besvär
- Ja, svåra besvär

h) Ängslan, oro eller ångest?

- Nej
- Ja, lätta besvär
- Ja, svåra besvär

i) Huvudvärk eller migrän?

- Nej
- Ja, lätta besvär
- Ja, svåra besvär

j) Sömnsvårigheter?

- Nej
- Ja, lätta besvär
- Ja, svåra besvär

k) Trötthet?

- Nej
- Ja, lätta besvär
- Ja, svåra besvär

l) Yrsel?

- Nej
- Ja, lätta besvär
- Ja, svåra besvär

12. Känner du dig för närvarande stressad? Med stress menas ett tillstånd då man känner sig spänd, rastlös, nervös, orolig eller okoncentrerad.

- Inte alls
- I viss mån
- Ganska mycket
- Våldigt mycket

13. Hur tycker du att din tandhälsa är?

- Mycket bra
- Ganska bra
- Varken bra eller dålig
- Ganska dålig
- Mycket dålig

14. a) Har du under de senaste tre månaderna ansett dig vara i behov av tandläkarvård men ändå avstått från att söka vård?

- Nej, gå vidare till fråga 15
- Ja

b) Vilken var orsaken eller orsakerna till att du inte sökte tandläkarvård?

Flera alternativ kan anges.

- Besvären gick över
- Ekonomiska skäl
- Drar mig för att gå (tandläkarskräck)
- Hade inte tid
- Annan orsak

Hälsotillstånd

15. Har du någon eller några av följande sjukdomar?

a) Högt blodtryck?

- Nej
- Ja, men inga besvär
- Ja, lätta besvär
- Ja, svåra besvär

b) Astma?

- Nej
- Ja, men inga besvär
- Ja, lätta besvär
- Ja, svåra besvär

c) Allergi?

- Nej
- Ja, men inga besvär
- Ja, lätta besvär
- Ja, svåra besvär

d) Diabetes?

- Nej, gå vidare till fråga 17
- Ja, men inga besvär
- Ja, lätta besvär
- Ja, svåra besvär

16. Vilken typ av diabetes har du?

- Typ 1 diabetes
- Typ 2 diabetes
- Annan typ av diabetes
- Vet ej typ av diabetes

17. Har du någon gång fått diagnosen depression av läkare?

- Nej, aldrig
- Ja, för mer än 12 månader sedan
- Ja, under de senaste 12 månaderna

18. Har du någon gång kommit i den situationen att du allvarligt övervägt att ta ditt liv?

- Nej, aldrig
- Ja, för mer än 12 månader sedan
- Ja, under de senaste 12 månaderna

19. Har du någon gång försökt ta ditt liv?

- Nej, aldrig
- Ja, för mer än 12 månader sedan
- Ja, under de senaste 12 månaderna

Fysisk aktivitet

Om din aktivitet varierar under året, försök ta något slags genomsnitt. Fråga 20 a) handlar om regelbunden motion och träningsaktiviteter som gör att du blir andfådd och svettas medan fråga 20 b) handlar om måttligt ansträngande fysisk aktivitet som får dig att andas något kraftigare än normalt t.ex. promenader i rask takt, trädgårdsarbete, cykling eller simning.

20. a) Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning som får dig att bli andfådd, till exempel löpning, motionsgymnastik eller bollsport?

- 0 minuter/ingen tid
- Mindre än 30 minuter
- 30-59 minuter (0,5-1 timme)
- 60-89 minuter (1-1,5 timmar)
- 90-119 minuter (1,5-2 timmar)
- 2 timmar eller mer

20. b) Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsaktiviteter, till exempel promenader, cykling eller trädgårdsarbete? Räkna samman all tid (minst 10 minuter åt gången).

- 0 minuter/ingen tid
- Mindre än 30 minuter
- 30-59 minuter (0,5-1 timme)
- 60-89 minuter (1-1,5 timmar)
- 90-149 minuter (1,5-2,5 timmar)
- 150-299 minuter (2,5-5 timmar)
- 5 timmar eller mer

21. Hur mycket sitter du under ett normalt dygn om man räknar bort sömn?

- Mer än 15 timmar
- 13-15 timmar
- 10-12 timmar
- 7-9 timmar
- 4-6 timmar
- 1-3 timmar
- Aldrig

Matvanor

För fråga 22 a-d kan det kanske variera under året, men försök ta något slags genomsnitt. Ange ett alternativ.

22. a) Hur ofta äter du grönsaker och rotfrukter? Gäller alla typer av grönsaker, baljväxter och rotfrukter (utom potatis). Gäller färska, frysta, konserverade, stuvade, grönsaksjuicer, grönsakssoppor m.m.

- 3 gånger per dag eller oftare
- 2 gånger per dag
- 1 gång per dag
- 5-6 gånger per vecka
- 3-4 gånger per vecka
- 1-2 gånger per vecka
- Mindre än 1 gång per vecka eller aldrig

22. b) Hur ofta äter du frukt och bär? Gäller alla typer av frukt och bär (färska, frysta, konserverade, juicer, kompott, m.m.).

- 3 gånger per dag eller oftare
- 2 gånger per dag
- 1 gång per dag
- 5-6 gånger per vecka
- 3-4 gånger per vecka
- 1-2 gånger per vecka
- Mindre än 1 gång per vecka eller aldrig

22. c) Hur ofta dricker du läsk, saft eller andra sötade drycker?

- 4 gånger per vecka eller oftare
- 2-3 gånger per vecka
- 1 gång per vecka
- Mindre än 1 gång per vecka
- Aldrig

22. d) Hur ofta äter du fisk eller skaldjur som huvudrätt?

- 4 gånger per vecka eller oftare
- 2-3 gånger per vecka
- 1 gång per vecka
- Mindre än 1 gång per vecka
- Aldrig

Rökning, snusning och användning av andra preparat

23. Röker du? Omfattar tobaksvaror som cigaretter, cigariller och piptobak. E-cigarettor ingår inte.

- Nej
- Ja, ibland
- Ja, dagligen. Ange antal per dag här:

24. a) Använder du e-cigarettor eller andra elektroniska rökprodukter?

- Nej, gå vidare till fråga 25
- Ja, ibland
- Ja, dagligen

24. b) Är det e-cigarettor med eller utan nikotin?

- Ja, med nikotin
- Ja, utan nikotin
- Både med och utan nikotin
- Vet inte

25. Snusar du?

- Nej
- Ja, ibland
- Ja, dagligen

26. Har du tidigare rökt eller snusat dagligen under minst 6 månader? Flera alternativ kan anges.

- Nej
- Ja, rökt cigaretter eller andra tobaksvaror
- Ja, använt e-cigarettor eller andra elektroniska rökprodukter
- Ja, snusat

27. Har du någon gång använt cannabis (t.ex. hasch eller marijuana)?

- Nej
- Ja, för mer än 12 månader sedan
- Ja, under de senaste 12 månaderna
- Ja, under de senaste 30 dagarna

28. Har du någon gång använt någon annan narkotika än cannabis (t.ex. amfetamin, kokain, heroin, ecstasy eller LSD)?

- Nej
- Ja, för mer än 12 månader sedan
- Ja, under de senaste 12 månaderna
- Ja, under de senaste 30 dagarna

29. Har du någon gång använt anabola androgena steroider eller tillväxthormon utan läkares ordination?

- Nej
- Ja, för mer än 12 månader sedan
- Ja, under de senaste 12 månaderna
- Ja, under de senaste 30 dagarna

30. Har du någon gång använt receptbelagda mediciner (narkotikaklassade t.ex. Tramadol eller bensodiazepiner) på annat sätt än läkare ordinerat? Det vill säga att du tagit sådana läkemedel utan läkares ordination, oftare än vad läkare ordinerat eller större mängd än vad läkare ordinerat.

- Nej
- Ja, för mer än 12 månader sedan
- Ja, under de senaste 12 månaderna
- Ja, under de senaste 30 dagarna

Spelvanor

31. Har du någon gång under de 12 senaste månaderna köpt lotter eller satsat pengar på spel? Med spel menas t.ex. trisslott, bingolotto, kasinospel, tips, spel på hästar eller liknande och spel om pengar över Internet såsom poker eller vadslagning.

- Ja
- Nej, gå vidare till fråga 33

32. Har du under de senaste 12 månaderna ...

a) ... spelat för mer än du verkligen haft råd att förlora?

- Aldrig
- Ibland
- Ofta
- Nästan alltid

b) ... behövt spela med större summor för att få samma känsla av spänning?

- Aldrig
- Ibland
- Ofta
- Nästan alltid

c) ... återvänt en annan dag för att försöka vinna tillbaka pengarna du förlorat?

- Aldrig
- Ibland
- Ofta
- Nästan alltid

d) ... lånat pengar eller sålt något för att ha pengar att spela för?

- Aldrig
- Ibland
- Ofta
- Nästan alltid

Alkoholvanor

Med ”alkohol” menas folköl, mellan- eller starköl, alkoholstark cider, vin, starkvin och sprit. Besvara frågorna så noggrant och ärligt som möjligt.

Figur. Bilden visar vad som avses med ett glas. Olika antal centiliter för olika typ av alkohol.



33. Hur ofta har du druckit alkohol under de senaste 12 månaderna?

- 4 gånger/vecka eller mer
- 2-3 gånger/vecka
- 2-4 gånger/månad
- 1 gång/månad eller mer sällan
- Aldrig, gå vidare till fråga 36

34. Hur många ”glas” (se exempel ovan) drack du en typisk dag då du drack alkohol under de senaste 12 månaderna?

- 1-2
- 3-4
- 5-6
- 7-9
- 10 eller fler
- Vet inte

35. Hur ofta drack du sex ”glas” (se exempel ovan) eller fler vid ett och samma tillfälle under de senaste 12 månaderna?

- Dagligen eller nästan varje dag
- Varje vecka
- Varje månad
- Mer sällan än en gång i månaden
- Aldrig

Miljöhälsa

36. Medför trafikbuller (väg-, tåg- eller flygtrafik), i eller i närheten av din bostad, några av följande störningar? Med ”i eller i närheten av din bostad” menas inomhus samt utomhus alldeles i närheten, som t.ex. på balkong, på innergård, i trädgård eller vid entrén.

a) Svårt att vistas på balkong eller uteplats

- Ja, dagligen
- Ja, varje vecka året runt
- Ja, varje vecka vissa delar av året
- Ja, men mer sällan
- Nej, aldrig

b) Svårt att föra ett vanligt samtal

- Ja, dagligen
- Ja, varje vecka året runt
- Ja, varje vecka vissa delar av året
- Ja, men mer sällan
- Nej, aldrig

c) Svårt att somna

- Ja, dagligen
- Ja, varje vecka året runt
- Ja, varje vecka vissa delar av året
- Ja, men mer sällan
- Nej, aldrig

d) Blir väckt

- Ja, dagligen
- Ja, varje vecka året runt
- Ja, varje vecka vissa delar av året
- Ja, men mer sällan
- Nej, aldrig

e) Svårt att ha fönster öppet på dagtid

- Ja, dagligen
- Ja, varje vecka året runt
- Ja, varje vecka vissa delar av året
- Ja, men mer sällan
- Nej, aldrig

f) Svårt att sova med öppet fönster

- Ja, dagligen
- Ja, varje vecka året runt
- Ja, varje vecka vissa delar av året
- Ja, men mer sällan
- Nej, aldrig

Ekonomiska förhållanden

37. Skulle du eller ditt hushåll inom en månad klara av att betala en oväntad utgift på 12 000 kronor utan att låna eller be om hjälp?

- Ja
- Nej

38. Har det under de senaste 12 månaderna hänt att du haft svårigheter att klara de löpande utgifterna för mat, hyra, räkningar m.m.?

- Nej
- Ja, vid ett tillfälle
- Ja, vid flera tillfällen

Arbete, utbildning och sysselsättning

39. Vilken är din högsta genomförda utbildning?

- Grundskola, folkskola, realskola eller liknande
- 2-årigt gymnasium eller yrkesskola
- 3-4 årigt gymnasium
- Folkhögskola eller liknande
- Universitet eller högskola, kortare än 3 år
- Universitet eller högskola, 3 år eller längre

40. Vilken är din nuvarande sysselsättning? Flera alternativ kan anges.

- Arbetar som anställd. Ange % av heltid här:
- Egen företagare
- Tjänstledig eller föräldraledig
- Studerar, praktiserar
- Arbetsmarknadsåtgärd
- Arbetslös
- Ålderspensionär
- Sjuk- eller aktivitetsersättning (förtids-, sjukpensionerad)
- Långtidssjukskriven (mer än 3 månader)
- Sköter eget hushåll
- Annat, skriv här:

41. Vilket är eller var ditt huvudsakliga yrke eller jobb?

Om du inte arbetar nu, skriv vilket yrke eller jobb som du huvudsakligen har haft. Om du har flera jobb, fyll i det yrke eller jobb som är ditt huvudsakliga. Försök att lämna en så detaljerad benämning som möjligt. I stället för lärare, skriv t.ex. grundskolelärare. I stället för sjuksköterska, skriv t.ex. distriktssköterska.

Exempel: I stället för chaufför skriv t.ex.:

Skriv ditt yrke eller jobb med STORA bokstäver:

42. Vilka är eller var dina huvudsakliga arbetsuppgifter?

Beskriv dina huvudsakliga arbetsuppgifter. Om du t.ex. är projektledare, skriv vad du gör, exempelvis "är ansvarig för att förbättra arbetsmiljön i äldreomsorgen". Är du t.ex. fabriksarbetare, skriv vad du tillverkar.

Är du chef, beskriv vilken typ av chef du är och om du har andra chefer som är underställda dig. T.ex. avdelningschef med tre underställda enhetschefer eller butikschef utan underställda chefer. Ange här:

Frågorna 43 till 44 besvaras endast av dig som yrkesarbetar (även du som är sjukskriven eller föräldra- eller tjänstledig ska svara). Du som inte yrkesarbetar går vidare till fråga 45.

43. Är du orolig för att förlora ditt arbete inom det närmaste året?

- Ja
- Nej

44. Hur många dagar har du under de senaste 12 månaderna varit borta från arbetet på grund av dålig hälsa?

- Inga dagar
- 1-7 dagar
- 8-30 dagar
- Fler än 30 dagar

Trygghet och kränkning

45. Händer det att du avstår från att gå ut ensam av rädsla för att bli överfallen, rånad eller på annat sätt ofredad?

- Nej
- Ja, ibland
- Ja, ofta

46. a) Har du under de senaste 12 månaderna blivit utsatt för fysiskt våld?

- Ja
- Nej, gå vidare till fråga 47

46. b) Var skedde våldet? Flera alternativ kan anges.

- På arbetsplatsen, i arbetet eller i skolan
- I hemmet
- I annans bostad eller i bostadsområdet
- På allmän plats eller på nöjesställe
- På eller i anslutning till tåg, buss, tunnelbana
- Någon annanstans

47. Har du under de senaste 12 månaderna blivit utsatt för hot eller hotelser om våld så att du blev rädd?

- Ja
- Nej

48. a) Har du under de senaste 3 månaderna blivit behandlad eller bemött på ett sätt så att du känt dig kränkt?

- Nej, gå vidare till fråga 49
- Ja, någon gång
- Ja, flera gånger

48. b) Hade den kränkande behandlingen eller bemötandet samband med något av följande? Flera alternativ kan anges.

- Etnisk tillhörighet
- Kön
- Sexuell identitet
- Ålder
- Funktionsnedsättning
- Religion
- Hudfärg
- Utseende
- Könsidentitet och/eller könsuttryck
- Annat
- Vet inte

Sociala relationer

49. Har du någon du kan dela dina innersta känslor med och anförtra dig åt?

- Ja
- Nej

50. Kan du få hjälp av någon eller några personer om du har praktiska problem *eller* är sjuk? T.ex. få råd, låna saker, hjälp med matinköp, reparationer etc.

- Ja, alltid
- Ja, för det mesta
- Nej, för det mesta inte
- Nej, aldrig

51. Tycker du att man i allmänhet kan lita på de flesta människor?

- Ja
- Nej

52. Har du deltagit i någon av följande aktiviteter under de senaste 12 månaderna? Flera alternativ kan anges.

- Studiecirkel eller kurs på din arbetsplats och fritid
- Fackföreningsmöte eller annat föreningsmöte
- Teater eller bio
- Konstutställning eller museum
- Religiös sammankomst
- Sportutställning
- Skrivit i blogg eller insändare i tidning eller tidskrift
- Demonstration av något slag
- Offentlig utställning t.ex. danstillställning, marknadsbesök eller liknande
- Större släktsammankomst
- Privat fest
- Följt sociala nätverkssajter på internet
- Skrivit inlägg, deltagit i diskussioner eller spelat med andra på internet
- Inget av ovanstående

Bakgrund

53. Vilket år är du född?

Ange år:

54. Hur definierar du din könsidentitet?

- Kvinna
- Man
- Annan
- Jag vet inte

55. Hur definierar du din sexuella identitet?

- Heterosexuell
- Bisexuell
- Homosexuell
- Annat, skriv här:
- Jag vet inte

56. Är du eller har du varit transperson? Transperson är ett samlingsbegrepp som vanligtvis avser individer vars könsidentitet och/eller könsuttryck tidvis eller alltid skiljer sig från normen för det kön som registrerades för dem vid födseln.

- Ja
- Nej
- Vet inte

57. Sverige har fem erkända nationella minoriteter och urfolk: judar, romer, sverigefinnar, tornedalingar och samer. Identifierar du dig till någon av dessa nationella minoriteter eller urfolk? Flera alternativ kan anges.

- Nej
- Ja, judar
- Ja, romer
- Ja, sverigefinnar
- Ja, tornedalingar
- Ja, samer

58. a) Vem eller vilka bor du tillsammans med? D.v.s. som du bor med minst halva tiden. Flera alternativ kan anges.

- Ingen
- Föräldrar eller syskon
- Make, maka, sambo eller partner
- Andra vuxna
- Barn, gå till fråga 58b

58. b) Om du har barn: Hur många? Flera alternativ kan anges.

- 0-5 år. Ange antal här:
- 6-12 år. Ange antal här:
- 13-17 år. Ange antal här:
- 18 år eller äldre Ange antal här:

TACK FÖR ATT DU TOG DIG TID ATT FYLLA I ENKÄTEN!

Skicka enkäten i det bifogade svarskuvertet.