



Spurningar í rafrænni fyrirlögn

2022

Almennt heilsufar

1. Hvernig metur þú almennt líkamlega heilsu þína?

Finnst þér hún vera mjög góð, góð, sæmileg eða léleg?

Merktu í einn reit.

- Mjög góð
- Góð
- Sæmileg
- Léleg

2. Hvernig metur þú almennt andlega heilsu þína?

Finnst þér hún vera mjög góð, góð, sæmileg eða léleg?

Merktu í einn reit.

- Mjög góð
- Góð
- Sæmileg
- Léleg

Eigin sjúkdómar, einkenni, verkir, lyf

3. Hefur eitthvað af eftirfarandi ástandi þínu truflað daglegt líf þitt?

Merktu í einn reit í hverjum lið.

- a) Vöðvabólga
- b) Verkir í baki/herðum
- c) Verkir í handleggjum
- d) Verkir í fótleggjum
- e) Tíðir höfuðverkir
- f) Tannpína
- g) Verkir í kvið

Einungis konur svari

- h) Tíðaverkir

- Já, á síðustu 12 mánuðum
- Já, en fyrir meira en 12 mánuðum
- Nei, aldrei

4. Hefur þú einhvern tíma haft einhvern af eftirtöldum sjúkdómum eða einkennum?

Ef svo er hefur læknir greint það hjá þér?

Merktu í einn eða fleiri reiti í hverjum lið, eftir því sem við á.

- a) Astma
- b) Langvinna berkjubólgu, langvinnan lungnateppusjúkdóm eða lungnaþembu
- c) Kransæðastíflu (hjartaáfall, hjartadrep)
- d) Kransæðasjúkdóm (hjartakveisu, brjóstverk)
- e) Hækkaðan blóðþrýsting (háþrýsting)
- f) Heilaáfall (blóðtappa eða blæðingu í heila)
- g) Liðagigt (bólgur í liðum, iktsýki)
- h) Slitgigt
- i) Vefjagigt
- j) Langvinna bakveiki
- k) Langvinnan sjúkdóm í hálsi
- l) Sykursýki
- m) Ofnæmi, t.d. nefbólgu, augnbólgu, húðbólgu, fæðuofnæmi
- n) Magasár (sár í maga eða skeifugörn)
- o) Skorpulifur eða aðra skerta starfsemi lifrar
- p) Þvagleka eða vandamál við að stjórna þvagblöðru
- q) Alvarlegan höfuðverk, t.d. mígreni
- r) Skjaldkirtilssjúkdóm
- s) Kynsjúkdóm
- t) Augnsjúkdóm
- u) Ristilkrampa
- v) Kvef eða umgangspest
- x) Góðkynja æxli
- y) Krabbamein (illkynja æxli, þ.m.t. hvítblæði og eitlaæxli). Ef svo er, hvaða krabbamein? _____

- Já, hef núna
- Hef ekki núna, en hafði innan síðustu 12 mánaða
- Hef ekki núna, en hafði fyrir meira en 12 mánuðum
- Nei, hef aldrei haft

Ef þú hefur haft sjúkdóm/einkenni, hefur læknir greint það?

- Já
- Nei

5. Hefur þú einhvern tíma haft eitthvað af eftirtöldu?

Ef svo er hefur læknir eða sálfræðingur greint það hjá þér?

Merktu í einn eða fleiri reiti í hverjum lið, eftir því sem við á.

- a) Athyglisbrest með eða án ofvirkni (ADHD/ADD)
- b) Síþreytu
- c) Kulnun eða örmögnun
- d) Áfengis- eða vímuefnavanda
- e) Átröskun

f) Kvíðaröskun

g) Áfallastreituröskun

h) Þunglyndi

i) Önnur vandamál tengd geðheilsu

- Já, hef núna
- Hef ekki núna, en hafði innan síðustu 12 mánaða
- Hef ekki núna, en hafði fyrir meira en 12 mánuðum
- Nei, hef aldrei haft

Ef svo er, hefur læknir/sálfræðingur greint það?

- Já
- Nei

6. Hvenær var blóðþrýstingur þinn síðast mældur hjá heilbrigðisstarfsmanni?

Merktu í einn reit.

- Á síðastliðnum 12 mánuðum
- Fyrir 1-2 árum
- Fyrir 3-5 árum
- Fyrir meira en 5 árum
- Aldrei verið mældur hjá heilbrigðisstarfsmanni

7. Hefur þú tekið lyfseðilsskyld lyf við einhverjum af eftirtöldum sjúkdómum eða röskunum?

Merktu í einn reit í hverjum lið.

a) Astma

b) Langvinnri berkjubólgu, langvinnnum lungnateppusjúkdómi eða lungnaþembu

c) Háum blóðþrýstingi (háþrýstingi)

d) Of hárra blóðfitu (kólesteróli)

e) Öðrum sjúkdómum í blóðrásarfærum, t.d. eftir heilaáfall eða hjartaáfall

f) Verkjum í liðum (t.d. slitgigt, liðagigt, iktsýki)

g) Verkjum í hálsi eða baki

h) Sykursýki tegund 1

i) Sykursýki tegund 2

j) Sýkingum (sýklalyf, t.d. pensilín)

k) Magasári (sári í maga eða skeifugörn)

- l) Öðrum magavandamálum
- m) Skorpulifur eða annarri skertri starfsemi lifrar
- n) Krabbameini (krabbameinslyfjameðferð)
- o) Alvarlegum höfuðverk (t.d. mígreni)
- p) Þvagleka eða vandamáli við að stjórna þvagblöðru
- q) Skjaldkirtilssjúkdómi
- r) Kvíðaröskun
- s) Þunglyndi
- t) Öðrum vandamálum tengdum geðheilsu

- Já, á síðustu tveimur vikum
- Já, fyrir meira en tveimur vikum
- Nei, aldrei

8. Hefur þú tekið einhver af eftirtöldum lyfjum?

Merktu í einn reit í hverjum lið.

- a) Svefnlyf, t.d. Imovane, Stilnoct
- b) Melatónín, t.d. Melatonin Vitabalans, Circadin
- c) Nikótínlyf sem fást án lyfseðils (t.d. tyggjó, úði, plástur, tuggutöflur)
- d) Lyfseðilsskyld lyf til að hætta að reykja
- e) Ofnæmislyf, t.d. lyf við nefbólgu, augnbólgu, húðbólgu, fæðuofnæmi eða öðru (astmi af völdum ofnæmis ekki talinn með)

Einungis konur svari:

- f) Getnaðarvarnarlyf/töflur (t.d. pillan, hormónasprautur, stafur eða hormónalykkja)
- g) Hormón vegna tíðahvarfa

- Já, á síðustu tveimur vikum
- Já, fyrir meira en tveimur vikum
- Nei, aldrei

COVID-19

9. Hefur þú greinst með COVID-19 með PCR prófi, hraðprófi eða heimaprófi?

Merktu í einn reit. Hafir þú greinst tvisvar eða oftár innan 60 daga skal merkja við „Já, einu sinni“.

- Nei, hef ekki greinst ->Svaraðu næst spurningu 18
- Nei, en hef mælst með mótefni gegn veirunni ->Svaraðu næst spurningu 18
- Já, einu sinni
- Já, tvisvar eða oftár með meira en 60 daga millibili

10. Hvenær greindist þú með COVID-19?

Fyrsta smit: Mánudagur _____ Ár: _____
Annað smit (ef við á): Mánudagur _____ Ár: _____
Þriðja smit (ef við á): Mánudagur _____ Ár: _____

11. Leiddi COVID-19 smitið til veikinda þannig að þú áttir erfitt með að sinna daglegum athöfnum?

Hafir þú greinst oftár en einu sinni með COVID-19 skal taka mið af þeim veikindum sem voru alvarlegust.

Merktu í einn reit.

- Nei, var/er einkennalaus/einkennalítill ->Svaraðu næst spurningu 14
- Já, er veik/ur núna
- Já, í 1-2 daga
- Já, í 3-6 daga
- Já, í 7-13 daga
- Já, í 2 vikur eða lengur

12. Leiddu veikindi þín til innlagnar á sjúkrahús?

Merktu í einn reit.

- Nei ->Svaraðu næst spurningu 14
- Já

13. Leiddu veikindi þín til innlagnar á gjörgæslu?

Merktu í einn reit.

- Nei
- Já

14. Hversu lengi varst þú/hefur þú verið í einangrun vegna COVID-19 smitsins? Hafir þú verið oftár en einu sinni í einangrun vegna COVID-19 skal taka mið af þeirri einangrun sem stóð lengst.

Merktu í einn reit.

- Ég hef ekki verið í einangrun

- 1-9 daga
- 10-13 daga
- 2-4 vikur
- Meira en 4 vikur

15. Varst þú með COVID-tengd einkenni í mánuð eða lengur eftir að þú greindist með COVID-19?

Hafir þú greinst oftast en einu sinni með COVID-19 skal taka mið af þeim veikindum sem voru alvarlegust.

Merktu í einn reit.

- Já
- Nei, ég fékk ekki langvarandi eða síðbúin einkenni ->Svaraðu næst spurningu 17
- Á ekki við, ég greindist fyrir minna en mánuði ->Svaraðu næst spurningu 17

16. Hversu lengi varst þú/hefur þú verið með einkenni vegna COVID-19 smitsins? Hafir þú greinst oftast en einu sinni með COVID-19 skal taka mið af þeim veikindum sem voru alvarlegust.

Merktu í einn reit.

- Minna en 3 mánuði
- 3-6 mánuði
- Lengur en 6 mánuði

17. Hvernig finnst þér heilsa þín í dag miðað við áður en þú greindist með COVID-19?

Merktu í einn reit.

- Mun verri
- Heldur verri
- Svipuð
- Heldur betri
- Mun betri

18. Hefur þú þegið bólusetningu gegn COVID-19?

Merktu í einn reit.

- Já, einn skammt
- Já, tvo skammta
- Já, þrjá eða fleiri skammta
- Nei, ég hef ekki þegið bólusetningu

19. Upplifðir þú eftirfarandi í COVID-19 faraldrinum?

Merktu í einn reit í hverjum lið.

- a) Fjárhagserfiðleika
- b) Tekjumissi vegna vinnu eða reksturs fyrirtækis
- c) Áhyggjur af því að missa vinnuna
- d) Áhyggjur af framtíðarfjárhag þínum

- e) Áhyggjur af einangrun og vanlíðan fjölskyldumeðlims eða vinar
- f) Skerðingu á nauðsynlegri þjónustu, t.d. heimahjúkrun, heimaþjónustu eða liðveislu
- g) Óþægindi vegna skertrar heilbrigðisþjónustu, t.d. frestun aðgerða, meðferða eða greininga
- h) Að hafa forðast að leita þér heilbrigðisþjónustu

- Nei
- Já, frekar lítið
- Já, nokkuð
- Já, frekar mikið
- Já, mjög mikið
- Á ekki við

Heilbrigðisþjónusta

20. Þurftir þú á einhvers konar heilbrigðisþjónustu að halda á síðastliðnum 12 mánuðum?

Átt er við allar tegundir heilbrigðisþjónustu, þ.e. innlagnir og komur á sjúkrahús, samskipti við heilsugæslustöðvar og komur til sjálfstætt starfandi heilbrigðisstarfsmanna, t.d. sérfræðilækna, tannlækna, sjúkraþjálfara, sálfræðinga o.s.frv.

Merktu í einn reit.

- Já
- Nei

->Svaraðu næst spurningu 37

21. Urðu tafir á að þú fengir heilbrigðisþjónustu á síðustu 12 mánuðum vegna þess að biðtíminn var of langur?

Merktu í einn reit.

- Já
- Nei

22. Urðu tafir á að þú fengir heilbrigðisþjónustu á síðustu 12 mánuðum vegna fjarlægðar eða erfiðleika í samgöngum?

Merktu í einn reit.

- Já
- Nei

23. Urðu tafir á að þú fengir heilbrigðisþjónustu á síðustu 12 mánuðum vegna þess að þú komst ekki frá vegna vinnu, fjölskyldu eða annarra skuldbindinga?

Merktu í einn reit.

- Já
- Nei

24. Urðu tafir á að þú fengir heilbrigðisþjónustu á síðustu 12 mánuðum vegna sóttvarnaráðstafana, t.d. vegna sóttkvíar, einangrunar eða skertrar starfsemi heilbrigðisþjónustu?

Merktu í einn reit.

- Já
- Nei

25. Þurftir þú lækniþjónustu á síðustu 12 mánuðum, hvort sem þú nýttir þér hana eða ekki?

Merktu í einn reit.

- Já
- Nei

->Svaraðu næst spurningu 27

26. Voru einhver tilvik á síðustu 12 mánuðum þar sem þú leitaðir ekki til læknis vegna þess að þú hafðir ekki efni á því?

Merktu í einn reit.

- Já
- Nei

27. Þurftir þú á tannlæknisþjónustu að halda á síðustu 12 mánuðum, hvort sem þú nýttir þér hana eða ekki?

Merktu í einn reit.

- Já
- Nei

->Svaraðu næst spurningu 29

28. Voru einhver tilvik á síðustu 12 mánuðum þar sem þú leitaðir ekki til tannlæknis vegna þess að þú hafðir ekki efni á því?

Merktu í einn reit.

- Já
- Nei

29. Þurftir þú lyfseðilsskyld lyf á síðustu 12 mánuðum, hvort sem þú leystir þau út eða ekki?

Merktu í einn reit.

- Já
- Nei

->Svaraðu næst spurningu 31

30. Voru einhver tilvik á síðustu 12 mánuðum þar sem þú leystir ekki út lyfseðilsskyld lyf vegna þess að þú hafðir ekki efni á því?

Merktu í einn reit.

- Já
- Nei

31. Þurftir þú þjónustu geðlæknis á síðustu 12 mánuðum, hvort sem þú nýttir þér hana eða ekki?

Merktu í einn reit.

- Já
- Nei

->Svaraðu næst spurningu 33

32. Voru einhver tilvik á síðustu 12 mánuðum þar sem þú leitaðir ekki til geðlæknis vegna þess að þú hafðir ekki efni á því?

Merktu í einn reit.

- Já
- Nei

33. Þurftir þú þjónustu sálfræðings á síðustu 12 mánuðum, hvort sem þú nýttir þér hana eða ekki?
Merktu í einn reit.

- Já
- Nei

->Svaraðu næst spurningu 35

34. Voru einhver tilvik á síðustu 12 mánuðum þar sem þú leitaðir ekki til sálfræðings vegna þess að þú hafðir ekki efni á því?

Merktu í einn reit.

- Já
- Nei

35. Hefur þú farið á heilsugæslustöð eða til heimilislæknis á síðustu 12 mánuðum?

Merktu í einn reit.

- Já
- Nei

->Svaraðu næst spurningu 37

36. Hefur heimilislæknir/heilsugæslulæknir eða annar heilbrigðisstarfsmaður á heilsugæslustöð ráðlagt þér eftirfarandi á síðustu 12 mánuðum?

Merktu í einn reit í hverjum lið.

- a) Að hætta að reykja
- b) Að léttast
- c) Að þyngjast
- d) Að hreyfa þig
- e) Að draga úr áfengisdrykkju
- f) Að breyta matarvenjum
- g) Að draga úr streitu

- Já
- Nei
- Man ekki / veit ekki

Fötlun

37. Tilgreindu hvort þú hafir eftirfarandi skerðingar eða fötlun.

Merktu við allt sem á við.

- Hreyfihömlun – erfiðleika við athafnir af líkamlegum toga t.d. að ganga á jafnsléttu eða stiga, sitja eða standa, teygja þig, lyfta eða halda á einhverju
- Þroskahömlun
- Einhverfu
- Heyrnarleysi eða mikla heyrnarskerðingu
- Blindu eða mikla sjónskerðingu
- Geðröskun eða andlega erfiðleika
- Skerðingu á hugarstarfi – t.d. erfiðleika við að læra, muna eða einbeita þér
- Ekkert af ofangreindu ->svaraðu næst spurningu 43

38. Hver eftirtalinna skerðinga eða fötlunar hindrar þig mest í daglegu lífi?

Merktu í einn reit.

- Hreyfihömlun
- Þroskahömlun
- Einhverfa
- Heyrnarleysi eða heyrnarskerðing
- Blinda eða sjónskerðing
- Geðröskun eða andlegir erfiðleikar
- Skerðing á hugarstarfi
- Get ekki gert upp á milli
- Ekkert af ofangreindu

39. Hefur skerðingin eða fötlunin sem hindrar þig mest í daglegu lífi verið formlega greind af lækni eða öðrum sérmenntuðum heilbrigðisstarfsmanni?

Merktu í einn reit.

- Já, alveg
- Já, að hluta til
- Nei

40. Hve lengi hefur þú haft þá skerðingu eða fötlun sem hindrar þig mest?

Merktu í einn reit.

- Frá fæðingu
- Meira en 10 ár
- 6-10 ár
- 2-5 ár
- Skemur en 2 ár

41. Er skerðingin eða fötlunin sem hindrar þig mest stöðug?

Merktu í einn reit.

- Já, hún breytist ekki
- Nei, einkennin verða smám saman meira áberandi
- Nei, það hefur dregið úr einkennum
- Nei, einkennin eru breytileg eftir tímabilum

42. Undanfarna 6 mánuði, hversu erfitt eða auðvelt hefur það verið fyrir þig að taka þátt í athöfnum við eftirfarandi aðstæður með þeim hjálpartækjum og/eða stuðningi sem þú hugsanlega notar?

Merktu í einn reit í hverjum lið.

a) Á heimilinu

b) Í námi eða atvinnu

c) Í frístundum utan heimilis

- Mjög erfitt
- Frekar erfitt
- Hvorki erfitt né auðvelt
- Frekar auðvelt
- Mjög auðvelt

Heilsutengd lífsgæði (EQ-5D)

43. Hreyfigeta

Merktu í einn reit.

- Ég á ekki í neinum vandræðum með gang
- Ég á í svolitlum vandræðum með gang
- Ég á í nokkrum vandræðum með gang
- Ég á í verulegum vandræðum með gang
- Ég get ekki gengið

44. Sjálfsumönnun

Merktu í einn reit

- Ég á ekki í neinum vandræðum með að þvo mér og klæða mig
- Ég á í svolitlum vandræðum með að þvo mér og klæða mig
- Ég á í nokkrum vandræðum með að þvo mér og klæða mig
- Ég á í verulegum vandræðum með að þvo mér og klæða mig
- Ég get ekki þvegið mér eða klætt mig

45. Venjubundin störf og athafnir

(t.d. vinna, nám, heimilisstörf, samvera með fjölskyldu eða frístundaiðja)

Merktu í einn reit

- Ég á ekki í neinum vandræðum með að sinna venjubundnum störfum og athöfnum
- Ég á í svolitlum vandræðum með að sinna venjubundnum störfum og athöfnum
- Ég á í nokkrum vandræðum með að sinna venjubundnum störfum og athöfnum
- Ég á í verulegum vandræðum með að sinna venjubundnum störfum og athöfnum
- Ég get ekki sinnt venjubundnum störfum og athöfnum

46. Verkir / óþægindi

Merktu í einn reit

- Ég finn ekki fyrir verkjum eða óþægindum
- Ég finn svolítið fyrir verkjum eða óþægindum
- Ég finn fyrir þó nokkrum verkjum eða óþægindum
- Ég finn verulega fyrir verkjum eða óþægindum
- Ég er með mjög mikla verki eða mikil óþægindi

47. Kvíði / þunglyndi

Merktu í einn reit

- Ég finn ekki fyrir kvíða eða þunglyndi
- Ég finn fyrir svolitlum kvíða eða þunglyndi
- Ég finn fyrir þó nokkrum kvíða eða þunglyndi
- Ég finn verulega fyrir kvíða eða þunglyndi
- Ég er mjög kvíðin/n eða þunglynd/ur

47a. Við viljum vita hvernig heilsa þín er Í DAG

Kvarðinn er frá 0 upp í 100

100 þýðir að heilsan er eins góð og hugsast getur

0 þýðir að heilsan er eins slæm og hugsast getur

Smelltu á kvarðann til að gefa til kynna hvernig heilsan þín er Í DAG

Heilsan er eins slæm
og hugsast getur

Heilsan er eins góð
og hugsast getur

Bakgrunnur

48a. Hvert er kyn þitt?

Merktu í einn reit.

- Karl
- Kona
- Kynsegin
- Annað

48b. Er kynvitund þín í samræmi við það kyn sem þú fékkst úthlutað við fæðingu?

Merktu í einn reit.

- Já
- Nei

49. Hvert er fæðingarland þitt?

Merktu í einn reit.

- Ísland
- Annað. Hvað? _____

50. Hvert er fæðingarland móður þinnar?

Merktu í einn reit.

- Ísland
- Annað. Hvað? _____

51. Hvert er fæðingarland föður þíns?

Merktu í einn reit.

- Ísland
- Annað. Hvað? _____

51b. Hvert er ríkisfang þitt?

Merktu við allt sem á við.

- Íslenskt
- Annað. Hvað? _____

52. Hvert er fæðingarár þitt?

Árið _____

53. Ert þú gift/giftur?

Merktu í einn reit.

- Nei, ég hef aldrei verið gift/ur
- Já, ég er gift/ur núna
- Ég er skilin/n að lögum
- Ég er skilin/n að borði og sæng
- Ég er ekkja/ekkill

54. Hversu mörg ár samfelld hefur hjúskaparstaða þín verið eins og hún er í dag?

- Samfelld í _____ ár.

55. Býrð þú með maka, unnusta/-u eða kærasta/kærustu?

Merktu í einn reit.

- Já, ég er í sambúð sem skráð er í þjóðskrá
- Já, ég er í sambúð sem er ekki skráð í þjóðskrá
- Ég og maki erum í fjarbúð
- Ég er í föstu sambandi en við búum ekki saman
- Nei, ég á ekki með maka, unnusta/-u eða kærasta/kærustu

56. Ert þú barnshafandi?

Merktu í einn reit.

- Já
- Nei

57. Hver er kynhneigð þín?

Merktu í einn reit.

- Gagnkynhneigð
- Samkynhneigð
- Tvíkynhneigð
- Pankynhneigð
- Eikynhneigð
- Annað

Búseta

58. Hvert er póstnúmerið þar sem þú býrð? _____

59. Býrð þú í þéttbýli eða strjálbýli?

Merktu í einn reit.

- Ég bý í þéttbýli með 5.000 íbúum eða fleiri
- Ég bý í þéttbýli með 1.000-4.999 íbúum
- Ég bý í þéttbýli með 200-999 íbúum
- Ég bý í sveit, öðru strjálbýli eða byggðakjarna með færri en 200 íbúum

60. Hversu lengi hefur þú búið á þessu svæði (byggðarlagi, þorpi, hverfi)?

Skráðu fjölda ára og mánaða eftir því sem við á.

Ég hef búið þar í _____ ár og _____ mánuði.

61. Hversu sammála eða ósammála ertu eftirfarandi fullyrðingum um svæðið (þorp, hverfi eða byggðarlag) þar sem þú býrð?

Merktu í einn reit í hverjum lið.

- a) Mér finnst eftirsóknarvert að búa þar sem ég bý
- b) Ég á vini þar sem ég bý
- c) Ég er ánægð/ur með aðstöðu fyrir íbúa þar sem ég bý
- d) Ég óttast glæpi þar sem ég bý

- Mjög sammála
- Frekar sammála
- Frekar ósammála
- Mjög ósammála

62. Býrð þú í eigin húsnæði, leiguhúsnæði eða annars konar húsnæði?

Merktu í einn reit.

- Í eigin húsnæði
- Í leiguhúsnæði
- Í húsnæði sambýlings
- Í húsnæði foreldra/tengdforeldra
- Í húsnæði uppkominna barna/tengdabarna
- Ég bý við búseturéttarform (t.d. Búseti, Búmenn)
- Í þjónustuíbúð fyrir eldri borgara

- Á dvalarheimili fyrir aldraða
- Á hjúkrunarheimili
- Á sambýli
- Í annars konar húsnæði. Hvaða? _____

Mismunun

63. Hefur þú einhvern tíma orðið fyrir mismunun, þ.e. óréttlátri, ógnandi, útilokandi eða niðrandi framkomu, eða fengið lakari meðferð eða þjónustu vegna eftirfarandi?

Merktu í einn reit í hverjum lið.

- a) Aldurs
- b) Kyns
- c) Kynhneigðar
- d) Kynvitundar
- e) Þjóðernis eða uppruna
- f) Húðlitar eða kynþáttar
- g) Íslenskukunnáttu
- h) Trúar
- i) Fötlunar
- j) Holdafars
- k) Starfs

- Mjög oft
- Oft
- Stundum
- Sjaldan
- Aldrei
- Á ekki við

64. Hefur þú orðið fyrir mismunun þegar þú sóttir þér heilbrigðisþjónustu, þ.e. óréttlátri, ógnandi, útilokandi eða niðrandi framkomu, eða fengið lakari meðferð eða þjónustu?

Merktu í einn reit.

- Mjög sjaldan eða aldrei
- Fremur sjaldan
- Stundum
- Fremur oft
- Mjög oft eða alltaf

Reykingar og tóbak

65. Reykir þú sígarettur eða vindla? Hér er ekki átt við rafrettur.

Merktu í einn reit.

- Já, ég reyki daglega
- Já, ég reyki að minnsta kosti vikulega
- Já, ég reyki sjaldnar en vikulega
- Nei, en ég hef reykt og er hætt/ur því
- Nei, ég hef aldrei reykt

->Svaraðu næst spurningu 68

->Svaraðu næst spurningu 68

66. Hvað reykir þú venjulega mikið?

Merktu í einn eða fleiri reiti eftir því sem við á.

- Ég reyki minna en eina sígarettu á dag
- 1-4 sígarettur á dag
- 5-14 sígarettur á dag
- 15-24 sígarettur á dag
- 25-34 sígarettur á dag
- 35 eða fleiri sígarettur á dag
- Ég reyki vindla. Hversu marga vindla á dag? _____ vindla á dag
- Á ekki við

67. Hver af eftirfarandi staðhæfingum á best við um þig?

Merktu í einn reit.

- Ég ætla ekki að hætta að reykja á næstu 6 mánuðum
- Ég ætla að hætta að reykja innan 6 mánaða
- Ég ætla að hætta að reykja innan mánaðar
- Ég hætti að reykja fyrir minna en 6 mánuðum
- Ég hætti að reykja fyrir meira en 6 mánuðum

68. Notar þú tóbak í vörina?

Merktu í einn reit.

- Já, ég nota tóbak í vörina daglega
- Já, ég nota tóbak í vörina sjaldnar en daglega
- Nei, en ég hef notað tóbak í vörina og er hætt/ur því
- Nei, ég hef aldrei notað tóbak í vörina

69. Notar þú nikótínþúða?

Merktu í einn reit.

- Já, ég nota nikótínþúða daglega

- Já, ég nota nikótínþúða sjaldnar en daglega
- Nei, en ég hef notað nikótínþúða og er hætt/ur því
- Nei, ég hef aldrei notað nikótínþúða

70. Notar þú rafrettu?

Merktu í einn reit.

- Já, ég nota rafrettu daglega
- Já, ég nota rafrettu sjaldnar en daglega
- Nei, en ég hef notað rafrettu og er hætt/ur því
- Nei, ég hef aldrei notað rafrettu

Áfengi og áfengisnotkun

71. Hefur þú einhvern tíma drukkið áfengi?

Merktu í einn reit.

- Já
- Nei

->Svaraðu næst spurningu 76

72. Hversu oft á síðustu 12 mánuðum hefur þú drukkið áfengan drykk?

Merktu í einn reit.

- Daglega eða næstum daglega
- Fjórum til fimm sinnum í viku
- Tvisvar til þrisvar í viku
- Um það bil einu sinni í viku
- Tvisvar til þrisvar í mánuði
- Um það bil einu sinni í mánuði
- Nokkrum sinnum á síðustu 12 mánuðum
- Einu sinni á síðustu 12 mánuðum
- Aldrei á síðustu 12 mánuðum

->Svaraðu næst spurningu 76

73. Hversu marga drykki drekkur þú að jafnaði þegar þú neytir áfengis? (Einn drykkur samsvarar litlum bjór, léttvínsglasi eða einum einföldum af sterku áfengi. Tveir stórir bjórar eru álíka mikið og þrír litlir.)

Merktu í einn reit.

- 1-2
- 3-4
- 5-6
- 7-9
- 10 eða fleiri
- Veit ekki

74. Hversu oft hefur þú drukkið fimm eða fleiri áfenga drykki á síðustu 12 mánuðum? (Einn drykkur samsvarar litlum bjór, léttvínsglasi eða einum einföldum af sterku áfengi. Tveir stórir bjórar eru álíka mikið og þrír litlir.)

Merktu í einn reit.

- Daglega eða næstum daglega
- Fjórum til fimm sinnum í viku
- Tvisvar til þrisvar í viku
- Um það bil einu sinni í viku
- Tvisvar til þrisvar í mánuði
- Um það bil einu sinni í mánuði
- Nokkrum sinnum á síðustu 12 mánuðum
- Einu sinni á síðustu 12 mánuðum
- Aldrei á síðustu 12 mánuðum

75. Hversu oft á síðustu 12 mánuðum hefur...

Merktu í einn reit í hverjum lið.

a) þú komist að því að þú gast ekki hætt að drekka áfengi þegar þú varst á annað borð byrjuð/byrjaður?

b) þú fundið til eftirsjár eða sektarkenndar eftir áfengisdrykkju?

c) þú ekki getað gert það sem venjulega er ætlast til af þér vegna áfengisdrykkju?

d) áfengisdrykkja þín haft skaðleg áhrif á vinnu þína, nám eða atvinnutækifæri?

- Aldrei
- Mánaðarlega eða sjaldnar
- Einu sinni til þrisvar í mánuði
- Vikulega
- Daglega eða nánast daglega

Önnur vímuefni

76. Hversu oft, ef nokkru sinni, hefur þú neytt kannabis (marijúana, hass eða hassolíu)?

Merktu í einn reit í hverjum lið.

a) Um ævina

b) Á síðustu 12 mánuðum

c) Á síðustu 30 dögum

- Aldrei
- 1–2 sinnum
- 3–5 sinnum
- 6–9 sinnum
- 10–19 sinnum
- 20–39 sinnum
- 40 sinnum eða oftar

77. Hversu oft, ef nokkru sinni, hefur þú neytt örvandi vímuefna, s.s. amfetamíns (spíttis) eða kókaíns?

Merktu í einn reit í hverjum lið.

a) Um ævina

b) Á síðustu 12 mánuðum

c) Á síðustu 30 dögum

- Aldrei
- 1–2 sinnum
- 3–5 sinnum
- 6–9 sinnum
- 10–19 sinnum
- 20–39 sinnum
- 40 sinnum eða oftar

Tannvernd

78. Næst er spurt um fjölda eigin tanna. Vinsamlegast teldu fyrir framan spegil fjölda eigin tanna í efri og neðri gómi og svaraðu hversu margar tennurnar eru. Teldu ekki með gervitennur eða tannplanta (tannplanti er gervitönn sem skrúfuð er í rótastæði kjálkabeins). Ef þú ert með heilgóm merkir þú við „engin tönn“. Flestar geta tennur verið 32, þegar endajaxlarnir 4 eru taldir með, 16 í hvorum gómi.

Hver er fjöldi eigin tanna í efri gómi?

- Engin tönn
- 1 tönn
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16 tennur

Hver er fjöldi eigin tanna í neðri gómi?

- Engin tönn
- 1 tönn
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16 tennur

79. Hversu oft ferð þú í eftirlit til tannlæknis?

Merktu í einn reit.

- Að minnsta kosti tvisvar á ári
- Einu sinni á ári
- Annað hvert ár
- Þriðja hvert ár
- Fjórtá hvert ár
- Hef ekki farið síðustu 5-9 ár
- Hef ekki farið síðustu 10 ár eða meira
- Aldrei

80. Hversu oft burstar þú tennurnar?

Merktu í einn reit.

- Oftar en tvisvar á dag
- Tvisvar á dag
- Einu sinni á dag
- Að minnsta kosti einu sinni í viku
- Sjaldnar en einu sinni í viku
- Aldrei

81. Notar þú tannþráð til að hreinsa á milli tannanna?

Merktu í einn reit.

- Já, oftar en einu sinni á dag
- Já, einu sinni á dag
- Já, að minnsta kosti einu sinni í viku
- Já, sjaldnar en einu sinni í viku
- Nei, ég nota ekki tannþráð

Mataræði

82. Hversu oft borðar/drekkur þú eftirfarandi?

Merktu í einn reit í hverjum lið.

- a) Rúgbrauð, heilkornabrauð eða annað gróft, trefjaríkt brauð
- b) Heilkornavörur, aðrar en brauð (hýðishrísgrjón, bygg, hafragrautur, heilhveitipasta o.s.frv.)
- c) Mjólk eða mjólkurvörur (að undanskilinni mjólk/rjóma í kaffi eða te)
- d) Jurtamjólk og jurtamjólkurvörur (t.d. soja-, hafra-, hrísmjólk)
- e) Ávexti eða ber
- f) Grænmeti (ferskt, fryst, soðið eða matreitt)
- g) Fisk, fiskrétti
- h) Bauna- og/eða grænmetisrétti
- i) Rautt kjöt (lamba-, svína-, nauta- og hrossakjöt)
- j) Sykrað gos
- k) Sykurlaust gos
- l) Orkudrykki
- m) Sælgæti, súkkulaði
- n) Kex, kökur
- o) Ís og/eða bragðaref
- p) Franskar kartöflur og/eða snakk

- Aldrei
- Sjaldnar en einu sinni í viku
- Einu sinni í viku
- 2-3 sinnum í viku
- 4-6 sinnum í viku
- Einu sinni á dag
- 2 sinnum á dag
- 3 sinnum á dag eða oft

83. Hversu oft tekur þú eitthvað af eftirfarandi?

Merktu í einn reit í hverjum lið.

- a) Lýsi, lýsisperlur, D-vítamíntöflur eða D-vítamínúða
- b) Önnur fæðubótarefni sem innihalda vítamín

- Aldrei
- Sjaldnar en einu sinni í viku
- Einu sinni í viku
- 2-3 sinnum í viku
- 4-6 sinnum í viku
- Einu sinni á dag
- 2 sinnum á dag eða oftar

84. Hversu oft að jafnaði borðar þú morgunmat?

Merktu í einn reit.

- Aldrei
- Sjaldnar en einu sinni í viku
- Um það bil einu sinni í viku
- Nokkrum sinnum í viku
- Daglega/næstum daglega

Hæð og þyngd

85. Hver er hæð þín í sentímetrum?

Hæð í sentímetrum: _____cm

86. Hver er þyngd þín í kílógrömmum? (Konur sem eru barnshafandi vinsamlegast svari til um þyngd sína mánuðinn áður en þær urðu þungaðar)

Þyngd í kílógrömmum: _____kg

87. Hefur þú reynt að létta þig eða þyngja (t.d. með breyttu mataræði eða aukinni hreyfingu) á síðastliðnum 12 mánuðum?

Merktu í einn reit.

- Ég er að reyna að létta mig núna
- Ég hef reynt að létta mig sl. 12 mánuði en ég er ekki að reyna það núna
- Ég hef hvorki reynt að létta mig né þyngja á sl. 12 mánuðum
- Ég hef reynt að þyngja mig sl. 12 mánuði en ég er ekki að reyna það núna
- Ég er að reyna að þyngja mig núna

88. Hversu sátt/ur eða ósátt/ur ertu við líkama þinn?

Merktu í einn reit.

- Mjög sátt/ur
- Frekar sátt/ur
- Hvorki sátt/ur né ósátt/ur
- Frekar ósátt/ur
- Mjög ósátt/ur

Ofbeldi og slys

89. Hefur þú orðið fyrir ofbeldi á síðastliðnum 12 mánuðum?

Merktu í einn reit í hverjum lið.

a) Líkamlegu (t.d. hefur einhver ýtt þér, slegið þig, kýlt þig, sparkað í þig, lamið þig eða skorið þig með berum höndum eða með hlut?)

b) Kynferðislegu (t.d. verið þvinguð/þvingaður til kynferðislegra athafna, svo sem samfara eða snertingar, gegn vilja þínum)

c) Andlegu (t.d. hefur einhver öskrað á þig, niðurlægt þig, ógnað þér eða hótad að valda þér eða öðrum skaða?)

- Nei, aldrei
- Já, einu sinni
- Já, nokkrum sinnum
- Já, mörgum sinnum

90. Ef þú hefur orðið fyrir ofbeldi á síðustu 12 mánuðum, hver beitti því?

Merktu í einn eða fleiri reiti í hverjum lið, eftir því sem við á.

a) Líkamlegu

b) Kynferðislegu

c) Andlegu

- Maki/kærasti/-a
- Fyrrum maki/kærasti/-a
- Vinur/félagi
- Ókunnugur
- Ættingi
- Annar
- Hef ekki orðið fyrir ofbeldi

91. Hefur þú orðið fyrir ofbeldi fyrir meira en 12 mánuðum síðan?

Merktu í einn reit í hverjum lið.

a) Líkamlegu (t.d. hefur einhver ýtt þér, slegið þig, kýlt þig, sparkað í þig, lamið þig eða skorið þig með berum höndum eða með hlut?)

b) Kynferðislegu (t.d. verið þvinguð/þvingaður til kynferðislegra athafna, svo sem samfara eða snertingar, gegn vilja þínum)

c) Andlegu (t.d. hefur einhver öskrað á þig, niðurlægt þig, ógnað þér eða hótad að valda þér eða öðrum skaða?)

- Nei, aldrei
- Já, einu sinni
- Já, nokkrum sinnum
- Já, mörgum sinnum

92. Ef þú hefur orðið fyrir ofbeldi fyrir meira en 12 mánuðum síðan, hver beitti því?
Merktu í einn eða fleiri reiti í hverjum lið, eftir því sem við á.

a) Líkamlegu

b) Kynferðislegu

c) Andlegu

- Maki/kærasti/-a
- Fyrrum maki/kærasti/-a
- Vinur/félagi
- Ókunnugur
- Ættingi
- Annar
- Hef ekki orðið fyrir ofbeldi

93. Hefur þú orðið fyrir eftirfarandi slysum?

Merktu í einn eða fleiri reiti í hverjum lið, eftir því sem við á.

a) Umferðarslysi

b) Vinnuslysi

c) Frítímaslysi (utan heimilis)

d) Slysi á eða við heimili

e) Öðru slysi

- Nei, aldrei
- Já, á síðastliðnum 12 mánuðum
- Já, en fyrir meira en 12 mánuðum síðan

Erfið lífsreynsla

94. Hefur eitthvað af eftirfarandi komið fyrir þig?

Merktu í einn eða fleiri reiti í hverjum lið, eftir því sem við á.

- a) Ég skildi við maka
 - b) Ég lenti í framhjáaldi maka
 - c) Ég eignaðist barn með alvarlega líkamlega eða andlega fötlun/erfiðleika (t.d. þroskaskerðingu, fæðingargalla, skerta sjón, heyrn eða gang)
 - d) Ég lenti í alvarlegu fjárhagslegu tjóni (gjaldþroti)
 - e) Ég lenti í atvinnumissi
 - f) Ég lenti í einelti
 - g) Ég lenti í kynferðislegri áreitni eða ofbeldi í starfs- eða námsumhverfi
 - h) Ég missti maka
 - i) Ég missti barn
 - j) Ég missti náinn ættingja
 - k) Ég missti góðan vin eða vinkonu
-
- Nei, aldrei
 - Já, á síðastliðnum 12 mánuðum
 - Já, en fyrir meira en 12 mánuðum

Hreyfing og kyrrseta

95. Hversu miklum tíma samtals síðustu 7 daga, varðir þú í hreyfingu í frítíma og við virkan ferðamáta (t.d. göngu eða hjólréiðar til eða frá vinnu/skóla)? Teldu með alla miðlungserfiða og erfiða hreyfingu. Þess háttar hreyfing eykur hjartslátt og öndun. Dæmi eru rösk ganga, hjólréiðar, sund, golf, hlaup og önnur hreyfing þar sem áreynsla er í meðallagi eða mikil.

_____ klukkustundir og _____ mínútur

96. Hversu mikið af þeirri hreyfingu sem þú gafst upp í síðustu spurningu var erfið hreyfing? Þess háttar hreyfing orsakar töluverða aukningu á hjartslætti og svita, og hraðari öndun sem gerir fólki erfitt að tala. Dæmi eru röskleg fjallganga, hlaup, hraðar hjólréiðar, fótþolti og önnur hreyfing þar sem áreynsla er mikil.

_____ klukkustundir og _____ mínútur

97. Hve löngum tíma á dag varðir þú að jafnaði sitjandi í síðustu viku? Aðeins skal miða við virka daga. Teldu með tímann sem þú situr í vinnunni, heima og í frítíma. (Hér getur talist með tími sem setið er við skrifborð, matarborð, í heimsókn, við lestur eða við skjá, t.d. sjónvarp, tölvu eða snjallsíma.)

Merktu í einn reit.

- Minna en klukkustund á dag
- Um 1 klukkustund á dag
- Um 2-3 klukkustundum á dag
- Um 4-5 klukkustundum á dag
- Um 6-7 klukkustundum á dag
- Um 8-10 klukkustundum á dag
- Um 11-13 klukkustundum á dag
- Um 14-16 klukkustundum á dag
- Meira en 16 klukkustundum á dag

98. Hvað af eftirfarandi lýsir best líkamlegri áreynslu í starfi þínu eða námi?

Merktu í einn reit.

- Kyrrsetuvinna/nám að mestu leyti sem ekki krefst líkamlegrar áreynslu
- Vinnan/námið krefst göngu eða uppréttar stöðu en ekki mikillar líkamlegrar áreynslu
- Vinnan/námið krefst göngu eða uppréttar stöðu og að lyfta eða bera hluti
- Erfiðisvinna/nám krefst mikillar líkamlegrar áreynslu
- Á ekki við, er ekki í starfi eða námi

99. Samkvæmt opinberum ráðleggingum um hreyfingu ættu fullorðnir að hreyfa sig rösklega í minnst 150 mínútur (2,5 klst.) samtals á viku þannig að hjartsláttur og öndun verði heldur hraðari en venjulega. Hér er átt við miðlungserfiða hreyfingu, t.d. röska göngu, hjólréiðar eða sund. **Ef hreyfingin er kröftug ætti að hreyfa sig í minnst 75 mínútur samtals á viku.** Hér er átt við hreyfingu

með mikilli ákefð sem kallar fram mæði og svita t.d. erfiða fjallgöngu, hlaup, hraðar hjólreiðar, fótbolta og aðra hreyfingu þar sem áreynsla er mikil.

Hversu sammála eða ósammála ertu eftirfarandi staðhæfingum um hreyfingu þína og aðstæður þínar til hreyfingar?

Merktu í einn reit í hverjum lið

- a) Ég hreyfi mig í samræmi við ráðleggingar um hreyfingu
- b) Ég er búin/n að taka ákvörðun um að hreyfa mig meira
- c) Ég get hreyft mig í samræmi við ráðleggingar og viðhaldið slíkum lífsvenjum
- d) Ég hef tíma til að stunda hreyfingu í samræmi við ráðleggingar
- e) Ég fæ stuðning frá fjölskyldu/vinum til að stunda reglulega hreyfingu
- f) Ég á þess kost að stunda hreyfingu sem mér hentar í mínu nærumhverfi (t.d. ganga, hjóla eða fara í líkamsræktarstöð).

- Mjög sammála
- Frekar sammála
- Hvorki sammála né ósammála
- Frekar ósammála
- Mjög ósammála
- Á ekki við

Líðan og lífsgæði

100. Næst eru staðhæfingar um hugsanir og tilfinningar. Vinsamlegast merktu í þann reit sem lýsir best reynslu þinni síðastliðnar 2 vikur.

Short Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale (SWEMWBS)

Merktu í einn reit í hverjum lið.

- a) Ég hef litið bjartsýnum augum til framtíðarinnar
- b) Mér hefur þótt ég gera gagn
- c) Ég hef verið afslöppuð/afslappaður
- d) Mér hefur gengið vel að takast á við vandamál
- e) Ég hef hugsað skýrt
- f) Mér hefur fundist ég nán/n öðrum
- g) Ég hef átt auðvelt með að gera upp hug minn

- Aldrei
- Sjaldan
- Stundum
- Oft
- Alltaf

101. Hversu sammála eða ósammála ert þú eftirfarandi fullyrðingum?

Satisfaction With Life Scale (SWLS)

Merktu í einn reit í hverjum lið.

- a) Á flestum sviðum er líf mitt eins og best verður á kosið
- b) Almennt séð eru lífsaðstæður mínar mjög góðar
- c) Ég er ánægð/ur með líf mitt
- d) Fram til þessa hef ég náð fram flestum þeim markmiðum sem eru mér mikilvæg
- e) Ef ég gæti lifað lífi mínu aftur myndi ég nánast engu breyta

- Algerlega sammála
- Mjög sammála
- Frekar sammála
- Hvorki sammála né ósammála
- Frekar ósammála
- Mjög ósammála
- Algerlega ósammála

102. Þegar á heildina er litið, hversu hamingjusama/n telur þú þig vera?

Merktu í einn reit.

- 1 Mjög óhamingjusöm/-samur
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 Mjög hamingjusöm/-samur

103. Lestu hverja fullyrðingu hér að neðan og svaraðu hversu vel hún átti við í þínu tilviki síðustu 7 daga

Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21)

Það eru engin rétt eða röng svör. Eyddu ekki of miklum tíma í að velta fyrir þér hverri fullyrðingu.

Merktu í einn reit í hverjum lið.

- a) Mér fannst erfitt að ná mér niður
- b) Ég fann fyrir munnþurrki
- c) Ég virtist alls ekki geta fundið fyrir neinum góðum tilfinningum
- d) Ég átti í erfiðleikum með að anda (t.d. alltof hröð öndun, mæði án líkamlegrar áreynslu)
- e) Mér fannst erfitt að hleypa í mig krafti til að gera hluti
- f) Ég hafði tilhneigingu til að bregðast of harkalega við aðstæðum
- g) Ég fann fyrir skjálfta (t.d. í höndum)
- h) Mér fannst ég eyða mikilli andlegri orku
- i) Ég hafði áhyggjur af aðstæðum þar sem ég fengi hræðslukast (paník) og gerði mig að fifli
- j) Mér fannst ég ekki geta hlakkað til neins
- k) Ég var ergileg/ur
- l) Mér fannst erfitt að slappa af
- m) Ég var döpur/dapur og niðurdregin/n
- n) Ég þoldi ekki þegar eitthvað kom í veg fyrir að ég héldi áfram við það sem ég var að gera
- o) Mér fannst ég nánast gripin/n skelfingu
- p) Ég gat ekki fengið brennandi áhuga á neinu
- q) Mér fannst ég ekki vera mikils virði sem manneskja
- r) Mér fannst ég frekar hörundsár

s) Ég varð vör/var við hjartsláttinn í mér þó ég hefði ekki reynt á mig (t.d. hraðari hjartsláttur, hjartað sleppti úr slagi)

t) Ég fann fyrir ótta án nokkurrar skynsamlegrar ástæðu

u) Mér fannst lífið vera tilgangslaust

- Átti alls ekki við mig
- Átti við mig að einhverju leyti eða stundum
- Átti töluvert vel við mig eða drjúgan hluta vikunnar
- Átti mjög vel við mig eða mest allan tímann

104. Hversu oft á þetta við um þig?

Merktu í einn reit í hverjum lið.

a) Ég finn fyrir einmanaleika

b) Ég finn fyrir mikilli streitu í daglegu lífi

- Mjög oft
- Oft
- Stundum
- Sjaldan
- Aldrei

105. Merktu við hversu sannar eftirfarandi staðhæfingar eru fyrir þig.

Meaning in Life Questionnaire (MLQ)

Merktu í einn reit í hverjum lið.

a) Líf mitt hefur augljósan tilgang

b) Ég geri mér vel grein fyrir því sem gerir líf mitt þýðingarmikið

c) Ég hef fundið gefandi hlutverk í lífinu

- Alls ekki sönn
- Ekki mjög sönn
- Frekar sönn
- Alveg sönn

Félagsleg þátttaka

106. Hversu ánægð/ur eða óánægð/ur ert þú með samband þitt við eftirtalda?

Merktu í einn reit í hverjum lið.

- a) Maka/unnusta/unnustu
- b) Barn þitt/börn þín
- c) Stjúpbarn þitt/stjúpbörn þín
- d) Aðra fjölskyldumeðlimi
- e) Vini
- f) Vinnu-/skólafélaga

- Á ekki við
- Mjög ánægð/ur
- Frekar ánægð/ur
- Hvorki né
- Frekar óánægð/ur
- Mjög óánægð/ur

107. Hversu oft á síðustu 12 mánuðum hefur þú unnið sjálfböðastörf eða tekið þátt í starfsemi góðgerðarsamtaka?

Merktu í einn reit.

- Að minnsta kosti einu sinni í viku
- Að minnsta kosti einu sinni í mánuði
- Að minnsta kosti einu sinni á þriggja mánaða fresti
- Að minnsta kosti einu sinni á sex mánaða fresti
- Sjaldnar
- Aldrei

Svefn

108. Hversu margar klukkustundir sefur þú að jafnaði á nóttu?

Merktu í einn reit.

- Minna en 5 klukkustundir
- Um 5 klukkustundir
- Um 6 klukkustundir
- Um 7 klukkustundir
- Um 8 klukkustundir
- Um 9 klukkustundir
- Um 10 klukkustundir
- Meira en 10 klukkustundir

109. Hversu oft hefur þú upplifað eftirfarandi á síðustu 3 mánuðum?

Merktu í einn reit í hverjum lið.

- a) Átt erfitt með að sofna
- b) Vaknað eftir að hafa fest svefn og átt erfitt með að sofna aftur
- c) Verið útsofin/n eftir nætursvefn
- d) Vaknað nokkrum sinnum á nóttu

- Aldrei
- Sjaldan
- Stundum
- Oft
- Alltaf/á hverri nóttu

Fjölskylda þín og heimili

110. Hversu mörg börn átt þú?

Merktu í einn reit.

- Ég á ekki börn
- 1 barn
- 2 börn
- 3 börn
- 4 börn
- 5 börn
- 6 börn
- 7 börn
- 8 börn
- 9 eða fleiri börn. Hversu mörg? _____ börn

->Svaraðu næst spurningu 112

111. Hvert er fæðingarár yngsta barnsins þíns?

Fæðingarár yngsta barns: _____

112. Hversu margir búa á heimili þínu að þér meðtalinni/meðtöldum?

Merktu í einn reit í hverjum lið. Ekki gleyma sjálfri/sjálfum þér.

- a) 0-5 ára
- b) 6-17 ára
- c) 18-66 ára
- d) 67 ára og eldri

- Engin/n á þeim aldri
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9 eða fleiri

Tekjur og fjárhagsleg staða

113. Á hvaða bili áætlar þú að heildartekjur þínar hafi að jafnaði verið á mánuði á síðustu 12 mánuðum? Átt er við allar tekjur fyrir skatta, t.d. föst laun, yfirvinnu, álag, aukagreiðslur, fjármagnstekjur, styrki/bætur og lífeyrisgreiðslur. Námslán teljast ekki með.

Merktu í einn reit.

Á mánuði

- Minna en 200 þúsund
- 200-279 þúsund
- 280-369 þúsund
- 370-459 þúsund
- 460-559 þúsund
- 560-669 þúsund
- 670-789 þúsund
- 790-919 þúsund
- 920-1099 þúsund
- 1,1-1,29 milljónir
- 1,3-1,5 milljónir
- Meira en 1,5 milljónir

114. Á hvaða bili áætlar þú að heildartekjur allra fullorðinna á heimili þínu (að þér meðtalinni/meðtöldum) hafi verið að jafnaði á mánuði á síðustu 12 mánuðum?

Merktu í einn reit.

- Á ekki við, ég bý ein/n.

Á mánuði

- Minna en 300 þúsund
- 300-409 þúsund
- 410-519 þúsund
- 520-629 þúsund
- 630-739 þúsund
- 740-849 þúsund
- 850-959 þúsund
- 960-1099 þúsund
- 1,1-1,29 milljónir
- 1,3-1,59 milljónir
- 1,6-1,89 milljónir
- 1,9-2,39 milljónir
- 2,4-3,0 milljónir
- Meira en 3,0 milljónir

115. Hverjar eru að þínum dómi lægstu nettó tekjur, það er tekjur eftir skatt, sem þú þarft/þið á heimilinu þurfið að hafa á mánuði til að ná endum saman?

Lágmarkstekjur: _____

- Veit ekki

116. Hversu vel eða illa fjárhagslega stæð telur þú að fjölskylda þín (þú og aðrir á heimilinu ef við á) sé miðað við aðrar fjölskyldur á Íslandi?

Merktu í einn reit.

- Miklu betur stæð
 Töluvert betur stæð
 Svolítið betur stæð
 Álíka vel stæð
 Svolítið verr stæð
 Töluvert verr stæð
 Miklu verr stæð

117. Hversu auðvelt eða erfitt hefur það verið fyrir þig og fjölskyldu þína (ef við á) að ná endum saman fjárhagslega undanfarna 12 mánuði (t.d. að borga fyrir mat, húsnæði og reikninga)?

Merktu í einn reit.

- Mjög auðvelt
 Frekar auðvelt
 Hvorki auðvelt né erfitt
 Frekar erfitt
 Mjög erfitt

118. Hversu miklar eða litlar áhyggjur hefur þú af skuldum þínum?

Merktu í einn reit.

- Engar áhyggjur
 Litlar áhyggjur
 Nokkrar áhyggjur
 Miklar áhyggjur
 Mjög miklar áhyggjur

Atvinna og menntun

119. Hver er hæsta prófgráða sem þú hefur lokið?

Merktu í einn reit.

- Barna-, unglinga- eða grunnskólapróf
- Gagnfræða- eða landspróf
- Sveinspróf í iðngrein
- Meistarapróf í iðngrein
- Stúdentspróf
- Annað próf á framhaldsskólastigi
- Tækniskólapróf (annað en BS-próf)
- Grunnpróf úr háskóla (t.d. BA-, BS- eða BEd-próf)
- Meistarapróf úr háskóla (t.d. MA-, MS-, Kandidatspróf eða MEd-próf)
- Doktorspróf
- Önnur menntun. Hver? _____

120. Svaraðu eftirfarandi spurningum um stöðu þína.

Merktu í einn reit í hverjum lið.

Ert þú...

a) launþegi?

b) atvinnurekandi?

c) í námi?

d) heimavinnandi að meginstarfi?

e) í fæðingarorlofi?

f) veik/ur eða tímabundið ófær til vinnu?

g) á eftirlaunum/ellilífeyrisþegi?

h) atvinnulaus?

->Svaraðu næst spurningu 122

i) atvinnulaus að hluta og í hlutastarfi?

->Svaraðu næst spurningu 122

j) 50-74% öryrki?

->Svaraðu næst spurningu 121

k) 75% öryrki?

->Svaraðu næst spurningu 121

- Já
- Nei

121. Ef þú ert öryrki, hverjar eru ástæður örorkunnar?

Merktu við allt sem við á.

- Geðröskun

- Stoðkerfissjúkdómur
- Sjúkdómur í taugakerfi og skynfærum
- Sjúkdómur í blóðrásarkerfi
- Áverkar
- Annað. Hvað? _____

122. Hefur þú leitað að vinnu á síðastliðnum 7 dögum?

Merktu í einn reit.

- Já
- Nei

123. Ef þú ert atvinnulaus, hversu lengi hefur þú samfelld verið atvinnulaus?

Merktu í einn reit.

- Er ekki atvinnulaus
- Minna en mánuð
- 1-3 mánuði
- 4-6 mánuði
- 7-11 mánuði
- Um 1 ár
- Um 2 ár
- Um 3 ár
- Um 4 ár
- Um 5 ár
- Lengur en 5 ár, hversu lengi? _____

124. Hvað af eftirfarandi lýsir vinnufyrirkomulagi þínu best?

Merktu í einn reit.

- Ég er ekki í vinnu
- Eingöngu dagvinna

Eingöngu vaktavinna með...

- tvískiptum vöktum
- þrískiptum vöktum
- föstum kvöldvöktum
- föstum næturvöktum
- 2-2-3 vaktir (unnið 2-3 daga og 2-3 dagar frí)
- Bæði dagvinna og vaktavinna
- Annað fyrirkomulag, hvaða? _____

125. Hversu marga daga, ef einhverja, hefur þú verið frá launaðri vinnu eða skóla vegna eigin veikinda á síðustu 6 mánuðum?

Merktu í einn reit.

- Hef ekki verið frá vinnu vegna veikinda á síðustu 6 mánuðum
- Um 1-5 daga
- Um 6-10 daga
- Um 11-20 daga
- Um 21-30 daga
- Um 1-2 mánuði
- Um 3-4 mánuði
- Um 5 mánuði eða meira
- Hef ekkert unnið eða sótt skóla síðustu 6 mánuði vegna veikinda
- Hef hvorki verið í vinnu né skóla síðustu 6 mánuði af öðrum ástæðum

126. Hvernig hefur þú ferðast til vinnu (eða skóla) undanfarna 7 daga?

Merktu í einn reit í hverjum lið.

- a) Akandi eða farþegi í bíl
- b) Með strætisvagni eða öðru almenningsfarartæki
- c) Gangandi
- d) Hjólandi
- e) Á rafmagnshjóli
- f) Á rafhlaupahjóli
- g) Á rafvespu
- h) Á annan hátt

- Aldrei
- 1 sinni
- 2 sinnum
- 3 sinnum
- 4 sinnum
- 5 sinnum
- 6 sinnum
- 7 sinnum
- Á ekki við

127. Hversu langt frá heimili þínu er vinnustaður þinn (eða skóli)? (km = kílómetri)

Merktu í einn reit.

- Minna en ½ km (innan við 10 mínútna göngufjarlægð)
- Um ½ - 1 km (10-20 mínútna göngufjarlægð)
- Um 2-5 km
- Um 6-10 km
- Um 11-20 km
- Meira en 20 km

- Á ekki við

128. Hvert af eftirfarandi starfsheitum lýsir starfi þínu best?

Merktu í einn reit.

- Kjörinn fulltrúi, æðsti embættismaður/æðsta embættiskona eða æðsti stjórnandi
- Sérfræðingur (með háskólapróf)
- Sérmenntaður starfsmaður (ekki með háskólapróf)
- Skrifstofukona/ -maður
- Þjónustu-, sölu- eða afgreiðslukona/ -maður
- Bóndi
- Sjómaður
- Iðnaðarmaður
- Sérhæfður iðnverkamaður
- Bílstjóri, véla- eða vélgæslukona/ -maður
- Ósérhæfður starfsmaður
- Ég er í námi eingöngu
- Ég er ekki í launaðri vinnu

-> Svараðu næst spurningu 130

129. Spurt er um vinnuaðstæður. Merktu í þann reit sem á best við um þínar vinnuaðstæður.

General Nordic Questionnaire (QPS Nordic)

(Ef þú ert ekki í launaðri vinnu skaltu sleppa þessari spurningu og svara næst spurningu 130.)

Merktu í einn reit í hverjum lið.

- a) Er vinnuálagið svo ójafnt að verkefni hlaðist upp?
- b) Verður þú að vinna yfirvinnu?
- c) Verður þú að vinna á miklum hraða?
- d) Hefur þú of mikið að gera?
- e) Verður þú að gera eitthvað sem þér finnst að ætti að gera öðruvísi?
- f) Færð þú verkefni að leysa án þess að hafa nauðsynleg bjargráð (svo sem aðstoð eða aðbúnað) til þess?
- g) Gera tveir eða fleiri ósamræmanlegar kröfur til þín?
- h) Færð þú stuðning og hjálp með verkefni hjá vinnufélögum þínum ef á þarf að halda?
- i) Eru vinnufélagarnir fúsir til að hlusta á vandamál, sem við er að glíma í vinnunni, ef á þarf að halda?
- j) Er næsti yfirmaður þinn fús til að hlusta á vandamál, sem við er að glíma í vinnunni, ef á þarf að halda?
- k) Metur næsti yfirmaður þinn það við þig þegar þú nærð árangri í starfi?
- l) Færð þú stuðning og hjálp með verkefni hjá næsta yfirmanni þínum ef á þarf að halda?
- m) Útdeilir næsti yfirmaður þinn verkefnum á hlutlægan og réttlátan hátt?
- n) Gætir næsti yfirmaður þinn réttlætis og jafnræðis í framkomu sinni við starfsmenn?
- o) Valda samskipti þín við næsta yfirmann þér streitu?

- Mjög sjaldan eða aldrei
- Fremur sjaldan
- Stundum
- Fremur oft
- Mjög oft eða alltaf

130. Hve mörgum klukkustundum verð þú að jafnaði á viku í eftirfarandi verkefni?

Með umönnun er átt við að sinna daglegum grunnþörfum annars einstaklings.

Merktu í einn reit í hverjum lið.

- a) Umönnun barna á heimili þínu
- b) Umönnun annarra heimilismanna
- c) Önnur heimilisstörf (t.d. þvott/þrif, matseld, innkaup, viðhald húss/bíls)
- d) Umönnun aldraðra utan heimilisins og utan vinnu
- e) Umönnun annarra utan heimilisins og utan vinnu
- f) Launaða vinnu
- g) Nám (skólasókn og heimanám)
- h) Sjónvarpsáhorf, tölvunotkun, símanotkun eða aðra skjánotkun, utan vinnu eða náms
- i) Samveru með fjölskyldu og vinum

- 0 klst.
- Innan við 1 klst.
- Um 1-3 klst.
- Um 4-6 klst.
- Um 7-10 klst.
- Um 11-14 klst.
- Um 15-19 klst.
- Um 20-24 klst.
- Um 25-29 klst.
- Um 30-39 klst.
- Um 40-49 klst.
- Um 50-59 klst.
- 60 klst. eða meira

Samfélagið

131. Hversu sammála eða ósammála ert þú eftirfarandi fullyrðingum?

Merktu í einn reit í hverjum lið.

- a) Almennt séð er flestu fólki treystandi
- b) Almennt séð þarf að gæta mikillar varúðar í samskiptum við annað fólk
- c) Flestir myndu notfæra sér mig ef þeir fengju til þess tækifæri
- d) Flestir reyna að koma fram af sanngirni

- Mjög sammála
- Frekar sammála
- Hvorki sammála né ósammála
- Frekar ósammála
- Mjög ósammála

132. Í stjórnámálum er oft talað um „vinstri“ og „hægri“. Hvar myndir þú staðsetja sjálfa/n þig á eftirfarandi kvarða þar sem 0 þýðir lengst til vinstri og 10 þýðir lengst til hægri?

Merktu í einn reit.

- 0 Vinstri
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 Hægri

133. Kaust þú í síðustu alþingiskosningum sem haldnar voru í september 2021?

Merktu í einn reit.

- Já, ég kaus
- Ég skilaði auðu
- Nei, ég kaus ekki

134. Hversu sammála eða ósammála ert þú eftirfarandi fullyrðingum?

Merktu í einn reit í hverjum lið.

- a) Launamunur á Íslandi er of mikill
- b) Það er í verkahring ríkisins að minnka launamun á milli þeirra sem hafa háar tekjur og þeirra sem hafa lágar tekjur
- c) Ríkið á að sjá atvinnulausum fyrir mannsæmandi líf skjörum
- d) Ríkið á að verja minna fé til fátækra
- e) Fólk með háar tekjur á að borga hærra hlutfall af tekjum sínum í skatt en þeir sem hafa lægri tekjur
 - Mjög sammála
 - Frekar sammála
 - Hvorki sammála né ósammála
 - Frekar ósammála
 - Mjög ósammála

135. Hversu mikið eða lítið traust berð þú til eftirfarandi?

Merktu í einn reit í hverjum lið.

- a) Alþingis
- b) Þjóðkirkjunnar
- c) Háskóla Íslands
- d) Fjölmíðla
- e) Lögreglunnar
- f) Heilbrigðiskerfisins
- g) Embættis landlæknis

- Mjög mikið
- Frekar mikið
- Í meðallagi
- Frekar lítið
- Mjög lítið

Kærar þakkir fyrir þátttökuna.

Ef þú hefur samþykkt að hafa megri samband við þig aftur að nokkrum árum liðnum ert þú vinsamlegast beðin/n um að skrá símanúmer þitt og/eða netfang þannig að auðveldara verði að senda þér boð um þátttöku síðar.

Símanúmer:

Netfang: