

# Vedlegg 1. Spørreskjemaet

Q001 - FILTER:

Single coded

[Not back](#)

Hva er din hovedkilde til livsopphold?

[Normal](#)

- 1  Inntektsgivende arbeid heltid
- 2  Inntektsgivende arbeid deltid
- 3  Selvstendig næringsdrivende
- 4  Alderspensjonist
- 5  For tiden arbeidsledig/arbeidstrygd
- 6  Annen type trygd
- 7  Elev, student
- 8  Hjemmeværende / husarbeid i hjemmet
- 9  Annet

Q002

Numeric

[Not back](#) | Max = 24

Vi starter med noen spørsmål om fysisk aktivitet. Det første dreier seg om all tid du tilbringer i ro (stillesittende) på jobb, hjemme, på kurs og på fritiden. Det kan være tiden du sitter ved arbeidsbord, hos venner, mens du leser eller sitter-/ligger for å se på TV.

I løpet av de siste 7 dagene, hvor lang tid brukte du vanligvis totalt på å sitte, en vanlig hverdag?

Skriv antall timer og /eller minutter

Q003

Single coded

[Not back](#)

Hvor ofte er du fysisk aktiv?

Ta et gjennomsnitt

[Normal](#)

- 1  Aldri
- 2  Sjeldnere enn en gang i uka
- 3  En gang i uka
- 4  2-3 ganger i uka
- 5  4-6 ganger i uka
- 6  7 ganger eller mer i uka

Q004

Single coded

Not back

Hvor mange dager i uka er du fysisk aktiv i til sammen 30 minutter daglig, slik at du puster litt mer enn vanlig?

Regn med både jobb og fritid

Normal

- 1  0 dager
- 2  1 dag
- 3  2 dager
- 4  3 dager
- 5  4 dager
- 6  5 dager
- 7  6 dager
- 8  7 dager

Ask only if Q001 - FILTER,1,2,3

Q005

Single coded

Not back

Er du fysisk aktiv i jobben din?

Normal

- 1  Ja, i stor grad
- 2  Ja, i noen grad
- 3  Nei, i liten grad
- 4  Nei, ikke i det hele tatt

Ask only if Q001 - FILTER,1,2

Q006

Single coded

Not back

Tilrettelegger arbeidsgiveren din for mosjon / trening / fysisk aktivitet i arbeidstida, og benytter du deg i så fall av tilbudet?

Normal

- 1  Ja, og jeg benytter aktivitetstilbudet
- 2  Ja, men jeg benytter ikke tilbudet
- 3  Nei, men jeg ville benyttet tilbudet om det fantes
- 4  Nei, og jeg ville uansett ikke ha benyttet meg av det
- 9999  Vet ikke

*\*Position fixed \*Exclusive*



**Not back**

Nå kommer en liste over ting folk kan gjøre for å holde seg fysisk aktive. Hvor sjelden eller ofte har du gjort følgende i løpet av de tre siste månedene?

**Normal**

	1 Aldri	2	3	4	5 Svært ofte
Satt av tid til fysisk aktivitet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Laget faste rutiner for fysisk aktivitet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avtalt fysisk aktivitet med andre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Laget planer for fysisk aktivitet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bestemt hva du skal gjøre hvis været er dårlig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Turgåing eller friluftsliv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gått / syklet i stedet for å kjøre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trent på treningssenter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Benyttet deg av treningssenter på jobb	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trent i idrettslag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vært aktiv hjemme i hus- og eller hage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uteaktiviteter som løping, sykling eller skigåing (utenom idrettslag)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>







**Q014**

Matrix

**Not back**

Nå følger en liste over ting folk kan gjøre, eller si til noen som prøver å være fysisk aktiv.

Hvor sjelden eller ofte i løpet av de siste tre måneder har familien din (eller venner, bekjente, kollegaer, kontakter på sosiale medier) sagt eller gjort følgende?

**Normal**

	Ingen ganger	Sjelden	Noen få ganger	Ofte	Veldig ofte
Drevet fysisk aktivitet sammen med deg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oppmuntret deg til å være fysisk aktiv i minst 30 minutter hver dag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Foreslått at dere skulle drive fysisk aktivitet sammen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gitt deg hjelpsomme påminnelser om fysisk aktivitet ("Skal du mosjonere i kveld?")	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Q015**

Matrix

**Not back**

Nå kommer noen utsagn om andres fysiske aktivitet. Hvor dårlig eller godt stemmer disse med situasjonen din?

**Normal**

	1 Stemmer overhodet ikke	2	3	4	5 Stemmer veldig godt
Flere i familien din er fysisk aktive minst 30 minutter hver dag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Flere av vennene dine er fysisk aktive minst 30 minutter hver dag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Den personen som står deg nærmest (f.eks. partner / venn) er fysisk aktiv minst 30 minutter hver dag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Ask only if **Q001 - FILTER,1,2,3,7,8**

**Q016**

Single coded

Not back

På en vanlig arbeidsdag (jobb, studier, hjemmearbeid), hvor lenge sitter du i strekk?

Normal

- 1  Inntil 10 minutter
- 2  Inntil 30 minutter
- 3  Inntil 1 time
- 4  Inntil 2 timer
- 5  Inntil 3 timer
- 6  Mer enn 3 timer

Ask only if **Q001 - FILTER,1,2,3,7**

**Q017**

Single coded

Not back

Hvor sjelden eller ofte i løpet av en arbeidsdag (jobb, studier) avbryter du stillesittingen - f. eks. ved å reise deg opp, hente noe eller gå fra et sted til et annet?

Normal

- 1  Sitter ikke i mer enn 30 minutter i strekk i løpet av arbeidsdagen
- 2  Hver halvtime
- 3  En gang i timen
- 4  Sjeldnere enn en gang i timen

**Q018**

Numeric

Not back | Max = 99

Hvor lenge sitter du i strekk på fritiden?

Skriv antall timer og /eller minutter

**Q019**

Single coded

**Not back**

I løpet av de siste 7 dagene, omtrent hvor ofte avbrøt du sittestillingen på fritiden - for eksempel ved å reise deg opp, hente noe eller å gå fra ets sted til et annet?

**Normal**

- 1  Sitter ikke i mer enn 30 minutter i strekk i løpet av dagen
- 2  Hver halvtime
- 3  En gang i timen
- 4  Sjeldnere enn en gang i timen

**Q020**

Multi coded

**Not back**

Dersom du nå skulle økt ditt fysiske aktivitetsnivå, hvilke aktiviteter ville da være aktuelle?

Kryss av for alle som passer

**Normal**

- 1  Hjem, hage og husarbeid
- 2  Aktivitet til- og fra arbeid / skole
- 3  Turgåing og friluftsliv
- 4  Treningssenter
- 5  Idrettslag
- 9997  Annet, noter... *\*Open \*Position fixed*

**Q021**

Single coded

**Not back**

Dersom du skulle redusere tiden du sitter stiller, hvilken aktivitet ville du i så fall helst redusere tidsbruken på?

**Normal**

- 1  Tid foran skjerm (TV, PC, o.l.)
- 2  Bilbruk
- 3  Arbeid
- 9997  Annet, noter... *\*Open \*Position fixed*

Q022

Single coded

Not back

Planlegger du å være mindre stillesittende i løpet av de neste 6 månedene, og i så fall i hvilken grad?

Normal

- 1  Ja, i stor grad
- 2  Ja, til en viss grad
- 3  Ja, i liten grad
- 4  Nei, ikke i det hele tatt
- 9999  Vet ikke

Q023

Single coded

Not back

Kjenner du til hva som er anbefalt minimum daglig fysisk aktivitet for voksne og eldre?

Normal

- 1  Ja
- 2  Nei

Ask only if Q023 - Q029,1

Q024

Numeric

Not back | Max = 999

Hva er den tidsmessige nasjonale anbefalingen for daglig fysisk aktivitet for voksne og eldre?

Skriv antall minutter per dag

Q025

Single coded

Not back

Helsemyndighetene anbefaler å redusere stillesitting. Kjenner du til disse anbefalingene?

Normal

- 1  Ja
- 2  Nei

**Q026****Single coded****Not back**

Helsemyndighetene anbefaler voksne og eldre å utføre muskelstyrkende aktivitet til store muskelgrupper. Hvor ofte bør slike aktiviteter utføres?

**Normal**

- 1  2 ganger i måneden
- 2  1 gang i uken
- 3  Minst 2 ganger i uken
- 9999  Vet ikke

*\*Position fixed \*Exclusive***Q027****Single coded****Not back**

Helsemyndighetene anbefaler eldre personer, som er ustøe eller har gangvansker, å utføre styrke- og balansetrening for å forebygge fall. Hvor ofte bør slike aktiviteter utføres?

**Normal**

- 1  2 ganger i måneden
- 2  1-2 ganger i uken
- 3  Minst 3 ganger i uken
- 4  Hver dag
- 9999  Vet ikke

*\*Position fixed \*Exclusive***Q028****Single coded****Not back**

Har du sett en kampanje for fysisk aktivitet de siste 6 månedene?

**Normal**

- 1  Ja
- 2  Nei
- 9999  Husker ikke

*\*Position fixed \*Exclusive*

Q029

Multi coded

Not back

Har du sett- eller hørt følgende slagord i en kampanje den siste tiden?

Kryss av for alle som passer

Normal

- |      |                          |  |                                   |
|------|--------------------------|--|-----------------------------------|
| 1    | <input type="checkbox"/> | "Dine 30"  |                                   |
| 2    | <input type="checkbox"/> | "Hver bevegelse teller"  |                                   |
| 3    | <input type="checkbox"/> | "Det er 30 minutter som gjelder"   |                                   |
| 4    | <input type="checkbox"/> | "30 minutter om dagen"   |                                   |
| 5    | <input type="checkbox"/> | Video med Arne Scheie som heier fram folk som går i trapp i stedet for å ta rulletrapp |                                   |
| 9998 | <input type="checkbox"/> | Nei, har ikke hørt noen slike slagord  | <i>*Position fixed *Exclusive</i> |
| 9999 | <input type="checkbox"/> | Vet ikke   | <i>*Position fixed *Exclusive</i> |

Q030

Single coded

Not back

Har du sett denne logoen den siste tiden? (BILDE)

Normal

- |      |                          |          |                                   |
|------|--------------------------|----------|-----------------------------------|
| 1    | <input type="checkbox"/> | Ja       |                                   |
| 2    | <input type="checkbox"/> | Nei      |                                   |
| 9999 | <input type="checkbox"/> | Vet ikke | <i>*Position fixed *Exclusive</i> |

B001: Oppmerksom på kampanjen

Begin block

Q031

Single coded

Not back

Etter å ha sett eller hørt dette, tenkte du på å gjøre noe relatert til slagordene / logoen?

Normal

- |      |                          |             |                                   |
|------|--------------------------|-------------|-----------------------------------|
| 1    | <input type="checkbox"/> | Ja          |                                   |
| 2    | <input type="checkbox"/> | Nei         |                                   |
| 9999 | <input type="checkbox"/> | Husker ikke | <i>*Position fixed *Exclusive</i> |

Ask only if Q031 - Q0,1

Q032

Multi coded

Not back

Hva tenkte du å gjøre?

Kryss av for alle som passer

Normal

- 1  Hva som helst; all bevegelse teller
- 2  At litt aktivitet er bra, og at mye aktivitet er bedre
- 3  At det bare er 30 minutter daglig som skal til
- 9998  Ingen av disse *\*Position fixed \*Exclusive*
- 9999  Vet ikke *\*Position fixed \*Exclusive*

Q033

Multi coded

Not back

Etter å ha hørt om kampanjen Dine 30, gjorde du noe - hva som helst, relatert til kampanjen?

Kryss av for alle som passer

Normal

- 1  Tenkte på hvor mye du er fysisk aktiv
- 2  Tenkte på ulike måter du kan være mer fysisk aktiv på
- 3  Snakket med familie eller venner om hvordan du kan øke ditt fysiske aktivitetsnivå
- 4  Økte tiden du er fysisk aktiv
- 5  Fant 30 minutter daglig, for fysisk aktivitet
- 6  Var mer i bevegelse
- 7  Reduserte tiden du sitter stille
- 9998  Ingen av disse *\*Position fixed \*Exclusive*

Q034

Multi coded

[Not back](#)

Husker du hvor du så/hørte om Dine 30?

Kryss av for alle som passer

[Normal](#)

- 1  helsenorge.no
- 2  Facebook
- 3  Nettavis
- 4  Nett-TV
- 5  Instagram
- 6  Twitter
- 7  YouTube
- 8  Avis
- 9  Legekantor
- 9997  Annet.

*\*Position fixed*

Q035

Multi coded

[Not back](#)

Hva tror du er hovedbudskapet i Dine30?

Kryss av for alle som passer

[Normal](#)

- 1  Mer fysisk aktivitet
- 2  Det er ikke så mye aktivitet som skal til før man oppnår helsegevinst
- 3  Mye fysisk aktivitet er viktig
- 4  All bevegelse teler
- 5  Det er 30 minutter som gjelder
- 6  Regelmessig fysisk aktivitet
- 9999  Vet ikke

*\*Position fixed \*Exclusive*

Q036

Single coded

Not back

Hva synes du om Dine30 kampanjen?

Normal

- 1  Likte den veldig godt
- 2  Likte den ganske godt
- 3  Hadde ikke noe imot den
- 4  Likte den ikke noe særlig
- 5  Likte den ikke i det hele tatt
- 9999  Vet ikke / har ingen formening

*\*Position fixed \*Exclusive*

Q037

Single coded

Not back

Hvor irrelevant eller relevant er Dine 30 kampanjen for deg?

Normal

- 1  Veldig relevant
- 2  Noe relevant
- 3  Helt irrelevant
- 9999  Vet ikke / har ingen formening

*\*Position fixed \*Exclusive*

Q038

Single coded

Not back

Hvor troverdig synes du Dine 30 kampanjen er?

Normal

- 1  Veldig troverdig
- 2  Kan tro på noe av det som sies
- 3  Må undersøke nærmere om jeg kan tro på budskapet
- 4  Synes ikke den er særlig troverdig
- 9999  Vet ikke / har ingen formening

*\*Position fixed \*Exclusive*

**B001: Oppmerksom på kampanjen**

**End block**

Q039

Numeric

Not back | Max = 250

Hvor høy er du?

Skriv antall centimeter



Q040

Numeric

Not back | Max = 399

Hvor mye veier du?

Skriv antall kilo