

Negative Life Events, Outdoor Recreation and Activities, Health Related Quality of Life among Young Adults – The Health Survey in Nord – Trøndelag (HUNT 3)

Vidar Johansen

Nord - Trøndelag University College
Department of Physical Education
Levanger

June 2010





SAMTYKKE TIL HØGSKOLENS BRUK AV MASTEROPPGAVE I KROPPSØVING

Forfatter: Vidar Johansen

Norsk tittel: _____

Engelsk tittel: Negative Life Events, Outdoor Recreation and Activities, Health Related
Quality of Life among Young Adults – The Health Survey in Nord – Trøndelag
(HUNT 3) _____

Kryss av:

Jeg samtykker i at oppgaven gjøres tilgjengelig på høgskolens bibliotek og at den kan publiseres på internett i fulltekst via BIBSYS Brage, HiNTs åpne arkiv

Min oppgave inneholder taushetsbelagte opplysninger og må derfor ikke gjøres tilgjengelig for andre

Kan frigis fra: _____

Dato:

underskrift

Acknowledgements

First and foremost I would like to extend great thanks to the Nord-Trøndelag Health Study (HUNT). Through swift feedbacks and generous advises HUNT has proven to take good care of me and guided me through difficult processes with this masters degree. Invaluable data materials have been made available to me from HUNT, making this study possible. Secondly I would like to thank my teacher/mentor Kjell Terje Gundersen at the University College of Nord – Trøndelag in Norway. Without his knowledge, positivity and flexible time schedule this study had been much more difficult to conduct. Furthermore a capital thanks to my fellow master's degree students, family members and others who have been there to discuss, challenge, encourage and help me in this process. Finally humble thanks to Tove who throughout this process has supported me tremendously. Thanks!

Levanger, June 14 2010.

Vidar Johansen

Negative Life Events, Outdoor Recreation and Activities, Health Related Quality of Life among Young Adults – The Health Survey in Nord – Trøndelag (HUNT 3)

Vidar Johansen¹

¹Nord - Trøndelag University College - Department of Physical Education

Abstract

Background - A great number of people are affected by Negative Life Events (NLE), such as separation, death in close family and life threatening experiences every year. Findings indicate that such events may cause an impaired Health-Related Quality of Life (HRQoL). Outdoor Recreation and Activities (ODRaA) are believed to increase an individual's HRQoL. However little scientific research has been conducted in this area. **Aims** - The aim of the study was to investigate the associations between Gender, Age, NLE, ODRaA and HRQoL. **Method** - Data from the third Nord – Trøndelag Health Study (2006-2008) were used in the study. Young adults (20-29 yrs, N=2874) participated in the study. Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) were used to assess HRQoL. Associations between gender, Age groups, NLE, ODRaA and HRQoL were assessed by multifactor analysis of variance (one-way ANOVA). **Results** – Gender, Gender/Age NLE, ODRaA associated significantly with HRQoL. Higher scores of ODRaA associated with higher scores of HRQoL. NLE associated with a lower HRQoL. Females reported a lower HRQoL than males. **Discussion** – Further research needs to address interventional studies of RCTs as well as longitudinal follow-up studies conducted on populations with the experience on NLE participation in ODRaA vs. non-participants in ODRaA and HRQoL.

Keywords: Health-Related Quality of Life, Outdoor Recreation and Activity, Hospital Anxiety and Depression Scale, Physical Activity

Content

Acknowledgements	p.2
Abstract	p.3
Introduction	p.5
Negative Life Events	p.8
Outdoor Recreation and Activities	p.9
Health Related Quality of Life	p.10
Method	p.11
Sample	p.11
Survey and Questionnaires	p.12
Central variables	p.12
Assessment of Health-Related Quality of Life	p.12
Assessment of Outdoor Recreation and Activities	p.13
Assessment of Negative Life Events	p.13
Assessment of Gender and Age	p.14
Statistical analysis	p.14
Ethics	p.14
Results	p.15
Discussion	p.17
Strength and limitations of the study	p.19
Further research	p.21
List of reference	
Figure 1	
Figure 2	
Figure 3	
Figure 4	
Table 1	
Table 2	
Table 3	

Introduction

Scientific findings indicate that Negative Life Events (NLE) is related to a poorer Health Related Quality of Life (HRQoL) in college students (Damush et al. 1997). In 2009, 10235 marriages ended in divorce, another 11935 couples were separated in Norway (Statistics Norway 2010). Divorce and separation are examples of NLE presented in this study. Others are death in close family and life threatening experiences. Furthermore The Norwegian Ministry of the Environment strongly indicates an association between Outdoor Recreation and Activities (ODRaA) and Quality of Life (QoL) (The Norwegian Ministry of the Environment 2001). These indications concerning ODRaA and QoL inspired this study to gather more knowledge regarding this topic.

The Norwegian Ministry of the Environment base their findings mainly on the hallmark of Physical Activity (PhA) found in ODRaA. Further beneficial factors listed are among others; exposure to sunlight, fresh air and variable experiences of nature (ibid.). Through detailed literature searches (a.o Medline, Sport Discuss etc.) little scientific evidence is found regarding the association between ODRaA and QoL. There are however indications that ODRaA may increase some dimensions of an individual's QoL (The Norwegian Ministry of the Environment 2001; Loyd and Little 2005; Bize et al. 2007).

Loyd and Little (2005) conducted a qualitative study using in-depth interviews on 20 female subjects in Brisbane, Australia. They provided them with the opportunity to try outdoor activities in a non-competitive and supportive environment. The results indicated increased QoL by providing a sense of balance, access to new opportunities, a sense of belonging and improved self-perception (ibid.). Furthermore according to Bize et al. (2007) the association between Physical Activity (PhA) and Health Related Quality of Life (HRQoL) in cross sectional data showed to be consistently positive. As ODRaA includes PhA, it is reasonable to draw the assumption that there will be similar relationship between HRQoL and ODRaA as found between HRQoL and PhA. The Norwegian Ministry of the Environment however expresses a need for further scientific research regarding

ODRaA and its effect on QoL (The Norwegian Ministry of the Environment 2001).

Regarding HRQoL there are some indications that females report a poorer general health than men (Arrington-Sanders et al. 2006). There are also findings concluding that females more often than males report unpleasant affect along with depression (Diener et al. 1999). Contradictory findings to this are also present (ibid.). In the younger population females report a lower HRQoL than males (9-17yrs) (Bisegger et al. 2005). In a multinational study conducted in 40 countries with almost 60 000 individuals it was found that positive affect decreases with age. Furthermore there was a slight increase in life satisfaction with age, and no change in negative affect (Diener et al. 1999). There are however contradictory findings to this (ibid.). These findings entail that females may report a lower level of HRQoL than male. Furthermore reported HRQoL within age groups may not differ.

No research has been found focusing the association between ODRaA, NLE and HRQoL. There is however evidence that leisure time activity does moderate the impact of NLE on different symptoms (Kleiber et al. 2002). It is none the less difficult to establish just how it happens (ibid.). One of the most common explanations concerning these findings is based on the idea that activity involvement “confers a kind of inoculating competence and, when social, provides the support necessary to endure and manage stress” (Kleiber et al. 2002: 222). This refers to a social setting concerning leisure time activities. Hutchinson et al. (2003) conducted a qualitative study focusing on leisure as an instrument to cope with traumatic injury and illness. Results showed that the participants used leisure time activities as an instrument to help them cope with the challenges they encountered in their daily lives. Furthermore the investigators offers two separate explanations to why leisure time activities work when coping with traumatic injury and illness. The first reason is that leisure time activities work as a buffer from immediate stressors. The second is that it gives subjects a source of motivation to sustain coping effects (ibid.).

In the studies presented leisure time activities are defined as “enjoyable free time activities”. (ibid. : 144). This is a much broader term than ODRaA in this context (hallmarks pp. 9). There may

however be similarities between leisure time activities and ODRaA in how subjects use it as a tool in coping with NLE. Traumatic injury and illness is not equivalent to NLE. However there may be similarities concerning reactions to them and possible coping mechanisms. ODRaA may therefore be useful as a tool when coping with NLE. This meaning that there are possibilities that associations between ODRaA, NLE and HRQoL might be found in this study. The question is whether individuals reporting NLE and not participating in ODRaA have a lower HRQoL than individuals reporting NLE participating in ODRaA.

Fig 1. illustrates the association between the variables in focus. The dependent variable in this study is HRQoL. The main independent variable is ODRaA. Furthermore Gender, Age and NLE are independent variables.

Fig. 1 about here.

The aim of this study is to investigate the associations between Gender, Age, Negative Life Events (NLE), Outdoor Recreation and Activities (ODRaA), and Health Related Quality of Life (HRQoL) including these hypotheses:

- 1. Male subjects have a higher level of Health Related Quality of Life (HRQoL) than female subjects.*
- 2. There are no Age group differences in level of Health Related Quality (HRQoL).*
- 3. Subjects participating in Outdoor Recreation and Activities (ODRaA) have a higher level of Health Related Quality of Life (HRQoL) than subjects not participating in Outdoor*

Recreation and Activities.

4. *Subjects experiencing Negative Life Events (NLE) have a lower Health Related Quality of life (HRQoL) than non-participants.*
5. *Subjects experiencing Negative Life Events (NLE) participating in Outdoor Recreation and Activities (ODRaA) have a higher level of Health Related Quality of Life (HRQoL) than subjects experiencing Negative Life Events (NLE)and not participating in Outdoor Recreation and Activities (ODRaA).*
6. *Gender, Age group, Negative Life Events (NLE) and Outdoor Recreation and Activities (ODRaA) have an impact on Health Related Quality of Life (HRQoL)*

Negative Life Events

Critical Life Events (CLE) is often defined as:

(...) an event that is inconsistent with that part of a person's worldview on which the person's attention is focused. A person's worldview consists of the cognitive representation of habits and expectations, wishes and fears, facts and beliefs (Inglehart 1991: 6).

This definition includes positive and negative events in a person's life. The context however, focuses the undesired part of critical life events, including death of a family member, divorce or life threatening experiences. Another closely related concept is Stressful Life Events (SLE). SLE has a focus on negative stressors such as death of a partner, a close friend or significant injury etc. (Archea et al 2007). Both SLE and NLE are concepts that adequately describe the events used in this setting. More precisely NLE is the concept used in this study.

Outdoor Recreation and Activities

ODRaA in this context is based on the Norwegian concept of friluftsliv (Frl). There is no consensus regarding a single definition of the concept of Frl (Faarlund 2007). There is however possible to identify some of the hallmarks included in Frl. Horgen (2001) lists following hallmarks in his model of the Norwegian concept of Frl: physical activity, leisure time, nature, being in the open air, culture, experience, environmental change.

Statistics Norway released a report concerning leisure time activities including outdoor recreation among the general population in Norway (Vaage 2009). Findings conclude that the most common activities among both genders are taking a walk and hiking when conducting outdoor activities. Secondly outdoor bathing, cross country skiing, fishing and cycling are fairly represented in the general population. Less than 1% are conducting activities such as kiting, river kayaking rafting etc (ibid.).

There are a few significant differences between gender. Men in Norway are participating to a greater extent in activities such as hunting, fishing, terrain cycling, and driving snowmobiles. Females on the other hand tend to participate more in activities like picking berries and gathering mushrooms, riding and walking (ibid.).

Young adults are participating in more physically demanding outdoor activities than elder adults. Such activities are alpine skiing, skating, hill climbing, rafting, kayaking etc. Activities such as driving snowmobiles and riding are conducted more among younger people (ibid.).

Another study focuses on why people practice Frl in Norway. Findings indicate that 87% report that they frequently participate in Frl activities to [...] experience the peace and quietness, 85% [...] get out into fresh nature and away from noise and pollution”, 79% [...] to get away from stress and hustle (Vaagbø 1993 translated from Norwegian).

Health Related Quality of Life

The concept of QoL is used within different theoretical traditions including psychology, sociology,

philosophy, medicine and nursing. Between these traditions there are no consensus regarding one single definition of quality of life (Rustøen 2006). However The U.S. Centers for Disease Control and Prevention (2000: 5) describes the concept of QoL in the following manner:

Quality of life (QOL) is a popular term that conveys an overall sense of well-being, including aspects of happiness and satisfaction with life as a whole. It is broad and subjective rather than specific and objective.

The tradition of medicine and nursing is present in this study. The U.S Centers for Disease Control and Prevention presents a definition given by McHorney (1999) to describe HRQoL: “HRQOL encompasses those aspects of overall QOL that can be clearly shown to affect health – be it physical or mental health” (U.S. Centers for Disease Control and Prevention 2000: 6) Today measuring of HRQoL are rapidly gaining acceptance within the scientific community and are generally considered to be valid indicators of service needs and intervention outcomes (ibid.).

Method

Sample

The Nord-Trøndelag Health Study (HUNT) is collaboration between HUNT Research Centre (Faculty of Medicine, Norwegian University of Science and Technology NTNU), Nord-Trøndelag County Council and The Norwegian Institute of Public Health (HUNT_a) 2010). HUNT conducts population based studies in the county of Nord-Trøndelag. This study is connected to the third health study in North – Trøndelag (HUNT_b) 2010). Nord – Trøndelag County is situated in the middle of Norway. The county of Nord – Trøndelag is fairly representative of the population in Norway as a whole. There are however some differences, one being that there are no large cities in the county (Krokstad et al. 2002). This study utilizes data from the third HUNT survey (HUNT 3). HUNT 3

was completed in June 2008 with 94,194 people invited and 50,839 people participated, a participation rate of 52% (HUNT_C).

Data used in this study only include individuals aged 20-29. Within this age group 13,283 was invited, 4,139 participated, a participation rate of 31.2%. Participation rates concerning gender are; males 25.1% and females 37.5% (ibid.).

The distribution within demographic variables (gender and age) in the entire population has been checked, and then controlled against the actual participants in this study. The participation rate in the HUNT study is somewhat low in this age group. Furthermore the representation between genders is somewhat askew. The findings indicate certain problems concerning representation and generalization with certain impact on the validity of the study. However the large number of participants in this age group ensures representation of most of the sub populations of the total population.

Survey and questionnaires

The data used in this study was partly collected by means of a self administered mail questionnaire and partly during the clinical examinations administered by HUNT (HUNT_e 2010). This questionnaire (Q1) mailed out to all adult residents in Nord – Trøndelag County (see attachments) (ibid.). Furthermore a second questionnaire (Q2 and Q3) was handed out by HUNT, based on age and gender (see attachments) (ibid.). This study included two questionnaires on for age gender aged 20-29 (Q2). Variables and data from these two questionnaires were merged to complete the present investigation.

Central variables

As showed in Fig.1 the variables in focus are HRQoL (Dependent variable), ODRaA (Main

independent variable) NLE, Age and Gender (Independent variables).

Assessment of Health Related Quality of Life

The Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) were used to assess the individual scores of HRQoL. The HADS is a 14 items, four-point Likert-scaled (ranging from 0-3), self-reporting questionnaire (Michopoulos et al. 2008). HADS covers anxiety (HADS-A) and depression (HADS-D) with seven questions in each category, over a time period of the last two weeks. The HADS originally rates from 0 to 42, where 0 refers to no anxiety or depression (ibid.). The HADS have been found to perform well when studying aspects of disease and quality of life in both clinical and general populations (Herman 1997). Furthermore the HADS has been recommended by the British Medical Research Council's Cancer Therapy Committee Working Party on Quality of Life as "*a useful tool for measuring the psychological dimensions of quality-of-life[...]*" (Maguire & Shelby 1989: 440) HADS depression and anxiety sum scores has also been found to be the best predictors for most dimensions of quality of life with r-values up to 0.86 in two separate studies (Sigurdardottir et al. 1993; Abratt and Viljoen 1995).

According to Jörngården et al. (2006) the HADS can be interpreted in two ways; use cut-off scores that indicate levels of clinically relevant distress or comparing individual's scores to normative values obtained by the general population. Furthermore the psychometric properties of HADS have been examined in a large scale population. It is found that:

Based on data from a large population, the basic psychometric properties of the HAD scale as a self-rating instrument should be considered as quite good in terms of factor structure, intercorrelation, homogeneity and internal consistency. (Mykletun et al. 2001: 540)

The items within the HADS were arranged and calculated according to the criteria given by standard

scoring and cut-offs recommended for HADS (GlaxoSmithKline, no year written). The HADS was then recoded into scores ranging from 14 to 56, where 56 refer to the highest possible score and 14 to the lowest score of HRQoL. This was done to get the data standardized. This deviates from normal practice where 0 is the highest possible score and 42 is the lowest possible score. An index for HADS was computed by summarizing the 14 items of anxiety and depression.

Assessment of Outdoor Recreation and Activities

A five-point variable was used to assess ODRaA. The ODRaA was recoded into three groups; “No OdR”, “Little OdR” and “Much OdR”.

Assessment of Negative Life Events

NLE was assessed using three two-point items. Individuals were rated in having or not having experienced NLE. The three questions, concerning the past 12 months, were; Has it been death in your close family? (child, spouse/partner, siblings or parents,) Have you been in danger of losing your life because of a serious accident, disaster, violence or war? Have you had a divorce or separation in marriage or in a longer partnership? (see attachments (Q1), translated from Norwegian)

Assessment of Gender and Age

The variable of age was empirically recoded into three age groups (18-22.6, 22.7-26.2 26.3-30).

There were two different questionnaires, one for female and one for male (see attachments (Q2)). The variable of gender was merged from both of these questionnaires.

Statistical analysis

Statistical analysis was conducted using SPSS statistical software version 17. All items (< two-

points) was checked for out-layers.

Simple bivariate descriptive analyses were conducted to simultaneously analyze NLE, ODRaA, gender and age against HRQoL to determine possible associations.

The significance of $p=.05$ was accepted

Associations between NLE, ODRaA, gender, age and HRQoL were assessed by multifactor analysis of variance (one-way ANOVA)

Ethics

The approval for this study was obtained from the Regional Committee for Ethics in Medical Research (2009/1844-2) (see attachment). The study followed the principles outlined in the Declaration of Helsinki (Association 2008).

Results

Gender associated significantly with HRQoL ($p=.024$) male respondents had a higher mean score than female respondents (mean = 49.21, mean = 48.93). No significant association were found between Age groups and HRQoL ($p=.189$). The interactions between genders and age associated significantly with HRQoL ($p=.038$). The highest difference was found among subjects in the age group of 22.7 – 26.2 years (mean females = 48.64, mean males = 49.23)

Table 1 illustrates the significance of the associations between Gender, Age groups, Gender/Age with HRQoL.

Table 1 about here

Higher levels of ODRaA associated significantly ($p=.000$) with a higher scores of HRQoL (mean “no ODRaA”= 47.35, mean “small frequencies ODRaA” = 48.20, mean “large frequencies ODRaA” = 49.20). NLE associated significantly with HRQoL (mean “not experienced NLE”= 49.00, mean “experienced NLE”= 47.50)

Table 2 illustrates the significance of the associations between ODRaA and NLE with HRQoL.

Table 2 about here

When controlling for all variables, Gender ($P=.004$), ODRaA ($p=.000$), NLE ($p=.000$) and Gender/Age ($p=.004$) associated significantly with HRQoL. Age groups did not associate significantly ($p=.486$) with HRQoL.

Table 3 illustrates the significance of the association between Gender, Age groups, ODRaA, NLE, Gender/Age with HRQoL.

Table 3 about here

No statistical significance is found in these observations ($p=.829$) (Figure 2).

The graph in Fig. 2 illustrates the association between the frequency of ODRaA, gender and HRQoL

Fig. 2 about here

No statistical significance is found in this observation ($p=.512$) (Figure 3).

The graph in Fig. 3 illustrates the association between NLE, ODRaA frequency and HRQoL.

Fig. 3 about here

No statistical significance is found in these observations ($p=.369$) (Figure 4)

The graph in Fig.4 illustrates the association between Age Groups, ODRaA frequency and HRQoL

Fig. 4 about here

Discussion

Male respondents report a higher HRQoL score than females in this study. According to Diener et al. (1999) females tend to report unpleasant affect and depression to a greater extent than men. When taking to consideration the HRQoL measure used in this study (HADS), this may partly explain the variance found between genders. However these findings are in accordance with the results presented (Arrington-Sanders et al. 2006; Diener et al. 1999; Bisegger et al. 2005). This entails that the hypothesis (1) presented is verified (Table 1).

This study did not reveal any significant differences between Age groups concerning HRQoL. The research presented by Diener et al. (1999) shows that there are contradictory findings within Age groups and dimensions of QoL. However there are but few years between the youngest and oldest participant in this study. This fact might explain some of the reason why there is little or no difference in HRQoL between the Age groups (Table 1). Consequently the hypothesis (2) presented is verified.

The interaction between Gender and Age groups associated significantly with HRQoL (Table 1). When examining the mean values in Table 1, it is shown that the largest difference among males and females are present in the age group 22.7 – 26.2 years. Michel et al. (2009) conducted a multilevel analysis of HRQoL to determine age and gender differences in 12 countries among children and adolescents aged 8 – 18 years. Findings showed that boys and girls had similar levels of HRQoL at a young age. However girl's level of HRQoL declined more than boys with age (ibid.). These findings indicate that there is a difference in reported HRQoL between genders, and that the level decreased up to 18 years of age for girls. The results in this study might indicate that the decline continues until the age within 22.7 – 26.2 years. Further research is needed to validate these findings.

ODRaA in this study was found to associate significantly with HRQoL. The mean scores of

HRQoL increase in accordance with increasing ODRaA frequency (Table 2). As shown, little research had been conducted to investigate these associations. Indications were however made that ODRaA might increase an individual's HRQoL (The Norwegian Ministry of the Environment 2001, Loyd and Little 2005, Bize et al. 2007). Data from this study could not support these indications. The findings verify the hypothesis (3) presented.

A strong significant association is present concerning NLE related to HRQoL. Individuals reporting NLE report a lower level of HRQoL (Table 2). Consequently the hypothesis (4) presented is verified. These findings were expected and support data presented by Damush et al. (1997).

The interaction presented between Gender, ODRaA and HRQoL is not statistically significant (Figure 2). These findings do not verify the hypothesis (5). There may however be a tendency towards higher reported levels of HRQoL when subjects reports higher frequency of ODRaA. No research has been found focusing the interaction between these variables.

The interactions between NLE, ODRaA and HRQoL are presented (Figure 3). The results are not significant. Consequently the hypothesis (6) presented is not verified. No research has been found revealing the interaction between these two groups. However considering the presented research concerning the moderation of impact and a coping capabilities leisure time activities may have on NLE, traumatic injury and illness (Kleiber et al. 2002; Hutchinson et al. 2003), it is somewhat strange that no significance is present. The graph non the less shows that there might be a slight tendency towards that individuals experiencing NLE as well as not experiencing NLE report a higher level of HRQoL when also reporting higher frequency of ODRaA.

Figure 4 have a focus on the interaction between Age groups, ODRaA and HRQoL. The findings presented are not significant. This illustrates that the hypothesis (6) is not verified. There might nonetheless be differences between the Age groups at some levels of ODRaA. A slight increase in HRQoL levels might also be seen between "No ODRaA" and "High frequency ODRaA" for all

age groups.

Strength and limitations of the study

This study utilizes data from one of the largest health studies ever performed (HUNT^D). This ensures that the number of participants is adequate for generalizing the findings presented in this study to the Norwegian population.

A concern regarding this study is the somewhat low participation rate of the HUNT 3 (31.2%) within this age group. This implies that a large portion of the population is missing. HUNT has not succeeded in mobilizing a greater portion of the population. This may be due to a lack of prompting of the non-participants which in turn might influence future follow-up HUNT studies.

The distribution of genders is somewhat askew in the HUNT 3 population. Fewer male subjects are present than females which differs from the actual population. In the absence of an analysis of the non-participating population within the different variables, bias was difficult to detect. This meaning that there is no way of knowing whether the non-participating population is partaking to a greater or lesser extent in ODRaA. Furthermore it is unknown whether it is largely the healthy or unhealthy population who participate in the HUNT study. This means that we have to interpret the results for what they are. This entails that there has to be a lesser focus on the representatively and generalization of the results in this study. However when considering the share number of participant present in this study it is evident that the representation of most sub populations are present from the total population. This indicating that the results presented in this study most likely are representative for the rest of the population.

The HADS was used as a tool for measuring HRQoL in this study. The HADS is not the most commonly used tool for measuring HRQoL in a general population study. However Herman (1997) presents the HADS as being found to perform well in general population when measuring aspects of QoL. When using HADS as a measure for HRQoL we need to keep in mind that the

scores are very much based on measures concerning anxiety and depression. This meaning that there are dimensions missing within HRQoL when comparing to some other scales.

Other more general surveys such as The Short Form-36 Health Survey Questionnaire (SF-36) would be a convenient alternative measuring HRQoL. However considering the presented literature concerning HADS, (Herman 1997; Maguire & Shelby 1989: 440; Sigurdardottir et al. 1993; Abratt and Viljoen 1995; Jörngården et al. 2006; Mykletun et al. 2001: 540) the strength of the HRQoL measure in this study is found to be satisfying.

The HUNT questionnaire included a one-item, five-point question concerning the amount of ODRaA (Frl) conducted in the past six months. There are however concerns about having only one question to measure one important variable in this study. It would be preferred to have multiple questions (items) concerning ODRaA. These items could include differentiated types of ODRaA making it possible to compute an index for ODRaA. Due to available data from HUNT and economic and timely restraints, this study had no other way of measuring ODRaA. The concept of Frl is very much used in Norway. People using Frl (ODRaA) have usually a common understanding of the concept. This ensures both the theoretical and the concept validity of the item in question.

Further research

As findings in this study mainly focuses on associations between variables, further research should address the cause and effect between ODRaA and QoL by conducting in-depth interviews.

Interventional studies with randomized controlled trials (RCT) design conducted on populations experiencing NLE participating in ODRaA vs. non participants in ODRaA related to HRQoL would also be of great interest. Furthermore research should investigate different types of ODRaA and the possible effects on QoL. HUNT data are available for large scale longitudinal population studies.

However HUNT could improve the investigations by incorporating another scale for measuring HRQoL. A suggestion could be to use the SF-36, which is a well proven and is extensively validated

in multiple counties (Jörngården et al. 2006). The difference between the two scales is that HADS focuses in addition to a general population study also on one specific population suffering from a diagnosis from a disease. SF-36 is more related to general population studies. The SF-36 consists of 36 items, based on eight dimensions of quality of life. Another shorter scale (SF-12) especially designed for large scale population studies like HUNT is also available, consisting of 12 items within the same eight dimensions as SF-36 (SF-36). In addition to this a scale with several questions for measuring ODRaA could be incorporated into HUNT. This would strengthen and ensure a greater validity of ODRaA.

List of references

Abratt, R., Viljoen, G., 1995. Assessment of quality of life by clinicians - experience of a practical method in lung cancer patients. *The South African Medical Journal*, 85, pp.896-98.

Archea, C., Yen, I. H., Chen, H., Eisner M. D., Katz, P. P., Masharani, U., Yelin, E. H., Earnest, G., Blanc, P. D., 2007. Negative life events and quality of life in adults with asthma. *Thorax*, 62, pp.139–46.

Arrington-Sanders, R., Yi, M. S., Tsevat, J., Wilmott, R. W., Mrus, J. M., Britto, M. T., 2006. Gender differences in health-related quality of life of adolescents with cystic fibrosis. *Health and Quality of Life Outcomes*, [Online] 24; 4 (5) Available at: <http://www.hqlo.com/content/4/1/5> [Accessed 14.June 2010].

Association, W. M., 2008 Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects.[Online] Available at: <http://www.wma.net/en/30publications/10policies/b3/17c.pdf> [Accessed 16 June 2010]

Bisegger, C., Cloetta, B., von Rueden, U., Abel, T., Ravens-Sieberer, U., European Kidscreen Group, 2005. Health-related quality of life: gender differences in childhood and adolescence, *Sozial- und Praventivmedizin*. 50(5), pp.281- 91.

Bize, R., Johnson J. A., Plotnikoff R. C., 2007. Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: A systematic review. *Preventive Medicine*, 45(6) pp.401-15.

Centers for Disease Control and Prevention, 2000. *Measuring Healthy Days – Population Assessment of Health-Related Quality of Life*. Atlanta, Georgia: CDC.

Damush, T. M., Hays, R. D., DiMatteo, M. R., 1997. Stressful life events and health-related quality of life in college students. *Journal of College Student Development*. 38(2), pp.181- 90.

Diener, E., Suh, R. E., Smith, H., Fujita, F., 1999. Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin* 125 (2) pp.270- 302.

Faarlund, N., 2007 Defining Friluftsliv. In: B, Henderson. N, Vikander. ed. *Nature First – Outdoor Life the Friluftsliv Way*. Toronto: Natural Heritage Books pp. 56-61

GlaxoSmithKline, no year. *HAD – Skårinsveiledning til HAD (Hospital Anxiety and Depression Scale)* [pdf] Available at: <http://www.gsk.no/pdf/brosjyrer/had.pdf>

[Accessed 9 June 2010].

Herman, C., 1997. International experiences with the Hospital Anxiety and Depression Scale - a review of validation data and clinical results. *Journal of Psychosomatic Research*. 42(1) pp. 17-41.

Horgen, A., 2001. *Norsk friluftsliv*. [pdf] Available at:

<http://www.naturliv.no/andre/Friluftslivsdef.pdf> [Accessed 10 June 2010].

HUNT_A), 2010. *Acknowledgements* [Online] Available at:

<http://www.ntnu.no/dmf/hunt/datatilgang/acknowledge> [Accessed 13 June 2010]

HUNT_B), 2010. *En av verdens største helseundersøkelser* [Online] Available at:

<http://www.ntnu.no/dmf/hunt/forside> [Accessed 13. June 2010]

HUNT_C), 2010. *Oppmøtetall for HUNT 3* [Online] Available at:

http://www.ntnu.no/eksternweb/multimedia/archive/00049/20090612_Oppmote_H3_49756a.pdf [Accessed 14 June 2010]

HUNT_D), 2010. *The Nord – Trøndelag Health Study* [Online] Available at:

<http://www.ntnu.no/hunt/inenglish> [Accessed 10 June 2010]

HUNT_e), 2010 *HUNT 3* [Online] Available at: [http://www.ntnu.no/portal/page/portal/ntnuno/tre-](http://www.ntnu.no/portal/page/portal/ntnuno/tre-spalter?selectedItemId=35582&rootItemId=25703§ionId=27587&_piref36_794797_36_794780_794780.artSectionId=27587&_piref36_794797_36_794780_794780.articleId=101314&_piref36_794799_36_794780_794780.sectionId=27587)

[spalter?selectedItemId=35582&rootItemId=25703§ionId=27587&_piref36_794797_36_794780_794780.artSectionId=27587&_piref36_794797_36_794780_794780.articleId=101314&_piref36_794799_36_794780_794780.sectionId=27587](http://www.ntnu.no/portal/page/portal/ntnuno/tre-spalter?selectedItemId=35582&rootItemId=25703§ionId=27587&_piref36_794797_36_794780_794780.artSectionId=27587&_piref36_794797_36_794780_794780.articleId=101314&_piref36_794799_36_794780_794780.sectionId=27587) [Accessed June 16 2010]

Hutchinson, S. L., Loy, D. P., Kleiber, D. A., Dattilo, J., 2003. Leisure as a Coping Resource: Variation in Coping with Traumatic Injury and Illness. *Leisure Sciences*, 25, pp.143– 61.

Inglehart, M. R., 1991 *Reactions to Critical Life Events - A Social Psychological Analysis* Praeger Publishers. Westport, CT. United States of America.

Jörngården, A., Wettergen, L., von Essen, L., 2006. Measuring health-related quality of life in adolescents and young adults: Swedish normative data for the SF-36 and the HADS, and the influence of age, gender, and method of administration. *Health and Quality of Life Outcomes* 4:91

Kleiber, D. A., Hutchinson, S. L., Williams, R., 2002. Leisure as a Resource in Transcending Negative Life Events: Self-Protection, Self-Restoration, and Personal Transformation. *Leisure Sciences*, 24, pp.219– 35.

Krokstad, S., Kunst, A. E., Westin, S., 2002. Trends in health inequalities by educational level in a Norwegian total population study. *The Journal of Epidemiology and Community Health*. 56 pp.375- 80

Loyd, K., Little, D. E., 2005 “Quality of Life, Aren't We Always Searching for That?": How Women Can Achieve Enhanced Quality of Life through Participation in Outdoor Adventure Recreation. *Leisure* 29(2) pp.142- 81

Maguire, P., Selby, P., 1989 Assessing quality of life in cancer patients. *British Journal of Cancer* 60 pp.437- 40.

McHorney, C. A., 1999 Health status assessment methods for adults: past accomplishments and future challenges. *Annual Review of Public Health*, 20 pp. 309-35.

Michel, G., Bisegger, C., Fuhr, D. C., Abel, T., Kidscreen Group, 2009. Age and gender

differences in health-related quality of life of children and adolescents in Europe: a multilevel analysis. *Quality of Life Research*. 18(9) pp.1147-57.

Michopoulos, I., Douzenis, A., Kalkavoura, C., Christodoulou, C., Michalopoulou, P., Kalemi, G., Fineti, K., Patapis, P., Protopapas, K., Lykouras, L., 2008. Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS): validation in a Greek general hospital sample. *Annals of General Psychiatry* 7(4).

Mykletun, A., Stordal, E., Dahl, A. A., 2001. Hospital Anxiety and Depression (HAD) scale: factor structure, item analyses and internal consistency in a large population. *British Journal of Psychiatry*. 179 pp.540- 44

Rustøen, T., 2006 Livskvalitet og vellære. In: Knutstad, U., Nielsen, B. K., ed. *Sykepleie – boken 2 - Teoretisk-metodisk grunnlag for klinisk sykepleie*. Akribe: Oslo. pp.129-153.

Sigurdardottir, V., Bolund, C., Brandberg, Y., Sullivan, M., 1993. The impact of generalized malignant melanoma on quality of life evaluated by the EORTC questionnaire technique. *Quality of Life Research* 2 pp. 193-203.

SF-36, 2010. *The SF-12[®]: An Even Shorter Health Survey* [Online] Available at:

<http://www.sf-36.org/tools/sf12.shtml> [Accessed 15 June 2010]

Statistics Norway, 2010. *Divorces and separations* [Online]. Available at:

<http://www.ssb.no/emner/02/02/30/ekteskap/tab-2010-02-18-02.html> [Accessed 10 June 2010]

The Norwegian Ministry of the Environment, 2000 – 2001. *St. meld. Nr. 39 Friluftsliv – Ein veg til høgare livskvalitet*. [Online] Available at:

<http://www.regjeringen.no/nb/dep/md/dok/regpubl/stmeld/20002001/stmeld-nr-39-2000-2001-.html?id=194963> [Accessed 14 June 2010]

Vaagbø, O., 1993. *Den norske turkulturen*, FRIFO [Online] Available at:

<http://www.frifo.no/default.asp?WCI=file&WCE=669> [Accessed 14 June 2010]

Vaage, O. F., 2009. *Mosjon, friluftsliv og kulturaktiviteter. Resultater fra Levekårsundersøkelsene fra 1997 til 2007*, 15. Statistics Norway.

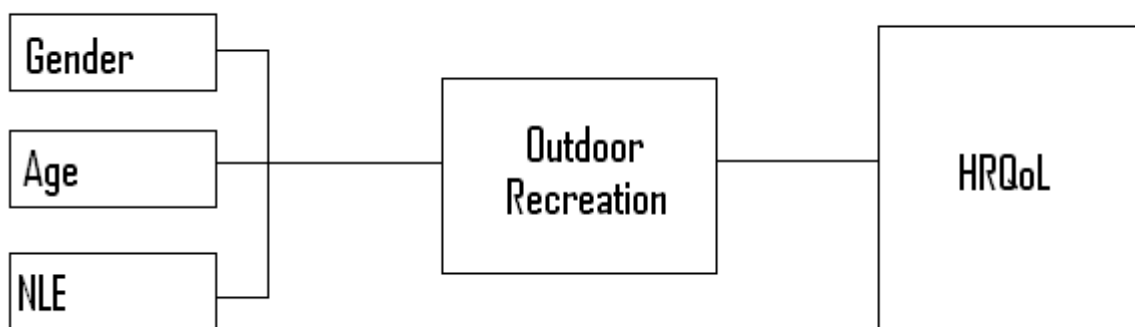
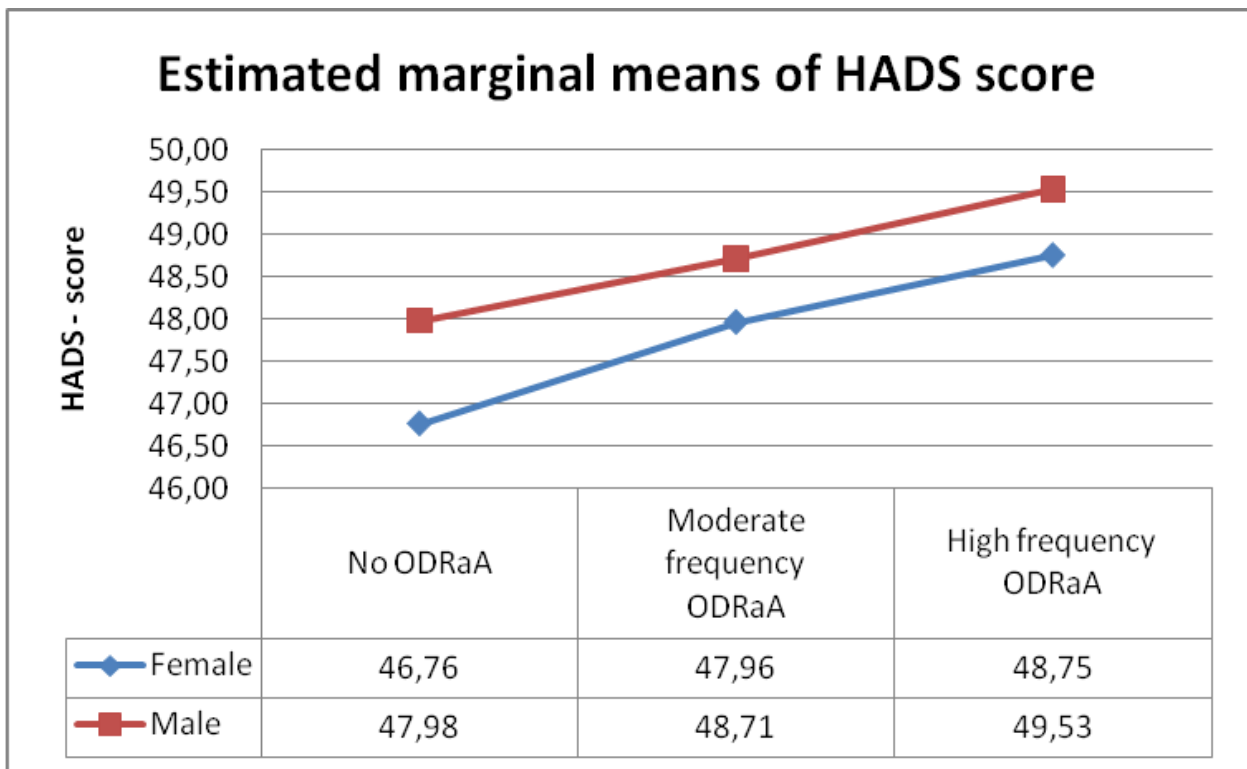


Figure 1. Illustration of the association between the variables in focus.

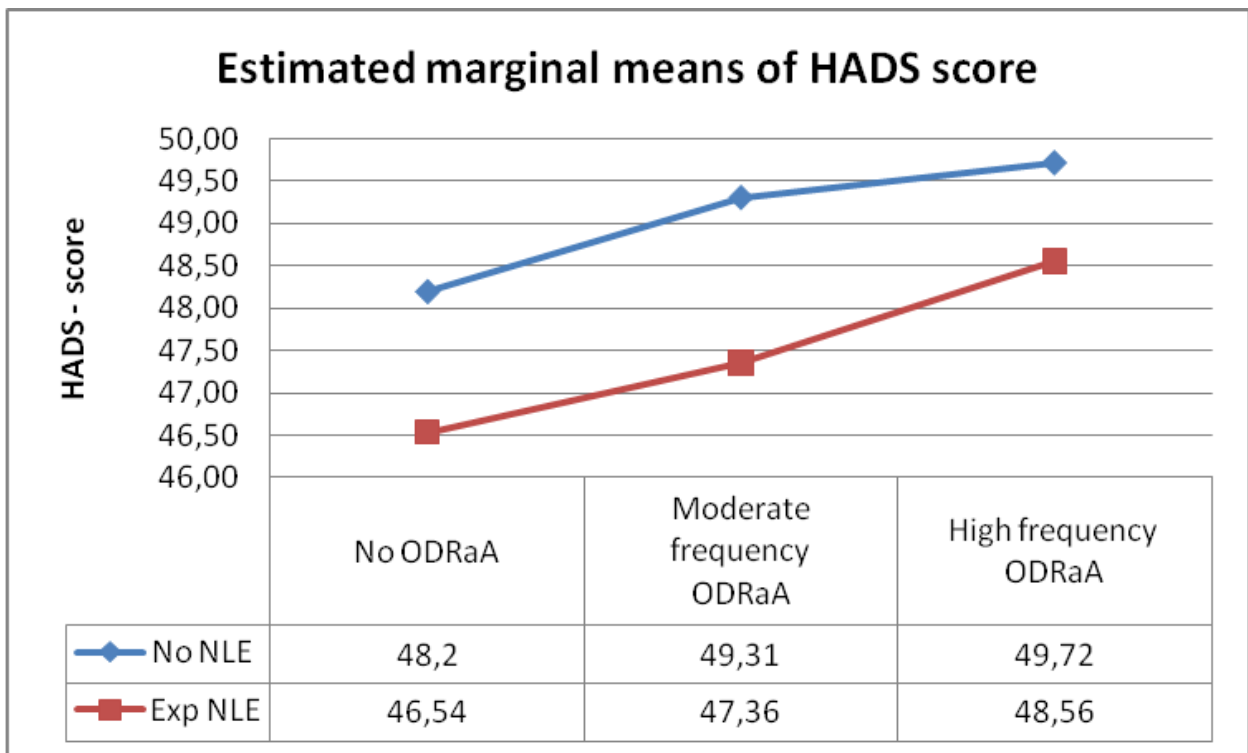


N= 2874

p= .829

Figure 2. Interactions between Gender and ODRaA associated with HRQoL (ANOVA).

Note: ODRaA = Outdoor and Recreational and Activity



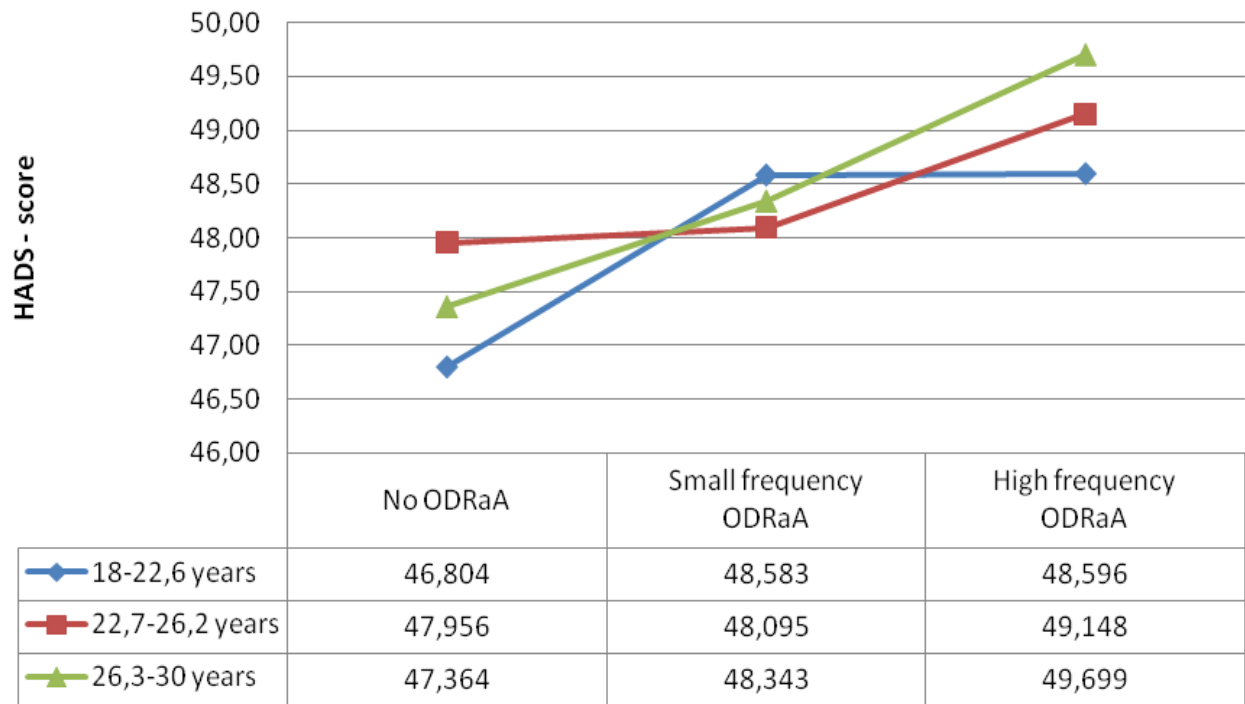
N=2874

p= .512

Figure 3 Interactions between NLE and ODRaA associated with HRQoL (ANOVA)

Note: NLE = Negative Life Events

Estimated marginal means of HADS score



N=2874

P=.369

Figure 4. Interactions between Age groups, ODRaA associated with HRQoL (ANOVA)

Table 1. Gender, Age groups and Gender/Age groups associated with HRQoL (ANOVA)

Variable	Subgroups	CI 95			F-value	P-value
		Mean	Lowest	Highest		
Gender					5.079	.024
	Female	48.93	48.78	49.09		
	Male	49.21	49.02	49.39		
Age groups					1.666	.189
	18-22,6 yr	49.07	48.86	49.27		
	22,7-26,2 yr	48.94	48.73	49.14		
	26,3-30 yr	49.21	49.00	49.41		
Gender /Age					3.282	.038
	Male 18-22,6yr	49.26	48.94	49.58		
	Male 22,7 - 26,2 yr	49.23	48.91	49.54		
	Male 26,3 - 30 yr	49.13	48.82	49.44		
	Female 18-22,6 yr	48.87	48.61	49.13		
	Female 22,7-26,2	48.64	48.38	48.91		
	Female 26,3-30	49.28	49.01	49.55		

N= 2874

Note

Lowest expected value = 14

Highest expected value = 56

Highlighted values (p = < .05) Highlighted and underlined values (p = < .01)

Table 2. Outdoor Recreation and Negative Life Events associated with HRQoL(ANOVA)

Variable	Subgroups	CI 95			F-value	P-value
		Mean	Lowest	Highest		
Outdoor Recreation and Activities					14.061	<u>.000</u>
	No ODRaA	47.35	46.73	47.97		
	Small frequency ODRaA	48.20	47.70	48.70		
	Large frequency ODRaA	49.20	48.83	49.58		
Negative Life Events					25.330	<u>.000</u>
	Not Exp. NLE	49.00	48.80	49.21		
	Exp. NLE	47.50	46.95	48.05		

N= 2874

Note

Lowest expected value = 14

Highest expected value = 56

Highlighted values (p = < .05) Highlighted and underlined values (p = < .01)

Table 3. Gender, Age groups, Gender/Age groups, NLE ODRaA associated with HRQoL (ANOVA)

Variable	Subgroups	CI 95			F-value	P-value
		Mean	Lowest	Highest		
Gender					8.217	<u>.004</u>
	Female	47.82	47.44	48.20		
	Male	48.74	48.24	49.25		
Age groups					0.721	.486
	18-22,6 yr	47.99	47.36	48.62		
	22,7-26,2 yr	48.40	47.92	48.87		
	26,3-30 yr	48.46	47.94	48.99		
Outdoor Recreation and Activities					10.313	<u>.000</u>
	No ODRaA	47.37	46.71	48.03		
	Small amount ODRaA	48.34	47.80	48.84		
	Large amount ODRaA	49.14	48.72	49.57		
Negative Life Events					24.344	<u>.000</u>
	Not Exp. NLE	49.08	48.86	49.29		
	Exp. NLE	47.49	46.90	48.08		
Gender /Age					5.442	<u>.004</u>
	Male 18-22,6yr	49.05	48.03	50.07		
	Male 22,7 - 26,2 yr	48.98	48.23	49.73		
	Male 26,3 - 30 yr	48.21	47.38	49.03		
	Female 18-22,6 yr	46.93	46.19	47.67		
	Female 22,7-26,2	47.81	47.23	48.39		
	Female 26,3-30	48.72	48.09	49.36		

N= 2874

Note

Lowest expected value = 14

Highest expected value = 56

Highlighted values (p = < .05) Highlighted and underlined values (p = < .01)

Attachments

Negative Life Events, Outdoor Recreation and Activities, Health Related Quality of Life among Young Adults – The Health Survey in Nord – Trøndelag (HUNT 3)

Vidar Johansen

Nord - Trøndelag University College
Department of Physical Education
Levanger

June 2010



Content

Questionnaire 1 (Q1) HUNT 3

Questionnaire 2 Males (Q2) HUNT 3

Questionnaire 3 Females (Q3) HUNT 3

Reply from The Regional Committee for Ethics in Medical Research

Invitasjon til HUNT 3

Viktig
Enkelt
Gratis

hunt 3
Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag

Du inviteres herved til å delta i den tredje store Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag (HUNT 3). Ved å delta får du en enkel undersøkelse av din egen helse, og du gir samtidig et viktig bidrag til medisinsk forskning.

Hver deltaker er like viktig, enten du er ung eller gammel, frisk eller syk, er HUNT-veteran eller møter for første gang. Tilsvarende undersøkelse er tidligere gjennomført i 1984-86 (HUNT 1) og 1995-97 (HUNT 2 og Ung-HUNT). For å kunne studere årsaker til sykdom, er det viktig at også de som tidligere har deltatt møter fram.

Vennligst fyll ut spørreskjemaet, og ta det med når du møter til undersøkelse.


Undersøkelsen tar vanligvis ca 1/2 time. Du vil få brev med resultater fra dine prøver etter noen uker. Dersom noen av resultatene er utenom det normale, vil du bli anbefalt undersøkelse hos fastlegen din.


Du kan lese mer om HUNT 3 i den vedlagte brosjyren eller på www.hunt.ntnu.no. Har du spørsmål, kan du også ringe til HUNT forskningscenter, tlf 74075180.

Vel møtt til undersøkelsen!

Vennlig hilsen


Steinar Krokstad
Førsteamanuensis
Prosjektleder HUNT 3


Jostein Holmen
Professor, daglig leder
HUNT forskningscenter


Stig A. Slørdahl
Professor, dekanus
Det medisinske fakultet, NTNU

Tid og sted for oppmøte

Dersom det foreslåtte tidspunktet ikke passer for deg, behøver du ikke bestille ny time. Du kan møte når det passer deg innenfor åpningstiden, men det kan da bli noe ventetid. Du kan også møte i en annen kommune, hvis det skulle passe bedre. Takk for at du deltar!

Åpningstida:

 **NTNU**

HUNT forskningscenter



En time for bedre folkehelse

Slik fyller du ut skjemaet

- Skjemaet vil bli lest maskinelt.
- Det er derfor viktig at du krysser av riktig: **Rett** **Galt**
- Krysser du feil sted, retter du ved å fylle boksen slik:
- Skriv tydelige tall: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- Bruk bare svart eller blå penn. Ikke bruk blyant eller tusj.

HELSE OG DAGLIG LIV

1 Hvordan er helsa di nå?

Dårlig Ikke helt god God Svært god

2 Har du noen langvarig (minst 1 år) sykdom, skade eller lidelse av fysisk eller psykisk art som nedsetter dine funksjoner i ditt daglige liv?

Ja Nei

Hvis ja:

Hvor mye vil du si at dine funksjoner er nedsatt?

	Litt nedsatt	Middels nedsatt	Mye nedsatt
Er bevegelseshemmet.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har nedsatt syn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har nedsatt hørsel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hemmet pga. kroppslig sykdom.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hemmet pga. psykisk sykdom.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3 Har du kroppslige smerter nå som har vart mer enn 6 måneder?

Ja Nei

4 Hvor sterke kroppslige smerter har du hatt i løpet av de siste 4 uker?

Ingen	Meget svake	Svake	Mode-rate	Sterke	Meget sterke
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5 I hvilken grad har din fysiske helse eller følelsesmessige problemer begrenset deg i din vanlige sosiale omgang med familie eller venner i løpet av de siste 4 uker?

Ikke i det hele tatt	En del	Litt	Mye	Kunne ikke ha sosial omgang
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

HELSETJENESTER

6 Har du i løpet av de siste 12 måneder vært hos:

	Ja	Nei
Fastlege/allmennlege	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annen legespesialist utenfor sykehus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Konsultasjon uten innleggelse		
- ved psykiatrisk poliklinikk.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- ved annen poliklinikk i sykehus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kiropraktor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Homøopat, akupunktør, soneterapeut, håndspålegger eller annen alternativ behandler ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7 Har du vært innlagt i sykehus i løpet av de siste 12 måneder?

Ja Nei

SYKDOMMER OG PLAGER

8 Har du hatt noe anfall med pipende eller tung pust de siste 12 måneder?

Ja Nei

9 Har du noen gang de siste 5 år brukt medisiner for astma, kronisk bronkitt, emfysem eller KOLS?

Ja Nei

10 Bruker du, eller har du brukt, medisin mot høyt blodtrykk?

Ja Nei

11 Har du, eller har du noen gang hatt, noen av disse sykdommene/plagene: (Sett ett kryss pr. linje)

Hvis ja, hvor gammel var du første gang?

Eksempel: år gammel

	Ja	Nei	År gammel
Hjerteinfarkt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> år gammel
Angina pectoris (hjertekrampe) ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> år gammel
Hjertesvikt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> år gammel
Annen hjertesykdom	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> år gammel
Hjerneslag/hjerneblødning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> år gammel
Nyresykdom	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> år gammel
Astma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> år gammel
Kronisk bronkitt, emfysem, KOLS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> år gammel
Diabetes (sukkersyke).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> år gammel
Psoriasis.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> år gammel
Eksem på hendene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> år gammel
Kreftsykdom	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> år gammel
Epilepsi.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> år gammel
Leddgikt (reumatoid artritt)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> år gammel
Bechterews sykdom	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> år gammel
Sarkoidose	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> år gammel
Beinskjørhet (osteoporose)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> år gammel
Fibromyalgi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> år gammel
Slitasjegikt (artrose)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> år gammel
Psysiske plager som du har søkt hjelp for	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> år gammel

12 Har du noen gang fått påvist for høyt blodsukker?

Ja Nei

Hvis ja: I hvilken situasjon første gang?

Ved helseundersøkelse... Under sykdom

Under svangerskap

Annet.....

SKADER

13 Har du noen gang hatt:

Hvis ja, hvor gammel var du **første** gang?

Eksempel:

3 4 år gammel

	Ja	Nei	år gammel
Lårhalsbrudd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> år gammel
Brudd i handledd/underarm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> år gammel
Brudd/sammenfall av ryggvirvler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> år gammel
Nakkesleng (whiplash).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> år gammel

14 Har du foreldre, søsken eller barn som har, eller har hatt, følgende sykdommer?

(Sett ett kryss pr. linje)

	Ja	Nei	Vet ikke
Hjerneslag eller hjerneblødning før 60 års alder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hjerteinfarkt før 60-års alder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Astma.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Allergi/høysnue/neseallergi.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kronisk bronkitt/emfysem/KOLS.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kreftsykdom	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Psykiske plager	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beinskjørhet (osteoporose).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nyresykdom (ikke nyresten, urinveisinfeksjon, urinlekkasje)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diabetes (sukkersyke).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15 Har noen av dine besteforeldre, dine foreldres søsken eller dine søskenbarn fått diagnosen diabetes (type 1 eller type 2)?

Ja Nei

HVORDAN FØLER DU DEG?

16 Har du de to siste uker følt deg:

(Sett ett kryss pr. linje)

	Nei	Litt	En god del	Svært mye
Trygg og rolig?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Glad og optimistisk?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nervøs og urolig?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Plaget av angst?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Irritabel?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nedfor/deprimert?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ensom?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

17 Har du noen gang i livet opplevd at noen over lengre tid har forsøkt å kue, fornedre eller ydmyke deg?

Ja Nei

TOBAKK

18 Røykte noen av de voksne innendørs da du vokste opp?

Ja Nei

19 Røykte mora di da du vokste opp?

Ja Nei

20 Røyker du selv?

Nei, jeg har aldri røykt.....

Hvis du aldri har røykt, hopp til spørsmål 22.

Nei, jeg har sluttet å røyke.....

Ja, sigaretter av og til (fest/ferie, ikke daglig).....

Ja, sigarer/sigarillos/pipe av og til

Ja, sigaretter daglig.....

Ja, sigarer/sigarillos/pipe daglig.....

21 Svar på dette hvis du nå røyker **daglig** eller tidligere har røykt **daglig**:

Hvor mange sigaretter røyker eller røykte du vanligvis daglig? sigaretter pr. dag

Hvor gammel var du da du begynte å røyke daglig? år gammel

Hvis du tidligere har røykt daglig, hvor gammel var du da du sluttet? år gammel

21 Svar på dette hvis du røyker eller har røykt **av og til**, men ikke daglig:

Hvor mange sigaretter røyker eller røykte du vanligvis i måneden? sigaretter pr. mnd

Hvor gammel var du da du begynte å røyke av og til? år gammel

Hvis du tidligere har røykt av og til, hvor gammel var du da du sluttet? år gammel

22 Bruker du, eller har du brukt, snus?

Nei, aldri Ja, av og til.....

Ja, men jeg har sluttet.... Ja, daglig

Hvis du aldri har brukt snus, hopp til spørsmål 23.

Hvis ja:

Hvor gammel var du da du begynte med snus? år gammel

Hvor mange esker snus bruker/brukte du pr. måned? esker snus pr. måned

Hvis du bruker eller har brukt både sigaretter og snus, hva begynte du med først?

Snus..... Sigaretter.....
 Omtrent samtidig Husker ikke.....
 (innenfor 3 måneder)

Da du begynte å bruke snus, var det for å prøve å slutte å røyke eller for å redusere røykinga?

Nei..... Ja, for å
 Ja, for å slutte å røyke redusere røykinga.....

MATVARER

23 Hvor ofte spiser du vanligvis disse matvarene?

(Sett ett kryss pr. linje)

	0-3 ganger pr. mnd.	1-3 ganger pr. uke	4-6 ganger pr. uke	1 gang pr. dag	2 ggr el mer pr. dag
Frukt/bær.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grønnsaker.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sjokolade/smågodt.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kokte poteter.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasta/ris.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pølser/hamburgere.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fet fisk (laks, ørret, sild, makrell, uer som pålegg/middag)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

24 Bruker du følgende kosttilskudd?

(Sett ett kryss for hvert kosttilskudd)

	Ja, daglig	Av og til	Nei
Tran	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Omega-3-kapsler.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vitamin- og/eller mineraltilskudd.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

25 Hvor mange glass drikker du vanligvis av følgende?

1/2 liter = 3 glass (Sett ett kryss pr. linje)

	Sjelden eller aldri	1-6 gl. pr uke	1 gl. pr. dag	2-3 gl. pr. dag	4 gl. eller mer pr. dag
Vann, farris o.l.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Helmelk (søt/sur).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annen melk (søt/sur) ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brus/saft med sukker....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brus/saft uten sukker....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juice eller nektar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

26 Hvor mange kopper kaffe/te drikker du pr. døgn?

(Sett 0 dersom du ikke drikker kaffe/te daglig)

	Koke- kaffe	Annen kaffe	Te
Antall kopper	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

27 Hvor mange kopper kaffe drikker du om kvelden (etter kl 18)?

Antall kopper

ALKOHOLBRUK

28 Omtrent hvor ofte har du i løpet av de siste 12 måneder drukket alkohol? (Regn ikke med lettøl)

4-7 ganger pr. uke..... Ca 1 gang pr. måned..
 2-3 ganger pr. uke..... Noen få ganger pr. år.
 ca 1 gang pr. uke..... Ingen ganger siste år..
 2-3 ganger pr. måned.... Aldri drukket alkohol...

29 Har du drukket alkohol i løpet av de siste 4 uker?

Ja Nei

Hvis ja:

Har du drukket så mye at du har kjent deg sterkt beruset (full)?
 Nei.....
 Ja, 1-2 ganger.....
 Ja, 3 ganger eller mer

30 Hvor mange glass øl, vin eller brennevin drikker du vanligvis i løpet av 2 uker? (Regn ikke med lettøl)
 (Sett 0 hvis du ikke drikker alkohol)

	Øl	Vin	Brenne- vin
Antall glass	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

31 Hvor ofte drikker du 5 glass eller mer av øl, vin eller brennevin ved samme anledning?

Aldri..... Ukentlig.....
 Månedlig..... Daglig.....

MOSJON/FYSISK AKTIVITET

Med mosjon mener vi at du f.eks går tur, går på ski, svømmer eller driver trening/idrett.

32 Hvor ofte driver du mosjon? (Ta et gjennomsnitt)

Aldri.....
 Sjeldnere enn en gang i uka.....
 En gang i uka.....
 2-3 ganger i uka.....
 Omtrent hver dag.....

33 Dersom du driver slik mosjon, så ofte som en eller flere ganger i uka; hvor hardt mosjonerer du? (Ta et gjennomsnitt)

Tar det rolig uten å bli andpusten eller svett.....
 Tar det så hardt at jeg blir andpusten og svett.....
 Tar meg nesten helt ut.....

34 Hvor lenge holder du på hver gang? (Ta et gjennomsnitt)

Mindre enn 15 minutter.. 30 minutter – 1 time....
 15-29 minutter..... Mer enn 1 time.....

35 Har du vanligvis minst 30 minutter fysisk aktivitet daglig på arbeid og/eller i fritida? Ja Nei

36 Omtrent hvor mange timer sitter du i ro på en vanlig hverdag? (Regn med både jobb og fritid) Antall timer

ARBEID

37 Hvis du er i lønnet eller ulønnet arbeid, hvordan vil du beskrive arbeidet ditt? (Sett ett kryss)

For det meste stillesittende arbeid (f.eks skrivebordsarbeid, montering).....

Arbeid som krever at du går mye (f.eks ekspeditørarbeid, lett industriarb., undervisning).

Arbeid hvor du går og løfter mye (f.eks postbud, pleier, bygningsarbeid).....

Tungt kroppsarbeid (f.eks skogsarbeid, tungt jordbruksarbeid, tungt bygningsarbeid).....

HØYDE/VEKT

38 Omtrent hva var din høyde da du var 18 år? cm Husker ikke

39 Omtrent hva var din kroppsvekt da du var 18 år? kg Husker ikke

40 Er du fornøyd med vekta di nå? Ja Nei, for lett Nei, for tung

41 Har du forsøkt å slanke deg i løpet av de siste 10 år? Nei Ja, noen ganger Ja, mange ganger

42 Er din kroppsvekt minst 2 kg lavere nå enn for 1 år siden? Ja Nei

Hvis ja:

Hva er grunnen til dette?

Slanking Sykdom/stress Vet ikke

ALVORLIGE LIVSHENDELSER SISTE 12 MÅNEDER

43 Har det vært dødsfall i nær familie? (barn, ektefelle/samboer, søsken eller foreldre) Ja Nei

44 Har du vært i overhengende livsfare pga. alvorlig ulykke, katastrofe, voldssituasjon eller krig? Ja Nei

45 Har du hatt samlivsbrudd i ekteskap eller i lengre samboerforhold? Ja Nei

46 Hvis du har svart ja på et eller flere av spm 43, 44 eller 45; i hvilken grad har du hatt reaksjoner på dette de siste 7 dager?

Ikke i det hele tatt..... I moderat grad.....

Litt..... I høy grad.....

OPPVEKST - DA DU VAR 0-18 ÅR

47 Hvem vokste du opp sammen med?

Mor..... Andre slektninger.....

Far..... Adoptivforeldre.....

Stemor/stefar..... Foster-/pleieforeldre...

48 Ble dine foreldre skilt, eller flyttet de fra hverandre, da du var barn? Nei.....
Ja, før jeg var 7 år....
Ja, da jeg var 7-18 år

49 Døde noen av dine foreldre da du var barn? Nei.....
Ja, før jeg var 7 år....
Ja, da jeg var 7-18 år

50 Vokste du opp med kjæledyr? Nei.....
Ja, katt..... Ja, hund.....
Ja, hest..... Ja, annet levende dyr.

51 Hvor mye melk eller yoghurt drakk du vanligvis?

Sjelden/ aldri	1-6 gl. pr. uke	1 glass pr. dag	2-3 gl. pr. dag	Mer enn 3 glass pr. dag
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

52 Vokste du opp på gård med husdyr? Ja Nei

53 Når du tenker på barndommen/oppveksten din, vil du beskrive den som:

Svært god..... Vanskelig.....

God..... Svært vanskelig.....

Middels.....

ALT I ALT

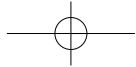
54 Når du tenker på hvordan du har det for tida, er du stort sett fornøyd med tilværelsen eller er du stort sett misfornøyd? (Sett ett kryss)

Svært fornøyd..... Nokså misfornøyd.....

Meget fornøyd..... Meget misfornøyd.....

Ganske fornøyd..... Svært misfornøyd.....

Både/og.....



Kjære HUNT-deltaker

Takk for at du møtte til Helseundersøkelsen. Vi vil også be deg om å fylle ut dette spørreskjemaet. Noen av spørsmålene likner de som du har svart på før, men det er viktig at du allikevel besvarer alt. Opplysningene blir brukt til forskning og forebyggende helsearbeid. Forskere vil kun ha tilgang til aidentifiserte data, det vil si at opplysningene ikke kan spores tilbake til en enkeltperson.

Slik fyller du ut skjemaet

- Skjemaet vil bli lest maskinelt.
- Det er derfor viktig at du krysser av riktig: Rett Galt
- Krysser du feil sted, retter du ved å fylle boksen slik:
- Skriv tydelige tall: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- Bruk bare svart eller blå penn. Ikke bruk blyant eller tusj.

Dato for utfylling:

	/		20	
Dag		Måned		År

Vennligst fyll ut skjemaet, og post det snarest mulig.
Porto er betalt.

Menn 20 - 29 år

En time for bedre folkehelse

BOLIGFORHOLD OG VENNER

- 1** Hvem bor du sammen med?
(Sett ett eller flere kryss)

Ingen	<input type="checkbox"/>	Andre personer <u>over</u> 18 år	<input type="checkbox"/>
Foreldre	<input type="checkbox"/>	Personer <u>under</u> 18 år.....	<input type="checkbox"/>
Ektefelle/samboer.....	<input type="checkbox"/>	Antall <u>under</u> 18 år ..	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>

- 2** Er det kjæledyr i boligen?

Ja, katt.....	<input type="checkbox"/>
Nei.....	<input type="checkbox"/>
Ja, hund.....	<input type="checkbox"/>
Ja, andre pelsdyr/fugl.....	<input type="checkbox"/>

- 3** Har du venner som kan gi deg hjelp når du trenger det?

Ja	Nei
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 4** Har du venner som du kan snakke fortrolig med?

Ja	Nei
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

DITT NÆRMILJØ, DVS. NABOLAGET/GRENDA

- 5** Jeg føler et sterkt fellesskap med de som bor her
(Sett ett kryss)

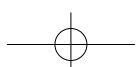
Helt enig	Delvis enig	Usikker	Delvis uenig	Helt uenig
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 6** Man kan ikke stole på hverandre her (Sett ett kryss)

Helt enig	Delvis enig	Usikker	Delvis uenig	Helt uenig
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 7** Folk trives godt her (Sett ett kryss)

Helt enig	Delvis enig	Usikker	Delvis uenig	Helt uenig
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



AKTIVITET

- 8 Hvordan har din fysiske aktivitet i fritida vært det siste året? (Tenk deg et ukentlig gjennomsnitt for året. Arbeidsvei regnes som fritid.)

	Timer pr. uke			
	Ingen	Under 1	1-2	3 el. mer
Lettt aktivitet (ikke svett/andpusten)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hard fysisk aktivitet (svett/andpusten)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 9 Hvor lang tid bruker du til sammen daglig foran dataskjerm? (Sett 0 hvis du ikke bruker data)

I arbeid timer I fritid timer

- 10 Hvor mange timer ser du på TV/video/DVD daglig?

Mindre enn 1 time 4-6 timer
 1-3 timer Mer enn 6 timer

KULTUR/LIVSSYNN

- 11 Hvor mange ganger har du i løpet av de siste 6 måneder vært på/i: (Sett ett kryss pr. linje)

	Mer enn 3g /mnd				1-3g /mnd	1-6g siste 6 mnd	Aldri
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Museum, kunstutstilling.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Konsert, teater, kino.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kirke, bedehus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Idrettsarrangement.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 12 Hvor mange ganger har du i løpet av de siste 6 måneder selv drevet med: (Sett ett kryss pr. linje)

	Mer enn 1g /uke		1g /uke	1-3g /mnd	1-5g siste 6 mnd	Ingen gang
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Foreningsvirksomhet ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Musikk, sang, teater.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Menighetsarbeid.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Friluftsliv.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dans	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trening, idrett.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 13 Hvilket livssyn vil du si ligger nærmest opp til ditt eget? (Sett ett kryss)

Kristent livssyn Ateistisk livssyn
 Humanetisk livssyn Annet livssyn

- 14 Når det skjer vonde ting i livet mitt, tenker jeg: "det er ei mening med det".

Ja..... Nei Vet ikke.....

- 15 Jeg søker hjelp hos Gud når jeg trenger styrke og trøst.

Aldri Av og til Ofte

PERSONLIGHET

- 16 Beskriv deg selv slik du vanligvis er:

	Ja	Nei
Klarer du å få fart i et selskap?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er du stort sett stille og tilbakeholden når du er sammen med andre?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liker du å treffe nye mennesker?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liker du å ha masse liv og røre rundt deg?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er du forholdsvis livlig?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tar du vanligvis selv initiativet for å få nye venner?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er du ofte bekymret?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Blir dine følelser lett såret?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hender det ofte at du "går trøtt"?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Plages du av "nerver"?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du ofte følt deg trøtt og likeglad uten grunn?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bekymrer du deg for at fryktelige ting kan skje?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

HODEPINE

- 17 Har du vært plaget av hodepine det siste året?

Ja Nei

Hvis nei, gå til spørsmål 24.

Hvis ja: Migrene.....
 Hva slags hodepine: Annen hodepine.....

- 18 Omtrent antall dager pr. måned med hodepine:

Mindre enn 1 dag 7-14 dager.....
 1-6 dager Mer enn 14 dager.....

- 19 Hvor sterk er hodepina vanligvis?

Mild (hemmer ikke aktivitet)
 Moderat (hemmer aktivitet)
 Sterk (forhindrer aktivitet).....

- 20 Hvor lenge varer hodepina vanligvis?

Mindre enn 4 timer 1-3 døgn.....
 4 timer – 1 døgn..... Mer enn 3 døgn.....

- 21 Er hodepina vanligvis preget av eller ledsaget av: (Sett ett kryss pr. linje)

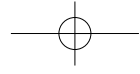
	Ja	Nei
Bankende/dunkende smerte?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pressende smerte?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ensidig smerte (høyre eller venstre)?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Forverring ved moderat fysisk aktivitet?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kvalme og/eller oppkast?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lys- og lydskjyhet?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 22 Før eller under hodepina; kan du ha forbigående: (Sett ett kryss pr. linje)

Synsforstyrrelse? (takkede linjer, flimring, tåkesyn, lysglimt)..... Ja Nei
 Nummenhet i halve ansiktet eller i handa?..... Ja Nei

- 23 Angi hvor mange dager du har vært borte fra arbeid eller skole siste måned på grunn av hodepine:

dager



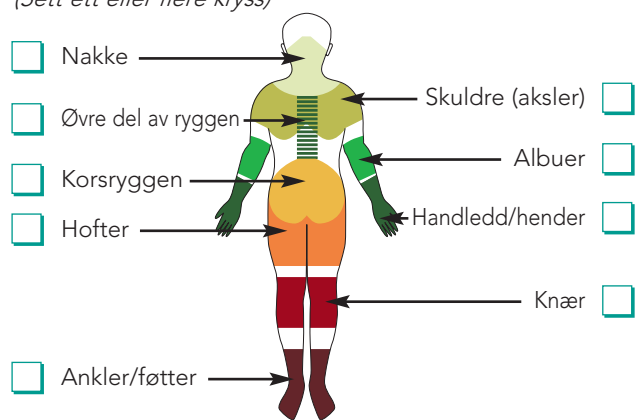
LUFTVEIER

- 24 Hoster du daglig i perioder av året? Ja Nei
Hvis ja:
 Er hosten vanligvis ledsaget av oppspytt? Ja Nei
 Har du hatt hoste med oppspytt, i minst 3 måneder, sammenhengende i hvert av de to siste åra? Ja Nei
- 25 Har du, eller har du hatt, høysnue eller neseallergi? Ja Nei
Hvis ja:
 Har du hatt slike plager i løpet av de siste 12 måneder? Ja Nei
- 26 Har du i løpet av de siste 12 måneder blitt vekket av anfall med tung pust? Ja Nei

MUSKLER OG LEDD

- 27 Har du i løpet av det siste året vært plaget med smerter og/eller stivhet i muskler og ledd, som har vart i minst 3 måneder sammenhengende? Ja Nei
Hvis nei, gå til spørsmål 30.

Hvis ja:
 Hvor har du hatt disse plagene?
 (Sett ett eller flere kryss)



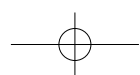
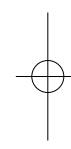
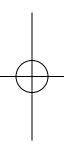
- 28 Har du vært plaget både i høyre og venstre kroppshalvdel? Ja Nei
- 29 Har plagene hindret deg i å utføre daglige aktiviteter?
 I arbeid..... Ja Nei
 I fritid..... Ja Nei
- 30 Er du operert for ryggplager? Ja Nei
Hvis ja: Hvilken type operasjon?
 Prolaps/ischias-operasjon Annet.....
 Avstivning

STOFFSKIFTE

- 31 Har du noen gang fått påvist for lavt stoffskifte (hypothyreose)? Ja Nei
 Hvis ja, hvor gammel var du **første** gang?
 Eksempel: år gammel
- 32 Har du noen gang fått påvist for høyt stoffskifte (hypertyreose)? Ja Nei
 Hvis ja, hvor gammel var du **første** gang?
 Eksempel: år gammel
- Hvis ja:**
 Har du brukt Neo-Mercazole? Ja Nei år gammel
 Har du fått radiojodbehandling? Ja Nei år gammel

MAGE OG TARM

- 33 Har du vært plaget med smerter eller ubehag fra magen de siste 12 måneder?
 Ja, mye... Ja, litt.. Nei, aldri..
Hvis nei, gå til spørsmål 34.
- Hvis ja:**
- Er disse lokalisert øverst i magen?..... Ja Nei
 Har du de siste 3 måneder hatt disse plagene så ofte som 1 dag i uka i minst 3 uker?..... Ja Nei
 Bli smertene eller ubehaget bedre etter at du har hatt avføring?..... Ja Nei
 Har smertene eller ubehaget noen sammenheng med hyppigere eller sjeldnere avføring enn vanlig? Ja Nei
 Har smertene eller ubehaget noen sammenheng med at avføringen blir løsere eller fastere enn vanlig?..... Ja Nei
 Kommer smertene eller ubehaget etter måltid? Ja Nei
- 34 I hvilken grad har du hatt følgende plager i de siste 12 måneder?
 Aldri Litt Mye
- Kvalme.....
 Halsbrann/sure oppstøt.....
 Diaré
 Treg mage
 Vekslende treg mage og diaré.....
 Oppblåsthet.....



HVORDAN FØLER DU DEG

Her kommer noen utsagn om hvordan du føler deg. For hvert spørsmål setter du kryss for ett av de fire svarene som best beskriver dine følelser den siste uken. Ikke tenk for lenge på svaret – de spontane svarene er best.

- 35** Jeg føler meg nervøs og urolig
- Nei..... En god del.....
Litt..... Svært mye.....
- 36** Jeg gleder meg fortsatt over ting slik jeg pleide før
- Avgjort like mye..... Bare lite grann.....
Ikke fullt så mye..... Ikke i det hele tatt.....
- 37** Jeg har en urofølelse som om noe forferdelig vil skje
- Ja, og noe svært ille..... Litt, bekymrer meg lite.....
Ja, ikke så veldig ille..... Ikke i det hele tatt.....
- 38** Jeg kan le og se det morsomme i situasjoner
- Like mye nå som før..... Avgjort ikke som før.....
Ikke like mye nå som før..... Ikke i det hele tatt.....
- 39** Jeg har hodet fullt av bekymringer
- Veldig ofte..... Av og til.....
Ganske ofte..... En gang i blant.....
- 40** Jeg er i godt humør
- Aldri..... Ganske ofte.....
Noen ganger..... For det meste.....
- 41** Jeg kan sitte i fred og ro og kjenne meg avslappet
- Ja, helt klart..... Ikke så ofte.....
Vanligvis..... Ikke i det hele tatt.....
- 42** Jeg føler meg som om alt går langsommere
- Nesten hele tiden..... Fra tid til annen.....
Svært ofte..... Ikke i det hele tatt.....
- 43** Jeg føler meg urolig som om jeg har sommerfugler i magen
- Ikke i det hele tatt..... Ganske ofte.....
Fra tid til annen..... Svært ofte.....
- 44** Jeg bryr meg ikke lenger om hvordan jeg ser ut
- Ja, har sluttet å bry meg..... Kan hende ikke nok.....
Ikke som jeg burde..... Bryr meg som før.....
- 45** Jeg er rastløs som om jeg stadig må være aktiv
- Uten tvil svært mye..... Ikke så veldig mye.....
Ganske mye..... Ikke i det hele tatt.....

T

- 46** Jeg ser med glede fram til hendelser og ting
- Like mye som før..... Avgjort mindre enn før.....
Heller mindre enn før..... Nesten ikke i det hele tatt.....
- 47** Jeg kan plutselig få en følelse av panikk
- Uten tvil svært ofte..... Ikke så veldig ofte.....
Ganske ofte..... Ikke i det hele tatt.....
- 48** Jeg kan glede meg over gode bøker, radio/TV
- Ofte..... Ikke så ofte.....
Fra tid til annen..... Svært sjelden.....

SØVN

- 49** Hvor ofte har det hendt i løpet av de siste 3 måneder at du:
- | | Aldri/
sjelden | Av
og til | Flere
ggr/
uka |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Snorker høyt og sjenerende?..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Får pustestopp når du sover?..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Har vanskelig for å sovne om kvelden?.... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Våkner gjentatte ganger om natta?..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Våkner for tidlig og får ikke sove igjen?... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kjenner deg søvngig om dagen?..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Har plagsom nattesvette?..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Våkner med hodepine?..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Får ubehag, kribling eller muring i bein? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

ALKOHOL

Hvis du ikke drikker alkohol, gå til spørsmål 54.

- 50** Har du noen gang følt at du burde redusere alkoholforbruket ditt? Ja Nei
-
- 51** Har andre noen gang kritisert alkoholbruken din? Ja Nei
-
- 52** Har du noen gang følt ubehag eller skyldfølelse pga. alkoholbruken din? Ja Nei
-
- 53** Har det å ta en drink noen gang vært det første du har gjort om morgenen for å roe nervene, kurere bakrus eller som en oppvikker? Ja Nei
-

KOSTHOLD

- 54 Hvor mange skiver brød spiser du vanligvis?
(Sett ett kryss for hver type brød)

	0-4 /uke	5-7 /uke	2-3 /dag	4-5 /dag	6 el flere /dag
Loff/fint brød	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kneipp/mellomgrovt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grovt brød	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 55 Hvor ofte spiser du vanligvis disse måltidene?
(Sett ett kryss pr. måltid)

	Sjelden /aldri	1-2 g /uke	3-4 g /uke	5-6 g /uke	Hver dag
Frokost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Formiddagsmat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Varm middag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kveldsmat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annet måltid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nattmat (kl 24-06)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 56 Hva slags fett bruker du oftest?
(Sett ett kryss pr. linje)

	Meieri- smør	Margarin		Oljer	Bruker ikke
		Hard	Myk /lett		
På brød	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I matlaging	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TANNHELSE

- 57 Har du de siste 12 måneder vært hos tannlege/tannhelsetjeneste? Ja Nei

- 58 Hvordan vurderer du tannhelsen di?

Meget dårlig	<input type="checkbox"/>	God	<input type="checkbox"/>
Dårlig	<input type="checkbox"/>	Meget god	<input type="checkbox"/>
Verken god eller dårlig...	<input type="checkbox"/>		

- 59 Hva betyr god tannhelse for helsa di ellers?

Svært mye	<input type="checkbox"/>	Lite	<input type="checkbox"/>
Mye	<input type="checkbox"/>	Svært lite	<input type="checkbox"/>
Både og	<input type="checkbox"/>		

BRUK AV RESEPTFRIE MEDISINER

- 60 Hvor ofte har du brukt reseptfrie medisiner mot følgende plager i løpet av den siste måneden?
(Sett ett kryss pr. linje)

	Sjelden /aldri	1-3 g /uke	4-6 g /uke	Dag- lig
Halsbrann/sure oppstøt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Treg mage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hodepine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Smerter i muskler/ledd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

T

- 61 Har du brukt noen av disse reseptfrie medisiner minst en gang i uka i løpet av den siste måneden?

	Ja	Nei
Paracetamol, Paracet, Panodil, Pamol, Pinex, Perfalgan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Albyl E (500 mg), Aspirin, Globoid, Dispril	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ibuprofen, Ibux, Ibuprox, Ibumetin, Brufen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Naproxen, Naprosyn, Ledox	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

HVORDAN FØLER DU DEG NÅ

- 62 Føler du deg stort sett sterk og opplagt, eller trøtt og sliten?

Meget sterk og opplagt	<input type="checkbox"/>
Sterk og opplagt	<input type="checkbox"/>
Ganske sterk og opplagt	<input type="checkbox"/>
Både – og	<input type="checkbox"/>
Ganske trøtt og sliten	<input type="checkbox"/>
Trøtt og sliten	<input type="checkbox"/>
Svært trøtt og sliten	<input type="checkbox"/>

ARBEID

- 63 Er arbeidet ditt så fysisk anstrengende at du ofte er sliten i kroppen etter en arbeidsdag?
(Sett ett kryss)

Ja, nesten alltid	<input type="checkbox"/>	Ganske sjelden	<input type="checkbox"/>
Ganske ofte	<input type="checkbox"/>	Aldri, eller nesten aldri	<input type="checkbox"/>

- 64 Krever arbeidet ditt så mye konsentrasjon og oppmerksomhet at du ofte føler deg utslitt etter en arbeidsdag? (Sett ett kryss)

Ja, nesten alltid	<input type="checkbox"/>	Ganske sjelden	<input type="checkbox"/>
Ganske ofte	<input type="checkbox"/>	Aldri, eller nesten aldri	<input type="checkbox"/>

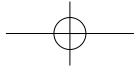
- 65 Hvordan trives du alt i alt med arbeidet ditt?
(Sett ett kryss)

Veldig godt	<input type="checkbox"/>	Ikke særlig godt	<input type="checkbox"/>
Godt	<input type="checkbox"/>	Dårlig	<input type="checkbox"/>

FØLELSE SISTE 14 DAGER

- 66 Har du vært plaget av noe av dette de siste 14 dager? (Sett ett kryss pr. linje)

	Ikke plaget	Litt plaget	Ganske plaget	Veldig plaget
Vært stadig redd og engstelig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Følt deg anspent eller urolig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Følt håpløshet når du tenker på framtida?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Følt deg nedfor og trist?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bekymret deg for mye om forskjellige ting?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



LIVSHENDELSER

67 Har du opplevd noe av følgende de siste 10 år?

(Sett ett kryss pr. linje)

	Nei	Siste 12 mnd	Ja, tidli- gere
Hatt problemer på arbeidsplassen eller der du utdanner deg?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hatt økonomiske problemer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hatt problemer eller konflikter med familie eller venner?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hatt store problemer i kjærlighetslivet?...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vært alvorlig syk eller skadet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hatt alvorlig sykdom eller skade blant dine nærmeste?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SPISEVANER

68 Nedenfor er en liste over ting som gjelder spisevaner. Kryss av for hva som passer deg.

(Sett ett kryss pr. linje)

	Aldri	Sjelden	Ofte	Alltid
Når jeg først har begynt å spise, kan det være vanskelig å stoppe .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg bruker for mye tid til å tenke på mat.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg føler at maten kontrollerer livet mitt.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Når jeg spiser, skjærer jeg maten opp i små biter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg bruker lengre tid enn andre på et måltid.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eldre mennesker synes at jeg er for tynn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg føler at andre presser meg til å spise.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg kaster opp etter at jeg har spist.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PENGESPILL

69 Har du noensinne følt behov for å spille med stadig økte pengebeløp? Ja Nei

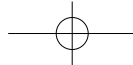
70 Har du noensinne måttet lyve for personer som er viktige for deg om hvor mye du har spilt for? Ja Nei

NB!

Det utfylte skjemaet returneres i den vedlagte svarconvolutten. Porto er betalt.



Takk for hjelpa!



Kjære HUNT-deltaker

Takk for at du møtte til Helseundersøkelsen. Vi vil også be deg om å fylle ut dette spørreskjemaet. Noen av spørsmålene likner de som du har svart på før, men det er viktig at du allikevel besvarer alt. Opplysningene blir brukt til forskning og forebyggende helsearbeid. Forskere vil kun ha tilgang til aidentifiserte data, det vil si at opplysningene ikke kan spores tilbake til en enkeltperson.

Slik fyller du ut skjemaet

- Skjemaet vil bli lest maskinelt.
- Det er derfor viktig at du krysser av riktig: Rett Galt
- Krysser du feil sted, retter du ved å fylle boksen slik:
- Skriv tydelige tall: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- Bruk bare svart eller blå penn. Ikke bruk blyant eller tusj.

Dato for utfylling: / 20
Dag Måned År

**Vennligst fyll ut skjemaet, og post det snarest mulig.
Porto er betalt.**

Kvinne 20 - 29 år

En time for bedre folkehelse

BOLIGFORHOLD OG VENNER

1 Hvem bor du sammen med?
(Sett ett eller flere kryss)

Ingen Andre personer over 18 år

Foreldre Personer under 18 år.....

Ektefelle/samboer..... Antall under 18 år ..

2 Er det kjæledyr i boligen?

Ja, katt

Nei..... Ja, hund.....

Ja, andre pelsdyr/fugl.....

3 Har du venner som kan gi deg hjelp når du trenger det? Ja Nei

4 Har du venner som du kan snakke fortrolig med? Ja Nei

DITT NÆRMILJØ, DVS. NABOLAGET/GRENDA

5 Jeg føler et sterkt fellesskap med de som bor her
(Sett ett kryss)

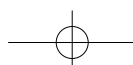
Helt enig Delvis enig Usikker Delvis uenig Helt uenig

6 Man kan ikke stole på hverandre her (Sett ett kryss)

Helt enig Delvis enig Usikker Delvis uenig Helt uenig

7 Folk trives godt her (Sett ett kryss)

Helt enig Delvis enig Usikker Delvis uenig Helt uenig



AKTIVITET

8 Hvordan har din fysiske aktivitet i fritida vært det siste året? (Tenk deg et ukentlig gjennomsnitt for året. Arbeidsvei regnes som fritid.)

	Timer pr. uke			
	Ingen	Under 1	1-2	3 el. mer
Lett aktivitet (ikke svett/andpusten)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hard fysisk aktivitet (svett/andpusten)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9 Hvor lang tid bruker du til sammen daglig foran dataskjerm? (Sett 0 hvis du ikke bruker data)

I arbeid timer I fritid timer

10 Hvor mange timer ser du på TV/video/DVD daglig?

Mindre enn 1 time 4-6 timer
1-3 timer Mer enn 6 timer

KULTUR/LIVSSYN

11 Hvor mange ganger har du i løpet av de siste 6 måneder vært på/i: (Sett ett kryss pr. linje)

	Mer enn 3g /mnd	1-3g /mnd	1-6g siste 6 mnd	Aldri
Museum, kunstutstilling.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Konsert, teater, kino.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kirke, bedehus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Idrettsarrangement.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12 Hvor mange ganger har du i løpet av de siste 6 måneder selv drevet med: (Sett ett kryss pr. linje)

	Mer enn 1g /uke	1g /uke	1-3g /mnd	1-5g siste 6 mnd	Ingen gang
Foreningsvirksomhet ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Musikk, sang, teater....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Menighetsarbeid.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Friluftsliv.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dans	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trening, idrett.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13 Hvilket livssyn vil du si ligger nærmest opp til ditt eget? (Sett ett kryss)

Kristent livssyn Ateistisk livssyn
Humanetisk livssyn Annen livssyn

14 Når det skjer vonde ting i livet mitt, tenker jeg: "det er ei mening med det".

Ja..... Nei Vet ikke.....

15 Jeg søker hjelp hos Gud når jeg trenger styrke og trøst.

Aldri Av og til Ofte

PERSONLIGHET

- 16 Beskriv deg selv slik du vanligvis er:
- | | Ja | Nei |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Klarer du å få fart i et selskap? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er du stort sett stille og tilbakeholden når du er sammen med andre?..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Liker du å treffe nye mennesker? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Liker du å ha masse liv og røre rundt deg? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er du forholdsvis livlig?..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tar du vanligvis selv initiativet for å få nye venner?..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er du ofte bekymret?..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Blir dine følelser lett såret? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hender det ofte at du "går trøtt"? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Plages du av "nerver"? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Har du ofte følt deg trøtt og likeglad uten grunn?..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Bekymrer du deg for at fryktelige ting kan skje?..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

HODEPINE

17 Har du vært plaget av hodepine det siste året? Ja Nei

Hvis nei, gå til spørsmål 24.

Hvis ja: Migrene
Hva slags hodepine: Annen hodepine.....

18 Omtrent antall dager pr. måned med hodepine:

Mindre enn 1 dag 7-14 dager.....
1-6 dager Mer enn 14 dager.....

19 Hvor sterk er hodepina vanligvis?

Mild (hemmer ikke aktivitet)
Moderat (hemmer aktivitet)
Sterk (forhindrer aktivitet).....

20 Hvor lenge varer hodepina vanligvis?

Mindre enn 4 timer 1-3 døgn.....
4 timer – 1 døgn..... Mer enn 3 døgn.....

21 Er hodepina vanligvis preget av eller ledsaget av: (Sett ett kryss pr. linje)

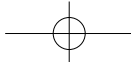
	Ja	Nei
Bankende/dunkende smerte?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pressende smerte?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ensidig smerte (høyre eller venstre)?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Forverring ved moderat fysisk aktivitet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kvalme og/eller oppkast?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lys- og lydskyhet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

22 Før eller under hodepina; kan du ha forbigående: (Sett ett kryss pr. linje)

	Ja	Nei
Synsforstyrrelse? (takkede linjer, flimring, tåkesyn, lysglimt).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nummenhet i halve ansiktet eller i handa?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

23 Angi hvor mange dager du har vært borte fra arbeid eller skole siste måned på grunn av hodepine:

dager



LUFTVEIER

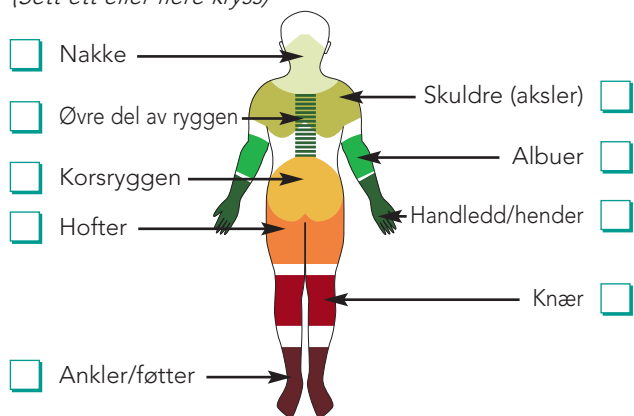
- 24 Hoster du daglig i perioder av året? Ja Nei
Hvis ja:
 Er hosten vanligvis ledsaget av oppspytt? Ja Nei
- Har du hatt hoste med oppspytt, i minst 3 måneder, sammenhengende i hvert av de to siste åra? Ja Nei
-
- 25 Har du, eller har du hatt, høysnue eller neseallergi? Ja Nei
Hvis ja:
 Har du hatt slike plager i løpet av de siste 12 måneder? Ja Nei
-
- 26 Har du i løpet av de siste 12 måneder blitt vekket av anfall med tung pust? Ja Nei

MUSKLER OG LEDD

- 27 Har du i løpet av det siste året vært plaget med smerter og/eller stivhet i muskler og ledd, som har vart i minst 3 måneder sammenhengende? Ja Nei
Hvis nei, gå til spørsmål 30.

Hvis ja:

Hvor har du hatt disse plagene?
 (Sett ett eller flere kryss)



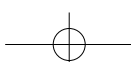
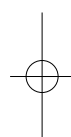
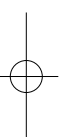
- 28 Har du vært plaget både i høyre og venstre kroppshalvdel? Ja Nei
-
- 29 Har plagene hindret deg i å utføre daglige aktiviteter?
 I arbeid Ja Nei
 I fritid Ja Nei
-
- 30 Er du operert for ryggplager? Ja Nei
Hvis ja: Hvilken type operasjon?
 Prolaps/ischias-operasjon Annet
 Avstivning

STOFFSKIFTE

- 31 Har du noen gang fått påvist for lavt stoffskifte (hypotyreose)? Ja Nei
 Hvis ja, hvor gammel var du **første** gang?
 Eksempel: år gammel
-
- 32 Har du noen gang fått påvist for høyt stoffskifte (hypertyreose)? Ja Nei
 Hvis ja, hvor gammel var du **første** gang?
 Eksempel: år gammel
- Hvis ja:**
 Har du brukt Neo-Mercazole? Ja Nei år gammel
 Har du fått radiojodbehandling? Ja Nei år gammel

MAGE OG TARM

- 33 Har du vært plaget med smerter eller ubehag fra magen de siste 12 måneder?
 Ja, mye ... Ja, litt.. Nei, aldri..
Hvis nei, gå til spørsmål 34.
- Hvis ja:**
- Er disse lokalisert øverst i magen? Ja Nei
 Har du de siste 3 måneder hatt disse plagene så ofte som 1 dag i uka i minst 3 uker? Ja Nei
 Bli smertene eller ubehaget bedre etter at du har hatt avføring? Ja Nei
 Har smertene eller ubehaget noen sammenheng med hyppigere eller sjeldnere avføring enn vanlig? Ja Nei
 Har smertene eller ubehaget noen sammenheng med at avføringen blir løsere eller fastere enn vanlig? Ja Nei
 Kommer smertene eller ubehaget etter måltid? Ja Nei
-
- 34 I hvilken grad har du hatt følgende plager i de siste 12 måneder?
- | | Aldri | Litt | Mye |
|-----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Kvalme | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Halsbrann/sure oppstøt | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Diaré | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Treg mage | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Vekslende treg mage og diaré..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Oppblåsthet..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



HVORDAN FØLER DU DEG

Her kommer noen utsagn om hvordan du føler deg. For hvert spørsmål setter du kryss for ett av de fire svarene som best beskriver dine følelser den siste uken. Ikke tenk for lenge på svaret – de spontane svarene er best.

- 35 Jeg føler meg nervøs og urolig
- Nei..... En god del
Litt..... Svært mye
- 36 Jeg gleder meg fortsatt over ting slik jeg pleide før
- Avgjort like mye Bare lite grann
Ikke fullt så mye Ikke i det hele tatt
- 37 Jeg har en urofølelse som om noe forferdelig vil skje
- Ja, og noe svært ille Litt, bekymrer meg lite
Ja, ikke så veldig ille Ikke i det hele tatt
- 38 Jeg kan le og se det morsomme i situasjoner
- Like mye nå som før Avgjort ikke som før....
Ikke like mye nå som før. Ikke i det hele tatt
- 39 Jeg har hodet fullt av bekymringer
- Veldig ofte Av og til
Ganske ofte En gang i blant
- 40 Jeg er i godt humør
- Aldri..... Ganske ofte.....
Noen ganger..... For det meste
- 41 Jeg kan sitte i fred og ro og kjenne meg avslappet
- Ja, helt klart..... Ikke så ofte.....
Vanligvis Ikke i det hele tatt
- 42 Jeg føler meg som om alt går langsommere
- Nesten hele tiden Fra tid til annen
Svært ofte Ikke i det hele tatt
- 43 Jeg føler meg urolig som om jeg har sommerfugler i magen
- Ikke i det hele tatt..... Ganske ofte.....
Fra tid til annen Svært ofte.....
- 44 Jeg bryr meg ikke lenger om hvordan jeg ser ut
- Ja, har sluttet å bry meg Kan hende ikke nok
Ikke som jeg burde Bryr meg som før
- 45 Jeg er rastløs som om jeg stadig må være aktiv
- Uten tvil svært mye Ikke så veldig mye
Ganske mye..... Ikke i det hele tatt

T

- 46 Jeg ser med glede fram til hendelser og ting
- Like mye som før Avgjort mindre enn før
Heller mindre enn før Nesten ikke i hele tatt.
- 47 Jeg kan plutselig få en følelse av panikk
- Uten tvil svært ofte Ikke så veldig ofte
Ganske ofte Ikke i det hele tatt
- 48 Jeg kan glede meg over gode bøker, radio/TV
- Ofte Ikke så ofte.....
Fra tid til annen..... Svært sjelden

SØVN

- 49 Hvor ofte har det hendt i løpet av de siste 3 måneder at du:
- | | Aldri/
sjelden | Av
og til | Flere
ggr/
uka |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Snorker høyt og sjenerende? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Får pustestopp når du sover? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Har vanskelig for å sovne om kvelden?... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Våkner gjentatte ganger om natta?..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Våkner for tidlig og får ikke sove igjen?... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kjenner deg søvning om dagen?..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Har plagsom nattesvette? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Våkner med hodepine?..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Får ubehag, kribling eller muring i bein? <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

ALKOHOL

Hvis du ikke drikker alkohol, gå til spørsmål 54.

- 50 Har du noen gang følt at du burde redusere alkoholforbruket ditt? Ja Nei
- 51 Har andre noen gang kritisert alkoholbruken din? Ja Nei
- 52 Har du noen gang følt ubehag eller skyldfølelse pga. alkoholbruken din? Ja Nei
- 53 Har det å ta en drink noen gang vært det første du har gjort om morgenen for å roe nervene, kurere bakrus eller som en oppkvikker? Ja Nei

KOSTHOLD

- 54 Hvor mange skiver brød spiser du vanligvis?
(Sett ett kryss for hver type brød)

	0-4 /uke	5-7 /uke	2-3 /dag	4-5 /dag	6 el flere /dag
Loff/fint brød	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kneipp/mellomgrovt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grovt brød	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 55 Hvor ofte spiser du vanligvis disse måltidene?
(Sett ett kryss pr. måltid)

	Sjelden /aldri	1-2 g /uke	3-4 g /uke	5-6 g /uke	Hver dag
Frokost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Formiddagsmat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Varm middag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kveldsmat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annet måltid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nattmat (kl 24-06)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 56 Hva slags fett bruker du oftest?
(Sett ett kryss pr. linje)

	Meieri- smør	Margarin		Oljer	Bruker ikke
		Hard	Myk /lett		
På brød	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I matlaging	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TANNHELSE

- 57 Har du de siste 12 måneder vært hos tannlege/tannhelsetjeneste? Ja Nei

- 58 Hvordan vurderer du tannhelsen di?

Meget dårlig	<input type="checkbox"/>	God	<input type="checkbox"/>
Dårlig	<input type="checkbox"/>	Meget god	<input type="checkbox"/>
Verken god eller dårlig...	<input type="checkbox"/>		

- 59 Hva betyr god tannhelse for helsa di ellers?

Svært mye	<input type="checkbox"/>	Lite	<input type="checkbox"/>
Mye	<input type="checkbox"/>	Svært lite	<input type="checkbox"/>
Både og	<input type="checkbox"/>		

BRUK AV RESEPTFRIE MEDISINER

- 60 Hvor ofte har du brukt reseptfrie medisiner mot følgende plager i løpet av den siste måneden?
(Sett ett kryss pr. linje)

	Sjelden /aldri	1-3 g /uke	4-6 g /uke	Dag- lig
Halsbrann/sure oppstøt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Treg mage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hodepine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Smerter i muskler/ledd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

T

- 61 Har du brukt noen av disse reseptfrie medisiner minst en gang i uka i løpet av den siste måneden?

	Ja	Nei
Paracetamol, Paracet, Panodil, Pamol, Pinex, Perfalgan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Albyl E (500 mg), Aspirin, Globoid, Dispril	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ibuprofen, Ibox, Ibuprox, Ibumetin, Brufen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Naproxen, Naprosyn, Ledox	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

HVORDAN FØLER DU DEG NÅ

- 62 Føler du deg stort sett sterk og opplagt, eller trøtt og sliten?

Meget sterk og opplagt	<input type="checkbox"/>
Sterk og opplagt	<input type="checkbox"/>
Ganske sterk og opplagt	<input type="checkbox"/>
Både – og	<input type="checkbox"/>
Ganske trøtt og sliten	<input type="checkbox"/>
Trøtt og sliten	<input type="checkbox"/>
Svært trøtt og sliten	<input type="checkbox"/>

SVANGERSKAP OG PREVENSJON

- 63 Når du ser bort fra svangerskap og barselperiode, har du noen gang vært blødningsfri i minst 6 måneder? Ja Nei

Hvis ja:

Hvor mange ganger? ganger

- 64 Hvor mange ganger har du i alt vært gravid? ganger

- 65 Har du noen gang prøvd i mer enn ett år å bli gravid? Ja Nei

Hvis ja:

Hvor gammel var du første gang du hadde problemer med å bli gravid? år gammel

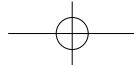
- 66 Bruker du eller har du brukt:
(Sett ett kryss pr. linje)
- | | Nå | Før,
ikke
nå | Aldri |
|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| P-piller? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| P-plaster? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Annen hormonprevensjon? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- (P-sprøyte, P-ring, P-implantat, hormonspiral)

- 67 Hvis du har brukt P-piller:

Hvor gammel var du første gang du begynte med dette? år gammel

Hvor mange år har du i alt brukt P-piller?

Mindre enn 1 år	<input type="checkbox"/>	4-10 år	<input type="checkbox"/>
1-3 år	<input type="checkbox"/>	Over 10 år	<input type="checkbox"/>



URINVEIER

- 68 Har du ufrivillig urinlekkasje? Ja Nei
Hvis nei, gå til spørsmål 72.

Hvis ja:

Hvor ofte har du urinlekkasje?

- Mindre enn 1 gang pr. mnd
En eller flere ganger pr. mnd
En eller flere ganger pr. uke
Hver dag og/eller natt

Hvor mye urin lekker du vanligvis hver gang?

- Dråper Større mengder
Små skvetter

- 69 Har du lekkasje av urin i forbindelse med hosting, nysing, latter eller tunge løft? Ja Nei

- 70 Har du lekkasje av urin i forbindelse med plutselig og sterk vannlatingstrang? Ja Nei

71 Hvordan opplever du lekkasjeplagene dine?

- Ikke noe problem Mye plaget
En liten plage Svært stort problem ...
En del plaget

ARBEID

72 Er arbeidet ditt så fysisk anstrengende at du ofte er sliten i kroppen etter en arbeidsdag? (Sett ett kryss)

- Ja, nesten alltid Ganske sjelden
Ganske ofte Aldri, eller nesten aldri

73 Krever arbeidet ditt så mye konsentrasjon og oppmerksomhet at du ofte føler deg utslitt etter en arbeidsdag? (Sett ett kryss)

- Ja nesten alltid Ganske sjelden
Ganske ofte Aldri, eller nesten aldri

74 Hvordan trives du alt i alt med arbeidet ditt? (Sett ett kryss)

- Veldig godt Ikke særlig godt
Godt Dårlig

FØLELSE SISTE 14 DAGER

75 Har du vært plaget av noe av dette de siste 14 dager? (Sett ett kryss pr. linje)

- | | Ikke plaget | Litt plaget | Ganske plaget | Veldig plaget |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Vært stadig redd og engstelig?.... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Følt deg anspent eller urolig? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Følt håpløshet når du tenker på framtida? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Følt deg nedfor og trist?..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Bekymret deg for mye om forskjellige ting?..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

LIVSHENDELSER

76 Har du opplevd noe av følgende de siste 10 år? (Sett ett kryss pr. linje)

- | | Nei | Siste 12 mnd | Ja, tidligere |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Hatt problemer på arbeidsplassen eller der du utdanner deg? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hatt økonomiske problemer? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hatt problemer eller konflikter med familie eller venner?..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hatt store problemer i kjærlighetslivet?... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Vært alvorlig syk eller skadet? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hatt alvorlig sykdom eller skade blant dine nærmeste? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

SPISEVANER

77 Nedenfor er en liste over ting som gjelder spisevaner. Kryss av for hva som passer deg. (Sett ett kryss pr. linje)

- | | Aldri | Sjelden | Ofte | Alltid |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Når jeg først har begynt å spise, kan det være vanskelig å stoppe . | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg bruker for mye tid til å tenke på mat..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg føler at maten kontrollerer livet mitt..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Når jeg spiser, skjærer jeg maten opp i små biter | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg bruker lengre tid enn andre på et måltid..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Eldre mennesker synes at jeg er for tynn | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg føler at andre presser meg til å spise..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jeg kaster opp etter at jeg har spist..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

PENGESPILL

78 Har du noensinne følt behov for å spille med stadig økte pengebeløp? Ja Nei

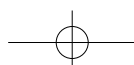
79 Har du noensinne måttet lyve for personer som er viktige for deg om hvor mye du har spilt for? Ja Nei

NB!

Det utfylte skjemaet returneres i den vedlagte svarkonvolutten. Porto er betalt.



Takk for hjelpa!



Fra: Regional komite for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk REK midt

Til:

Kjell Terje Gundersen

kjell.t.gundersen@hint.no

kjell.t.gundersen@hint.no

Dokumentreferanse: 2009/1844-2

Dokumentdato: 20.11.2009

ASSOSIASJONER MELLOM LIVSKVALITET OG FRILUFTSLIV HOS 20-29 ÅR GAMLE INDIVIDER I NORD-TRØNDELAG. INFORMASJON OM VEDTAK

Prosjektleders prosjekttale: Det er gjort funn og indisier som tilsier at friluftsliv kan assosieres med livskvalitet. Kunnskapen bygger imidlertid på kvalitative studier med et lavt antall individer. Det har ikke lyktes å oppdrive noen mer omfattende kvantitativ forskning som tar for seg sammenhengen mellom friluftsliv og Helserelatert Livskvalitet (HRQoL) i en generell populasjonsstudie. Formålet med studien er å se på friluftsliv (Uavhengig variabel – hovedeksponent) påvirker individers HRQoL (Avhengig variabel). Det er i denne studien ikke mulig eller ønskelig å finne en årsakssammenheng, men heller se om det finnes assosiasjoner mellom deltagelse i friluftsliv og livskvalitet. I tillegg vil det bli koblet til demografiske variabler (andre uavhengige variabler) i studien. Disse er kjønn, sosial status og utdanning. Disse variablene knyttes til assosiasjoner mellom friluftsliv og HRQoL gjennom multivariate statistiske analyser.

Med hjemmel i lov om behandling av etikk og redelighet i forskning § 4 og helseforskningsloven § 10 har Regional komité for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk, Midt-Norge vurdert prosjektet i sitt møte 2. november 2009 med følgende vedtak:

Merknad:

- Komiteen har ingen merknader til prosjektet som er beskrevet, og finner at det ligger klart innenfor de rammer som er lagt for Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag (HUNT) og innenfor det samtykke som deltakerne har gitt til bruk av dette materialet.

Komiteen ber om å få tilsendt artikkel/rapport når studien er fullført.

Vedtak og vilkår kan påklages og klagefristen er tre uker fra mottagelsen av dette brev, jf. fvl. §§ 28 og 29. Klageinstans er Den nasjonale forskningsetiske komité for medisin og helsefag (NEM), men en eventuell klage skal rettes til REK Midt-Norge. Avgjørelsen i NEM er endelig. Det følger av fvl. § 18 at en part har rett til å gjøre seg kjent med sakens dokumenter, med mindre annet følger av de unntak loven oppstiller i §§ 18 og 19.