

RPAQ

Spørreskjema om fysisk aktivitet den siste tida

Dette spørreskjemaet er laget for å få opplysninger din fysiske aktivitet i dagliglivet de siste 4 ukene

Vær vennlig og besvare alle spørsmål, unntatt når det er spesifikk oppfordring om å hoppe over en del

Svarene dine vil bli behandlet strengt konfidensielt, og vil kun brukes i medisinsk forskning.



RPAQ

Deltakers identitetsnummer:

Dette spørreskjemaet har tre deler
Vennligst prøv og svar på hvert spørsmål

- **Del A** handler om det fysiske aktivitetsmønsteret ditt hjemme og i forbindelse med hjemmet.
- **Del B** er om reise til arbeidsstedet og aktivitetene dine på jobb.

- **Del C** handler om fritidsaktiviteter som du har drevet med i løpet av de siste 4 ukene.

Vær vennlig og besvare følgende generelle spørsmål før du besvarer del A

Q1. Når er du født?

Datoen kan velges fra ruten til høyre for den følgende hvite ruten.

 f.eks. 31/12/1950

Q2. Hva er dagens dato?

Datoen kan velges fra ruten til høyre for den følgende hvite ruten.

 f.eks. 12/12/2007

Q3. Hva er ditt kjønn?

Vær vennlig å velg ett alternativ fra følgende liste.

| <i>Mann</i> | <i>Kvinne</i> |
|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

| | | | | | | |
|---------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <i>På en ukedag før klokka 18</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <i>På en ukedag etter klokka 18</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <i>På en helgedag før klokka 18</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <i>På en helgedag etter klokka 18</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

A3. Bruk av datamaskin hjemme, ikke på arbeid
(f.eks. internett, e-post, MSN, chatting, spill etc)

Q1. Hvor mange timer pr dag bruker du PC?

Vær vennlig og besvare ett alternativ fra hver linje.

| <i>Timer brukt foran datamaskinen hjemme per dag</i> | <i>Gjennomsnitt over de siste 4 ukene</i> | | | | | |
|--|---|----------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| | <i>Ingen</i> | <i>Mindre enn 1 time per dag</i> | <i>1 til 2 timer per dag</i> | <i>2 til 3 timer per dag</i> | <i>3 til 4 timer per dag</i> | <i>Mer enn 4 timer per dag</i> |
| <i>På en ukedag før klokka 18</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <i>På en ukedag etter klokka 18</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <i>På en helgedag før klokka 18</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | | | | | | |

På en helgedag etter klokka 18



A4. Trappegåing hjemme

Q1. Hvor mange ganger har du gått opp en trapp (med ca 10 trinn) hver dag hjemme?
Vær vennlig og besvare ett alternativ fra hver linje for den følgende listen.

| Antall ganger du gikk opp en trappesats (ca 10 trinn) hjemme hver dag | Gjennomsnitt over de siste 4 ukene | | | | | |
|---|------------------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------------|
| | Ingen | 1 til 5 ganger om dagen | 6 til 10 ganger om dagen | 11 til 15 ganger om dagen | 16 til 20 ganger om dagen | Mer enn 20 ganger om dagen |
| På en ukedag | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| På en helgedag | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

A5. Del A kommentarer

Hvis du ønsker kan du fylle ut generelle kommentarer her og henvis til del og spørsmål du refererer til.

Vær vennlig og fyll ut eventuelle kommentarer om del A her:



RPAQ

Del B: Fysisk aktivitet på jobb

B1. Betalt arbeid de 4 siste ukene

Vennligst svar på denne delen for å beskrive om du har vært i betalt sysselsetting på noe tidspunkt i løpet av de **siste 4 ukene**, eller om du regelmessig har drevet organisert frivillig arbeid.

Q1. Har du hatt betalt arbeid eller regelmessig organisert frivillig arbeid de siste 4 uker?
Vær vennlig og velg JA hvis du har vært i arbeid og NEI hvis du ikke har hatt det.

| <i>Har du vært sysselsatt i løpet av de siste 4 ukene?</i> | |
|--|---------------------------|
| Ja <input type="radio"/> | Nei <input type="radio"/> |

Disse spørsmålene kommer fram om du har valgt at "jeg har hatt betalt arbeid de 4 siste ukene" i del B1 spørsmål Q1

Vi ønsker å vite varighet, type og mengde fysisk aktivitet som du har på jobb.

B2. Arbeidstid

Q1. Hvor mange timer og minutter pr uke har du arbeidet i hver av de 4 siste ukene (unntatt reisetid)?




Vær vennlig å før opp den totale tiden du har arbeidet hver uke (timer pr uke unntatt reisetid) f.eks 37 timer og 15 min.

| Arbeidstimer (unntatt reise til jobb) | Timer | Minutter |
|--|--------------------------------|--------------------------------|
| (i) For 4 uker siden | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="0"/> |
| (ii) For 3 uker siden | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="0"/> |
| (iii) For 2 uker siden | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="0"/> |
| (iv) For 1 uke siden | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="0"/> |

B3. Type arbeid

Q1. Vi vil gjerne vite hvilken type og mengde fysisk aktivitet jobben din medfører. Vennligst sett kryss ved det alternativet som samsvarer best med ditt arbeid de siste 4 ukene, av de fire alternativene nedenfor.

| | |
|---|----------------------------------|
| Stillesittende arbeid <i>Du tilbringer mesteparten av tiden din sittende (som på et kontor)</i> | <input checked="" type="radio"/> |
| Stående arbeid <i>Du tilbringer det meste av tiden din stående eller gående.</i> | <input type="radio"/> |

| | |
|---|---|
| men arbeidet ditt krever ikke intens fysisk anstrengelse (f.eks. butikkbetjening, frisør, vekter) |  |
| Fysisk arbeid Dette innebærer noe fysisk anstrengelse med håndtering/løft av tunge gjenstander og bruk av redskaper (f.eks sykepleier, førskolelærer, gartner) |  |
| Tungt fysisk arbeid Dette innebærer svært tungt fysisk aktivitet med håndtering/løft av svært tunge gjenstander (f.eks. hjelpepleier, bonde, fisker, renholder) |  |

B4. Reise til og fra arbeid de siste 4 ukene

- Q1.** Hva er den omtrentlige avstanden mellom hjemmet ditt og arbeidsplassen din?
Vær vennlig å oppgi avstanden i kilometer.

| | |
|------------------|--|
| | Avstand f.eks. 7.5 km |
| Kilometer | <input type="text" value="0.0"/> |

- Q2.** Hvor mange ganger i uken reiste du hjemmefra TIL hovedarbeidsstedet ditt?
Hvor mange reiser har du TIL arbeidet?(Regn bare med reise til arbeid).

| |
|---|
| Antall reiser f.eks. 5 |
| <input type="text" value="0"/> |

Q3. Hvordan reiser du til hovedarbeidet ditt?

Vær vennlig og besvare ett alternativ fra hver linje for den følgende listen.

| Hvordan kom du deg vanligvis til jobb? | Alltid | Vanligvis | Av og til | Sjelden eller aldri |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------|
| <i>Med bil/motorkjøretøy</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <i>Med offentlig transport</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <i>Med sykkel</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <i>Gående</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

B5. Del B kommentarer

Fyll ut generelle kommentarer her hvis du ønsker, og henvis til hvilken del og spørsmål du refererer til.

| | |
|---|--|
| Vær vennlig og fyll ut eventuelle kommentarer om del B her: | |
|---|--|



RPAQ

Del C: Fysisk aktivitet i fritida

De følgende spørsmålene handler om hva du gjorde i fritida.

Vennligst oppgi hvor ofte du utførte hver aktivitet i gjennomsnitt i løpet av de siste 4 ukene.

Vennligst oppgi den gjennomsnittlige tiden du brukte på hver aktivitet hver gang.

Eksempel

Dersom du gikk på tur 40 minutt en gang i uka.

Dersom du måtte snø annenhver dag, og brukte 30 minutter hver gang.

Da ville du fylt ut tabellen under som følger:

| | Ingen | En gang de siste 4 ukene | ganger de siste 4 ukene | En gang i uka | 2 til 3 ganger i uka | 4 til 5 ganger i uka | Hver dag | Timer | Minutt |
|---|-------|--------------------------------|-------------------------------|---------------------|----------------------------|----------------------------|-------------|--------------------------------|--------------------------------|
| Svømming, fritid | | | | | | | | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="0"/> |
| Andre vannaktiviteter, fritid (vanngymnastikk og dykking) | | | | | | | | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="0"/> |
| Vannsport, konkurransesvømming ...) | | | | | | | | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="0"/> |
| Turgåing (ikke i stedet for annet transportmiddel) | | | | | | | | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="0"/> |
| Gåtur med ryggsekk, fjelltur, klatring | | | | | | | | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="0"/> |
| Sykkeltur (ikke i stedet for annet transportmiddel) | | | | | | | | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="0"/> |
| Terrengsykling/racer sykling | | | | | | | | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="0"/> |

| | | | | | | | | | |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| Tungt hagearbeid (Snømåking, graving, vedhogging) | <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"/> |
| Lett hagearbeid (luking, beskjæring og plenklipping) | <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"/> |
| Vær vennlig å fyll ut eventuelle kommentarer om det ovenstående her: | <input type="text"/> | | | | | | | | |

Vennligst fyll ut HVER linje

| | Antall ganger du utførte aktiviteten de 4 siste ukene | | | | | | | Gjennomsnittlig tid per gang | |
|---|--|--------------------------------------|--|-----------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| | Ingen | En gang de siste 4 ukene | 2 til 3 ganger de siste 4 ukene | En gang i uka | 2 til 3 ganger i uka | 4 til 5 ganger i uka | Hver dag | Timer | Minutt |
| Hobbysnekring (vedlikehold av hus/bil, dugnad e.l.) | <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"/> |

| | | | |
|---|--|--------------------------------|--------------------------------|
| Gymnastikk (turn), konkurranse | | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="0"/> |
| Aerobics generelt | | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="0"/> |
| Trening med vekter | | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="0"/> |
| Kondisjonstrening (f.eks. ved hjelp av sykkel romaskin, spinning, ergometersykling) | | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="0"/> |
| Gulv/matte-øvelser (f.eks. stretching, tøyning, pilates eller yoga) | | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="0"/> |
| Dansing (f.eks. folkedans, swing, salsa, disco) | | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="0"/> |
| Konkurranseløping | | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="0"/> |
| Jogging (Inkluderer jogging på tredemølle) | | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="0"/> |
| Vær vennlig å fyll ut eventuelle kommentarer om | | | |

det ovenstående
her:

| |
|--|
| |
|--|

Vennligst fyll ut HVER linje

| | Antall ganger du utførte aktiviteten de 4 siste ukene | | | | | | | Gjennomsnittlig tid per gang | |
|--|---|--------------------------|---------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| | Ingen | En gang de siste 4 ukene | 2 til 3 ganger de siste 4 ukene | En gang i uka | 2 til 3 ganger i uka | 4 til 5 ganger i uka | Hver dag | Timer | Minutt |
| Bowling | <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"/> |
| Racketaktiviteter (Squash, Tennis eller Badminton) | <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"/> |
| Golf | <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"/> |
| Ballspill, lagspill (Fotball, håndball, volleyball, basketball...) | <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"/> |
| Roing/Padling | | | | | | | | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="0"/> |

| | | siste 4 ukene | de siste 4 ukene | i uka | i uka | i uka | dag | | |
|--|----------------------|---------------|------------------|-------|-------|-------|-----|--------------------------------|--------------------------------|
| Seiling, vindsurfing | | | | | | | | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="0"/> |
| Kampsport (boksing, karate, judo...) | | | | | | | | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="0"/> |
| Snowboard | | | | | | | | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="0"/> |
| Langrenn, konkurranse | | | | | | | | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="0"/> |
| Langrenn mosjon (rulleski...) | | | | | | | | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="0"/> |
| Slalåm, telemark, randonné | | | | | | | | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="0"/> |
| Sparktur | | | | | | | | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="0"/> |
| Hundekjøring | | | | | | | | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="0"/> |
| Vær vennlig å fyll ut eventuelle kommentarer om det ovenstående her: | <input type="text"/> | | | | | | | | |

Del C kommentarer

Fyll ut generelle kommentarer her hvis du ønsker fyll og henvis til del og spørsmål du refererer til.

Vær vennlig og fyll ut eventuelle kommentarer om del C her:

InterAct (LSHM-CT-2006-037197) er et EU finansiert prosjekt under 6 Rammeprogram.



Takk for besvarelsen.