

Bakgrundsfrågor



- Välkommen
- Bakgrundsfrågor
- Levnadsvanor
- Hälsa
- Sjukdom
- Delaktighet

Bakgrundsfrågor

Jag förvärsarbetar

Ja

Nej

I vilken utsträckning?

- 1-20 %
- 21-40 %
- 41-60 %
- 61-80 %
- 81-100 %

Hur många år sedan var det du förvärsarbetade?

Välj år

år

Jag har aldrig förvärsarbetat

Jag bor

Ensam

Tillsammans med någon

Vårdar eller ger du stöd till en närstående som har en långvarig sjukdom eller funktionsvariation?

Nej

Ja, på egen hand

Ja, tillsammans med någon

Kroppsmätningar

Min längd i centimeter är ca

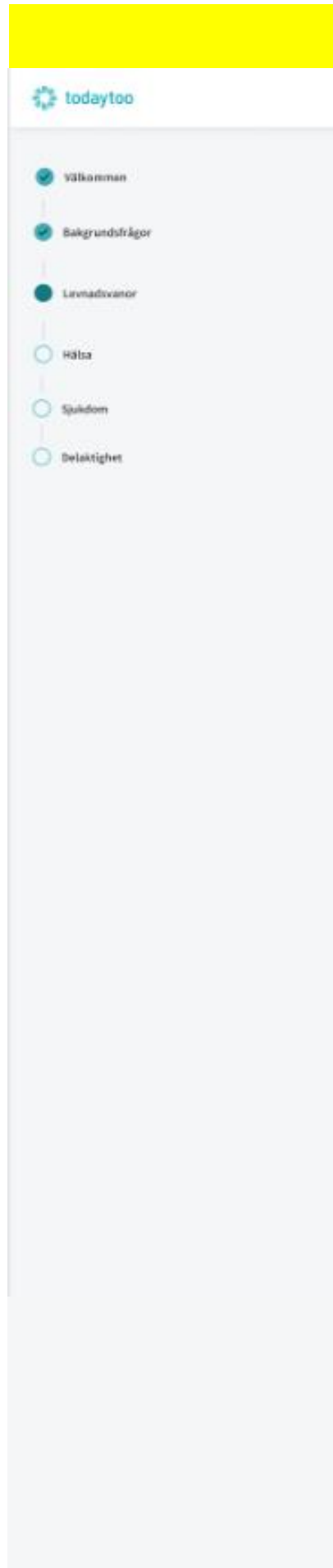
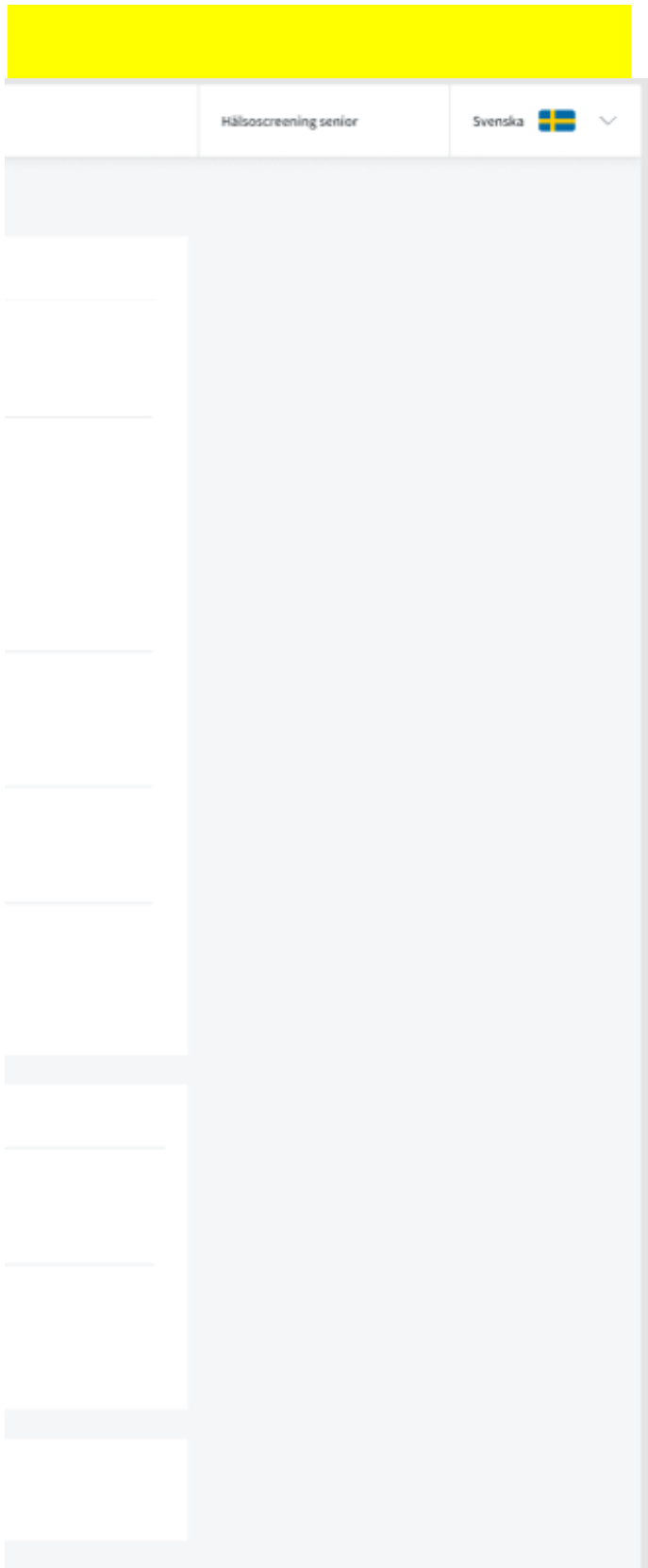
cm

Min vikt är ca

kg

Föregående

Gå vidare



Levnadsvanor

Hälsoscreening Senior

Frågorna avser den senaste månaden om inget annat anges.

Fysisk aktivitet

Utöver motion och träning, väljer jag fysiska aktiviteter.. Tes promenader, cyklar, tar trapporna i stället för hissen, trädgårdsarbete

Alltid

En dag i veckan

Flera dagar i veckan

Vare dag

Flera ggr/dag

Jag motionerar /tränar ...

Alltid

0-2
ggr/vecka

3-4
ggr/vecka

5-6
ggr/vecka

7-8
ggr/vecka

9-10
ggr/vecka

11-12
ggr/vecka

13-14
ggr/vecka

15-16
ggr/vecka

17-18
ggr/vecka

19-20
ggr/vecka

21-22
ggr/vecka

23-24
ggr/vecka

25-26
ggr/vecka

Vid hur många av dina träningsställen utför du muskelstärkande fysisk aktivitet?

Alltid

0-2
ggr/vecka

3-4
ggr/vecka

5-6
ggr/vecka

7-8
ggr/vecka

9-10
ggr/vecka

11-12
ggr/vecka

13-14
ggr/vecka

15-16
ggr/vecka

17-18
ggr/vecka

19-20
ggr/vecka

21-22
ggr/vecka

23-24
ggr/vecka

25-26
ggr/vecka

Jag motionerar /tränar med MÅTTIG intensitet som är något ansträngande och gör mig lätt anfördd...
(minuter per vecka)

-

0

60

120

180

240

300

min

min

min

min

min

+

Jag tränar med HÖG intensitet som är tungt, jobbigt och ger mig kraftigt ökad puls... (minuter per vecka)

-

0

60

120

180

240

300

min

min

min

min

min

+

Stillasittande

Frågorna avser den senaste månaden om inget annat anges.

Jag sitter stilla under min vakna tid...

Nästan alltid

75 % av tiden

50 % av tiden

25 % av tiden

Nästan ingen tid

Jag bryter mitt stillasittande var 30 min genom att åtminstone stå mig upp...

Alltid

Ställan

0-2 ggr/dag

Ofta

Mycket ofta

Matvanor

Jag upplever vanligen min måltidssituation som ...

Mycket dålig

Dålig

Varken bra eller
dålig

Bra

Mycket bra

Tycker du att något av nedanstående påverkar hur eller vad du äter?

Välj de alternativ som stämmer på dig (flera alternativ kan väljas)

- Sjukdom/läkemedelsbehandling
- Ensambhet
- Nedstämdhet/depression
- Annan psykisk ohälsa
- Begränsad ekonomi
- Aptitlöshet
- Nedsatt smak- och luktsinne
- Tugg- eller sväljproblem
- Orkeslöshet
- Matmättningsproblem
- Alkoholintag
- Livsleda
- Inget av ovanstående

Tobak

Jag röker

Jag röker dagligen	Jag röker, men inte dagligen	Nej, jag har slutat röka för mindre än 6 månader sedan	Nej, jag har slutat röka för mer än 6 månader sedan	Nej, jag har aldrig rökt
--------------------	------------------------------	--	---	--------------------------

antal cigaretter/dag

cig

Jag använder e-cigaretter eller andra elektroniska rökprodukter med nikotin...

Ja, dagligen	Ja, ibland	Nej
--------------	------------	-----

Jag snusar

Jag snusar dagligen	Jag snusar, men inte dagligen	Nej, jag har slutat snusa för mindre än 6 månader sedan	Nej, jag har slutat snusa för mer än 6 månader sedan	Nej, jag har aldrig snusat
---------------------	-------------------------------	---	--	----------------------------

antal dosor/vecka

dosor

Alkohol

Frågorna avser de 12 senaste månaderna. Bilderna nedan visar ett standardglas.

Har ofta dricker du alkohol?

4 gånger/vecka	2-3 gånger/vecka	2-4 gånger/månad	1 gång/månad	Aldrig
----------------	------------------	------------------	--------------	--------



30 cl hököl



33 cl starköl



25 cl stark-starköl



12-15 cl vin



8 cl starkvin



4 cl sprit

Har många standardglas dricker du en typisk dag när du dricker alkohol?

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

Har ofta dricker du fyra standardglas eller mer (för kvinnor) / fem standardglas eller mer (för män) vid samma tillfälle?

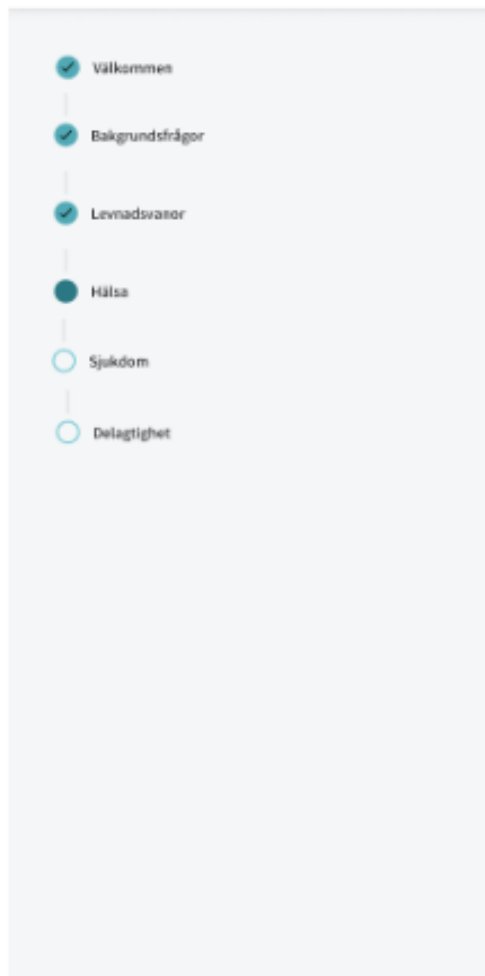
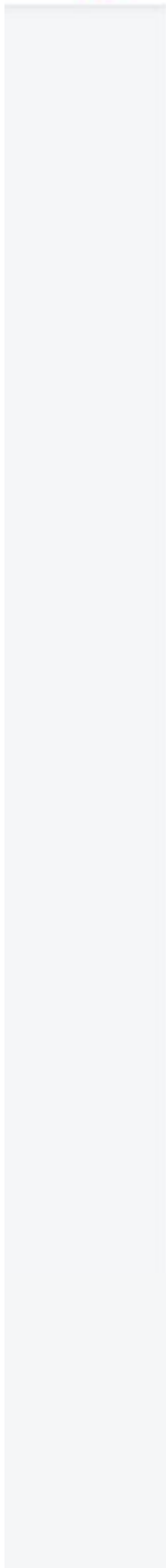
Dagligen eller nästan dagligen	Varje vecka	Varje månad	Mer sällan än en gång i månaden	Aldrig
--------------------------------	-------------	-------------	---------------------------------	--------

Motivation

|

Föregående

Gå vidare



Fysisk hälsa

Jag har den senaste månaden haft ...

Värk eller smärta i skuldror, nacke eller armar

Oftast/ihållande	Da
------------------	----

Värk eller smärta i ländrygg/nedre delen i ryggen

Oftast/ihållande	Da
------------------	----

Värk eller smärta i händer, handleder, underarmar

Oftast/ihållande	Da
------------------	----

Värk eller smärta i höfter, lår eller knä

Oftast/ihållande	Da
------------------	----

Problem med höret

Oftast/ihållande	Da
------------------	----

Mag- eller tarmsbesvär

Oftast/ihållande	Da
------------------	----

Problem med synen

Oftast/ihållande	Da
------------------	----

Oro/ängslan

Jag upplever oro/ängslan i min livssituation

Väldigt mycket	Da
----------------	----

Jag upplever oro/ängslan gällande följande

- Min bostadssituation, ekonomi etc
- Min hälsa
- En närståendes situation
- Att bli utsatt för brott
- Att bli utsatt för våld i nära relation
- Att själv utsätta andra för våld
- Annat
- Inget av ovanstående

Återhämtning och sömn

Jag upplever trötthet

--	--

Mycket ofta

Ofta

Min sömne är

Mycket dålig

Dålig

Fallrisk

Frågorna avser senaste 12 månaderna:

Är du rädd för att ramla?

Ja, inomhus

Har du ramlat senaste 12 mån?

Ja, varje vecka

Ja, varje må

När du ramlade, skadade du dig så pass at

Ja

Psykiskt välbefinnande

Angi här hur väl påståendena nedan står

Jag har haft en positiv syn på framtiden .

Allt

Sällan

Jag har känt att jag har varit till nytta ...

Allt

Sällan

Jag har känt mig lugn ...

Allt

Sällan

Jag har hanterat problem på ett bra sätt.

Allt

Sällan

Jag har tänkt på ett klart sätt ...

Allt

Sällan

Jag har känt mig nära andra människor .

Allt

Sällan

Socialt stöd

Jag har någon jag kan dela mina innersta

Ja

Jag kan få hjälp av någon eller några pers
hjälp med matinköp, reparationer etc...

Nej, aldrig

Nej, för de

Upplevd hälsa

Jag upplever min hälsa som ...

Mycket dålig

Dålig

Sexuell hälsa

Jag upplever min sexuella hälsa som ...

Mycket dålig

Dålig

Hälsa

Hälsoscreening äldre

Svenska  ▾

slar

ä och då Aldrig/nästan aldrig

av ryggen

ä och då Aldrig/nästan aldrig

dearmar eller armbågar

ä och då Aldrig/nästan aldrig

ä och då Aldrig/nästan aldrig

ä och då Aldrig/nästan aldrig

ä och då Aldrig/nästan aldrig

ä och då Aldrig/nästan aldrig

on

ända mycket I viss mån Inte alls

e (flera val är möjliga)

Förklaring våld i nära relation

Oro/ängslan

Jag upplever oro/ängslan i min livssituation

Väldigt mycket

Ganska mycket

Jag upplever oro/ängslan gällande följande (flera val är möjliga)

- Min bostadsituation, ekonomi etc
- Min hälsa
- En närståendes situation
- Att bli utsatt för brott
- Att bli utsatt för våld i nära relation [Förklaring våld i när](#)
- Att själv utsätta andra f
- Annat
- Inget av ovanstående

Beskriv annat

Förklaring våld i nära r

Definitionen av våld är varje hand eller kränka för en människa att göra något hen vill.

Med våld i nära relationer menas v närstående.

Väldet kan vara

- fysiskt
- psykiskt
- sexualiserat

<input type="radio"/> Då och då	<input type="radio"/> Sällan	<input type="radio"/> Aldrig
---------------------------------	------------------------------	------------------------------

<input type="radio"/> Varken bra eller dålig	<input type="radio"/> Bra	<input type="radio"/> Mycket bra
--	---------------------------	----------------------------------

<input type="radio"/> Ja, utomhus	<input type="radio"/> Ja, både inom och utomhus	<input type="radio"/> Nej
-----------------------------------	---	---------------------------

<input type="radio"/> Inomhus	<input type="radio"/> Ja, flera gånger senaste 12 månaderna	<input type="radio"/> Ja, enstaka gånger senaste 12 månaderna	<input type="radio"/> Nej
-------------------------------	---	---	---------------------------

Om du behövde uppsöka vård?

<input type="radio"/> Nej

Hur överens med hur du upplevt din situation de senaste 2 veckorna:

<input type="radio"/>	<input type="radio"/> Ibland	<input type="radio"/> Ofta	<input type="radio"/> Alltid
-----------------------	------------------------------	----------------------------	------------------------------

<input type="radio"/>	<input type="radio"/> Ibland	<input type="radio"/> Ofta	<input type="radio"/> Alltid
-----------------------	------------------------------	----------------------------	------------------------------

<input type="radio"/>	<input type="radio"/> Ibland	<input type="radio"/> Ofta	<input type="radio"/> Alltid
-----------------------	------------------------------	----------------------------	------------------------------

<input type="radio"/>	<input type="radio"/> Ibland	<input type="radio"/> Ofta	<input type="radio"/> Alltid
-----------------------	------------------------------	----------------------------	------------------------------

<input type="radio"/>	<input type="radio"/> Ibland	<input type="radio"/> Ofta	<input type="radio"/> Alltid
-----------------------	------------------------------	----------------------------	------------------------------

<input type="radio"/>	<input type="radio"/> Ibland	<input type="radio"/> Ofta	<input type="radio"/> Alltid
-----------------------	------------------------------	----------------------------	------------------------------

Känslor med och anförtro mig åt ...

<input type="radio"/> Nej

- att försumma eller svika i sin omvårdnad
- det psykiska våldet kan utövas
- hot
- kontroll
- kränkning
- aggressiva handlingar mot hus
- ekonomisk begränsning
- skapa social utsatthet till exen träffa släkt och vänner eller att

Försumelse av personer som är i funktionsnedsättning eller ålder, i (omsorgsvikt). Det kan ske genom läkemedel eller näringsriklig kost.



tioner om jag har praktiska problem eller är sjuk? Tex för råd, läsa saker,

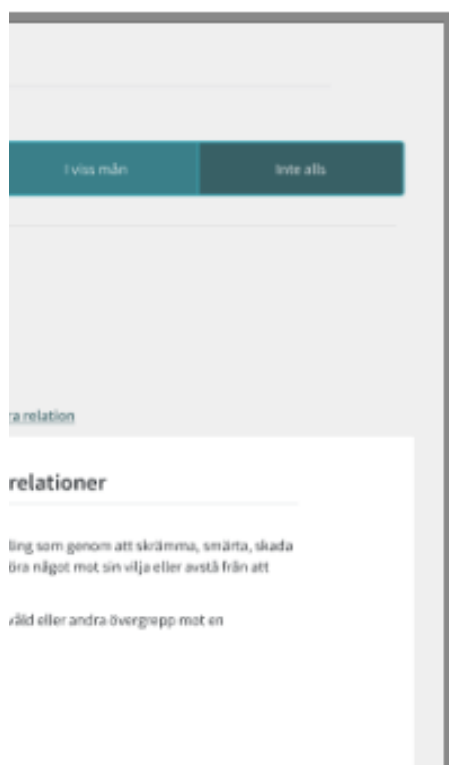
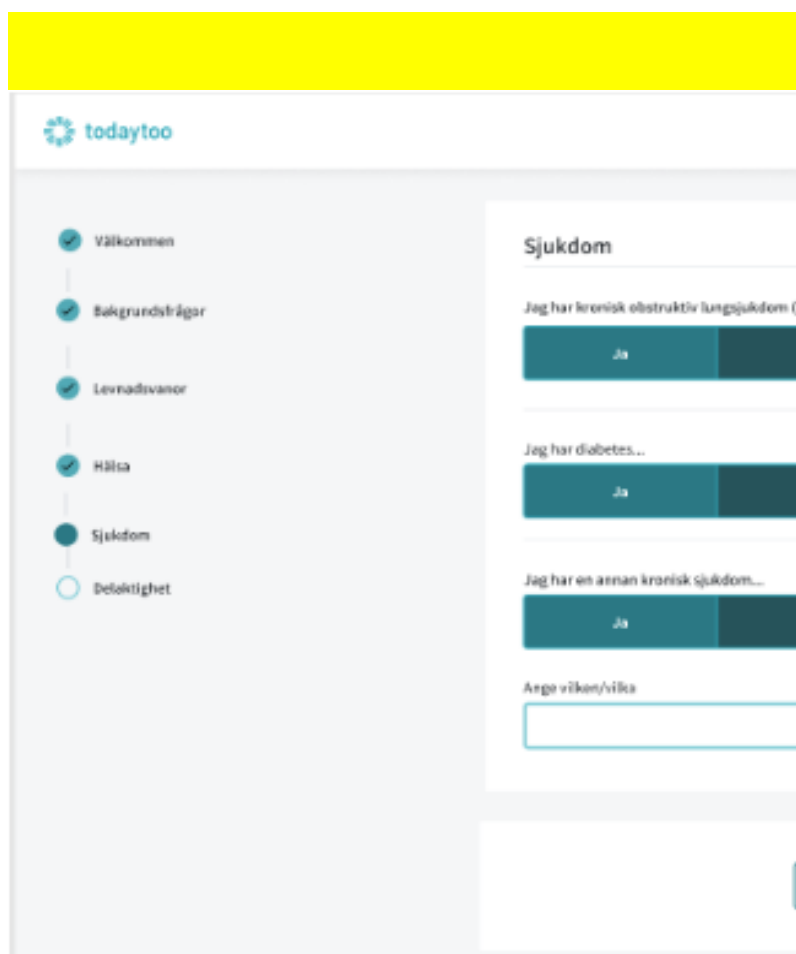
Stämmer det mesta inte Ja, för det mesta Ja, alltid

Varken bra eller dålig Bra Mycket bra

Varken bra eller dålig Bra Mycket bra

Föregående

Gå vidare



omsorg.
s genom

sjuk

npel genom att hindra vederbörande från att
t delta i sociala aktiviteter.

beroende av omsorg på grund av
kan räknas som en form av våld
n att aktivt försöka vardagen, underhålla
,

Stäng

Sjukdom

Hälsoscreening äldre

Svenska  

(OL), kronisk luftvägssjukdom, emfysem...

Nej

Nej

Nej

Föräglösa

Gå vidare

Delaktighet



- Välkommen
- Bakgrundsfrågor
- Lärmedveten
- Hälsa
- Sjukdom
- Delaktighet

Delaktighet

Jag är med i föreningsliv, civilsamhället, frivilligorganisationer eller motsvarande...

Nej

Ja

Angi på vilket sätt:

Jag är intresserad av att vara delaktig i föreningsliv, civilsamhället eller frivilligorganisationer eller mo

I hög grad

I hög grad

Jag skulle aktivt vilja vara delaktig som hälsoresponstränare och stötta andra i olika aktiviteter

Nej

Ja

Har vill du bli kontaktad

Färdigblände

Skicka dina svar



Hälsoscreening äldre

Svenska



Placeholder content for the main page area, including a sidebar on the left and a large main content area on the right.