

RPAQ

Danish_RPAQ Version Number 1.0 updated 17/December/2007

RPAQ

Undersøgelse af de **seneste 4 ugers** fysiske aktiviteter

Dette spørgeskema er designet til at skabe overblik over din sædvanlige fysiske aktivitet i de seneste 4 uger

Dine svar vil blive behandlet strengt fortroligt og vil udelukkende blive brugt i videnskabeligt øjemed

RPAQ

ID nummer:

Spørgeskemaet er opdelt i 3 sektioner

Hvert spørgsmål bedes besvaret

- **Sektion A** vedrører din fysiske aktivitet i og omkring hjemmet og omkring hvor du bor.
- **Sektion B** Vedrører din transport til og fra dit daglige arbejde og aktiviteten på dit arbejde i løbet af dagen.
- **Sektion C** Vedrører de fysiske fritidsaktiviteter, som du har deltaget i de seneste 4 uger.

Vær venlig at svare på følgende generelle spørgsmål, før du starter på sektion A

Q1. Hvad er din fødselsdag?

Datoen kan vælges i den hvide boks til højre.



Eksempel: 31/12/1950

Q2. Hvilken dato er det i dag?

Datoen kan vælges i den hvide boks til højre.



Eksempel: 12/12/2007

Q3. Hvad er dit køn?

Vælg venligst 1 mulighed fra følgende liste.

<i>Mand</i>	<i>Kvinde</i>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



InterAct

RPAQ

Sektion A: Hjemlige Aktiviteter



På
lørdage/søndage
efter kl. 18.00

A3. Tid brugt på computer og lign. i hjemmet, men ikke i forbindelse med arbejde (f.eks. internet, e-mail, Playstation, Xbox, Gameboy osv.)

Q1. Hvor mange timer dagligt bruger du computer?

Vælg venligst 1 mulighed i hver linie fra følgende liste.

Antal timer pr. dag, hvor du har brugt din computer hjemme	Gennemsnit over de seneste 4 uger					
	Ingen	Mindre end 1 time pr. dag	1 til 2 timer pr. dag	2 til 3 timer pr. dag	3 til 4 timer pr. dag	Mere end 4 timer pr. dag
På hverdage før kl. 18.00	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
På hverdage efter kl. 18.00	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
På lørdage/søndage før kl. 18.00	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
På lørdage/søndage efter kl. 18.00	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

A4. Trappegang - hjemme

Q1. Hvor mange gange går du op ad trapper (ca. 10 trin) hver dag hjemme?

Vælg venligst 1 mulighed i hver linie fra følgende liste.

Antal gange pr. dag, hvor du har benyttet en trappe (ca. 10 trin) hjemme	Gennemsnit over de seneste 4 uger					
	Ingen	1 til 5 gange om dagen	6 til 10 gange om dagen	11 til 15 gange om dagen	16 til 20 gange om dagen	Mere end 20 gange om dagen
På hverdage	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
På lørdage/søndage	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

A5. Sektion A Kommentarer

Hvis du ønsker det, kan du skrive kommentarer, hvor du henviser til sektion og spørgsmålet.

Venligst skriv kommentarer til sektion A her:



RPAQ



Sektion B: Aktiviteter ved Arbejde

I denne sektion bedes du besvare, om du har haft lønnet arbejde, i løbet af de seneste 4 uger, eller om du har deltaget i fast organiseret, frivilligt arbejde.

B1. Lønnet arbejde i de sidste 4 uger

Q1. Har du haft lønnet arbejde eller fast organiseret frivilligt arbejde indenfor de sidste 4 uger?

Vær venlig at skrive JA, hvis du har været i arbejde, og NEJ, hvis ikke du har været i arbejde.

Har du haft et job i løbet af de seneste 4 uger?	
Ja 	Nej 

Disse tillægsspørgsmål fremkommer hvis du valgte: "Jeg har haft betalt arbejde i de sidste i de sidste 4 uger" I sektion B1 spørgsmål Q1

Vi vil gerne kende varigheden, typen og mængden af fysisk aktivitet på dit arbejde. Vær venlig at svare på følgende spørgsmål.

B2. Timer på arbejde

Q1. Hvor mange arbejdstimer har du haft pr. uge i løbet af de seneste 4 uger (minus transporttid)?

Venligst oplys din totale arbejdstid hver uge i timer og minutter.

Arbejdstimer pr. uge	Timer	Minutter
For 4 uger siden	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>

For 3 uger siden	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
For 2 uger siden	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Seneste uge	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>

B3. Arbejdets art

Q1. Oplys venligst om arbejdets art, herunder især mængden af fysisk aktivitet det involverer?

<p>Stillesiddende beskæftigelse <i>Du bruger det meste af din arbejdstid siddende (f.eks. kontorarbejde)</i></p>	<input type="radio"/>
<p>Stående beskæftigelse <i>Du bruger mest tid stående eller går rundt. Dit arbejde kræver ikke hård fysisk anstrengelse – (f.eks. butiksassistent, frisør, vagt)</i></p>	<input type="radio"/>
<p>Manuelt arbejde <i>Dit arbejde indebærer en del fysisk anstrengelse såsom håndtering af tunge genstande og brug af værktøj (f.eks. Vvs-montør, elektriker, tømrer)</i></p>	<input type="radio"/>
<p>Tungt manuelt arbejde <i>Dit arbejde består af kraftige fysiske aktiviteter såsom håndtering af meget tunge genstande (f.eks. havne-arbejder, jord- og beton-arbejder, murer, bygnings-arbejder)</i></p>	<input type="radio"/>

B4. Transport til og fra arbejde (seneste 4 uger)

Q1. Cirka afstand mellem dit hjem og dit job?

Venligst oplys distancen i kilometer.

	Afstand <i>eks. 7.5 km</i>
Kilometer	<input type="text" value="0.0"/>

Q2. Hvor mange gange tog du på arbejde?

Venligst oplys antallet af ture TIL arbejde (Tur/retur tæller én gang).

Antal rejser <i>eks. 5</i>
<input type="text" value="0"/>

Q3. Vær venlig at oplyse hvordan du kommer på arbejde?

Vælg venligst 1 mulighed i hver linie fra følgende liste.

Hvordan kommer du normalt på arbejde	Altid	Sædvanligvis	Lejlighedsvis	Aldrig eller sjældent
<i>Bil / andet motorkøretøj</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Offentligt transport, inklusiv arbejdsgiver-organiseret transport</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

På cykel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Til fods	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q4. Postnummer på din arbejdsplads (de seneste 4 uger)?

Vær venlig at oplyse postnummeret på din arbejdsplads.

Postnummer eks. 9000
<input type="text"/> <input type="text"/>

Q5. Hvis du ikke har postnummeret, så adressen på din arbejdsplads?

Vær venlig at oplyse adressen på din arbejdsplads.

Adresse:	<input type="text"/>
	<input type="text"/>
	<input type="text"/>
	<input type="text"/>

Q6. Postnummer på din hjemmeadresse?

Vær venlig at oplyse din hjemadresses postnummer.

Postnummer eks. 9000
<input type="text"/>

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------

Q7. Hvis du ikke kender din addresses postnummer så vær venlig at skriv din hjemadresse her?

Vær venlig at oplyse din hjemadresse.

Adresse:	<input type="text"/>
	<input type="text"/>
	<input type="text"/>
	<input type="text"/>

B5. Sektion B Kommentarer

Hvis du ønsker det, kan du skrive kommentarer, hvor du henviser til sektion og spørgsmålet.

Venligst skriv kommentarer til sektion B her:	<input type="text"/>
---	----------------------

RPAQ

Sektion C: Fritid

De følgende spørgsmål handler om din fritid, og hvordan du bruger den.

Angiv venligst hvor ofte du i gennemsnit har foretaget nævnte aktiviteter i løbet af de seneste 4 uger.

Angiv ligeledes hvor lang tid du i gennemsnit brugte på den nævnte aktivitet per gang.
Eksempel

Hvis du har gået dig en fornøjelsestur 1 gang om ugen á cirka 40 minutters varighed.

Hvis du har arbejdet i haven (lugning o. lign.) hver 14. dag og du brugte 1 time og 10 minutter hver gang.

Så skal du udfylde nedenstående skema som vist.

Vær venlig at notere det antal gange, du har foretaget følgende aktiviteter i de seneste 4 uger
og
det gennemsnitlige tidsforbrug pr. gang for hver af disse aktiviteter.

(Tømrerarbejde, Vedligeholdelse af hus, Vedligeholdelse af bil)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Venligst skriv kommentarer til det ovenstående her:	<input type="text"/>								

Vær venlig at udfylde hver linie

	Antal gange/timer du foretog dig nævnte aktivitet indenfor de seneste 4 uger.							Gennemsnitlig tid pr. gang	
	Ingen	1 gang de seneste 4 uger	2-3 gange de seneste 4 uger	1 gang om ugen	2-3 gange om ugen	4-5 gange om ugen	Hver dag	Timer	Minutter
Gymnastik	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Aerobics	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Styrketræning	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Dans	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>

								<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Jagt								<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Billiard eller pilespil (dart)								<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Synge eller spille på et instrument								<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Skøjteløb								<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Sejlads								<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Windsurfing								<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Kampsport (Karate, Boksning eller Brydning)								<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Alpin skiløb								<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Langrend								<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Venligst skriv kommentarer til det ovenstående her:	<input type="text"/>								

Sektion C Kommentarer

Hvis du ønsker det, kan du skrive kommentarer til sektion C.

Venligst skriv kommentarer
til sektion C her:

InterAct (LSHM-CT-2006-037197) er et EU-finansieret projekt under Framework Programme 6.



Tak for din medvirken