



## HEJ

Du och ditt barn har erbjudits att delta i En Frisk Generation och som en del i En Frisk Generation önskar vi att du tar dig tid att delta i vår utvärdering. Om barnet har delat boende ber vi er att fylla i varsitt frågeformulär.

Ni som väljer att delta kommer att få svara på två enkäter. Samma enkäter kommer vi att be er besvara igen vid ytterligare ett tillfälle.

Alla svar behandlas med **sekretess** och inga enskilda svar kommer att redovisas utan resultatet kommer enbart ske på gruppnivå, det vill säga, det kommer inte från resultatet vara möjligt att veta vem som svarat vad. Att delta i undersökningen är **frivilligt**.

.....

**JAG SOM SVARAR ÄR:**

- MAN**
- KVINNA**

**JAG ÄR FÖDD ÅR** .....

**JAG BOR I (KOMMUN)** .....

**MITT BARN GÅR I (SKOLA)** .....

**1)**

**Hur bedömer du ditt allmänna hälsotillstånd?**

.....

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

**2)**

**Om du tänker på de senaste tre månaderna, vilken grad av stress (jäkt, tempo, psykisk press eller liknande) har du upplevt?**

.....

- Inte alls
  - Lite grann
  - Ganska mycket
  - Mycket
- .....

Om din fysiska aktivitet varierar under året, försök beräkna ett genomsnitt. Fråga 3a) handlar om regelbunden motion och träningsaktiviteter som gör att du blir andfådd och svettas, medan fråga 3b) handlar om måttligt ansträngande fysisk aktivitet som får dig att andas något kraftigare än normalt, t.ex promenader i rask takt, trädgårdsarbete eller cykling.

**3A)**

**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 h)
- 60-89 minuter (1 - 1,5 h)
- 90-119 minuter (1,5 - 2 h)
- 2 timmar eller mer



**3B)** 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 h)
- 60-89 minuter (1 - 1,5 h)
- 90-119 minuter (1,5 - 2 h)
- 2 timmar eller mer

**4)** Hur mycket sitter du under ett normalt dygn om man räknar bort sömn?

.....

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

**5A)** Till jobbet / skolan brukar jag:

.....

- Gå
- Cykla
- Åka bil
- Åka buss och/eller tåg
- Annat .....

**5B)** Ungefär hur många minuter tar det till jobbet/skolan:

.....

- 15 minuter eller mindre
- 15 - 30 minuter
- 30 minuter eller mer



6)

På min fritid brukar jag och min familj: (om ni gör flera, sätt fler kryss):

.....

- Gå till kyrkan, moské, synagoga m.m
  - Fiska
  - Vara i skogen
  - Åka pulka, skridskor, skidor
  - Cykla
  - Umgås med släktingar och vänner
  - Vara i galleria eller köpcentrum
  - Vara i en park eller på en lekplats
  - Promenera, jogga m.m
  - Vi gör ingenting tillsammans i familjen
  - Annat .....
- .....

7)

Hur ofta gör ni en aktivitet (tex någon idrott, lek) tillsammans i familjen?

.....

På vardagar:

.....

- Aldrig
  - 1-2 dagar i veckan
  - 3-4 dagar i veckan
  - Varje vardag
- .....

På helger:

.....

- Aldrig
- En av helgdagarna (lördag **eller** söndag)
- Båda helgdagarna (lördag **och** söndag)



**8A)** Hur ofta är du utomhus en vanlig vardagseftermiddag och gör någon fysisk aktivitet efter arbetet /studier? (Inte i en förening):

- .....
- Aldrig
  - 1-2 dagar i veckan
  - 3-4 dagar i veckan
  - Varje vardag

**8B)** Hur ofta är du utomhus och gör någon fysisk aktivitet på helgen? (Inte i en förening):

- .....
- Aldrig
  - En av helgdagarna (lördag **eller** söndag)
  - Båda helgdagarna (lördag **och** söndag)

**9)** Hur ofta äter du vanligtvis frukost (mer än t.ex. ett glas mjölk eller juice)?

.....

**På vardagar:**

- .....
- Aldrig
  - 1–2 dagar i veckan
  - 3–4 dagar i veckan
  - Varje vardag

.....

**På helger:**

- .....
- Aldrig
  - En av helgdagarna (lördag **eller** söndag)
  - Båda helgdagarna (lördag **och** söndag)



**10)** Hur ofta äter du *frukost* tillsammans med ditt / dina barn?

.....

- Aldrig
- 1–2 dagar i veckan
- 3–4 dagar i veckan
- 5–6 dagar i veckan
- Varje dag

**11)** Hur ofta äter du *middag* tillsammans med ditt / dina barn?

.....

- Aldrig
- 1–2 dagar i veckan
- 3–4 dagar i veckan
- 5–6 dagar i veckan
- Varje dag

**12)** Hur många gånger i veckan äter du vanligtvis?

.....

**Frukt:**

.....

- Aldrig
  - 1-2 dagar i veckan
  - 3-4 dagar i veckan
  - 5-6 dagar i veckan
  - Varje dag
- .....

**Grönsaker:**

.....

- Aldrig
- 1-2 dagar i veckan
- 3-4 dagar i veckan
- 5-6 dagar i veckan
- Varje dag



**12)** ( Forts.)  
Hur många gånger i veckan äter du vanligtvis?

---

Sötsaker (godis eller choklad):

---

- Aldrig
- 1-2 dagar i veckan
- 3-4 dagar i veckan
- 5-6 dagar i veckan
- Varje dag

**13)** Hur många gånger i veckan dricker du läsk eller andra drycker som innehåller socker?

---

- Aldrig
- 1-2 dagar i veckan
- 3-4 dagar i veckan
- 5-6 dagar i veckan
- Varje dag



# 14) Jag har de senaste 3 månaderna känt mig ...

---

## Ledsen och nedstämd

---

- Aldrig
  - Sällan
  - Ibland
  - Ofta
  - Alltid
- 

## Orolig och ängslig

---

- Aldrig
  - Sällan
  - Ibland
  - Ofta
  - Alltid
- 

## Irriterad och på dåligt humör

---

- Aldrig
- Sällan
- Ibland
- Ofta
- Alltid





**15)**

Jag har de *senast 3 månaderna* haft besvärande ...

.....

**Huvudvärk**

.....

- Aldrig
  - Sällan
  - Ibland
  - Ofta
  - Alltid
- .....

**Ont i magen**

.....

- Aldrig
  - Sällan
  - Ibland
  - Ofta
  - Alltid
- .....

**Värk i rygg / nacke / axlar**

.....

- Aldrig
  - Sällan
  - Ibland
  - Ofta
  - Alltid
- .....

**Allergi eller överkänslighet**

.....

- Aldrig
- Sällan
- Ibland
- Ofta
- Alltid



**16)** Känner du dig trygg på följande ställen?

.....  
**Utomhus i mitt bostadsområde på dagtid:**

- .....
- Ja, alltid
  - Ja, ofta
  - Nej, sällan
  - Nej, aldrig
- .....

**Utomhus i mitt bostadsområde på kvällstid:**

- .....
- Ja, alltid
  - Ja, ofta
  - Nej, sällan
  - Nej, aldrig

**17)** Känner du att ditt/dina barn är trygg/trygga på följande ställen?

.....  
**Utomhus i mitt bostadsområde på dagtid:**

- .....
- Ja, alltid
  - Ja, ofta
  - Nej, sällan
  - Nej, aldrig
- .....

**Utomhus i mitt bostadsområde på kvällstid:**

- .....
- Ja, alltid
  - Ja, ofta
  - Nej, sällan
  - Nej, aldrig



17)

( Forts.)

Känner du att ditt/dina barn är trygg/trygga på följande ställen?

.....

**På väg till och från skolan:**

.....

- Ja, alltid
  - Ja, ofta
  - Nej, sällan
  - Nej, aldrig
- .....

**På eventuella fritidsaktiviteter:**

.....

- Ja, alltid
- Ja, ofta
- Nej, sällan
- Nej, aldrig



