



RPAQ

Swedish_RPAQ Version Number 3.0 updated 17/August/2007

MRC | Epidemiology Unit

RPAQ

Frågeformulär om fysisk aktivitet

Detta frågeformulär är utformat för att undersöka din fysiska aktivitet i vardagslivet under de senaste fyra veckorna

Var vänlig och försök besvara varje fråga, utom när det finns en specifik uppmaning att hoppa över en del

Dina svar kommer att behandlas konfidentiellt och enbart användas i medicinsk forskning



RPAQ

Studie ID Nummer:

Frågeformuläret är uppdelat i tre delar

- **Del A** handlar om din fysiska aktivitet hemma.
- **Del B** handlar om hur du transporterar Dig till jobbet och hur aktivt arbete du har. Det mesta kan hoppas över av de som inte har arbetat vid något tillfälle under de senaste 4 veckorna.
- **Del C** handlar om Dina eventuella fritidsaktiviteter som Du har utfört under de senaste 4 veckorna.

Var vänlig och besvara följande frågor innan du börjar med del A

Q1. När är du född?

Datumet kan väljas från rutsystemet till höger om följande vita ruta.



Exempel: 31/12/1950

Q2. Vad är dagens datum?

Datumet kan väljas från rutsystemet till höger om följande vita ruta.



Exempel: 06/07/2006

Q3. Vad är ditt kön?

Var vänlig och välj ett alternativ från följande lista.

<i>Man</i>	<i>Kvinna</i>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



RPAQ

Del A: Aktiviteter i hemmet



A3. Hur mycket använder Du dator hemma men inte i jobbet (t.e.x internet, email, Playstation, Xbox, Gameboy etc)

Q1. Hur många timmar per dag använder du dator?

Var vänlig **och markera ett** alternativ för varje rad.

Timmar av dataanvändande i hemmet per dag	Medel under de senaste 4 veckorna					
	Inga	Mindre än 1 timme per dag	1 till 2 timmar per dag	2 till 3 timmar per dag	3 till 4 timmar per dag	Mer än 4 timmar per dag
Under en vardag före kl 18.00	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Under en vardag efter kl 18.00	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Under helgen före kl 18.00	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Under helgen efter kl 18.00	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

A4. Hur mycket går Du i trappor hemma

Q1. Hur många gånger har du gått uppför en trappa (ca 10 trappsteg) hemma varje dag?

Var vänlig **och markera ett** alternativ för varje rad.

Antal gånger som du	Medel under de senaste 4 veckorna					

<i>gått uppför en trappa varje dag hemma (cirka 10 trappsteg)</i>	<i>Inga</i>	<i>1 till 5 gångar per dag</i>	<i>6 till 10 gångar per dag</i>	<i>11 till 15 gångar per dag</i>	<i>16 till 20 gångar per dag</i>	<i>Mer än 20 gångar per dag</i>
<i>Under en vardag</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Under helgdag</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

A5. Del A Kommentarer

Bara om du så önskar, var vänlig och fyll i ev. kommentarer här. Skriv upp vilken del och fråga din kommentar riktar sig till.

Var vänlig och fyll i generella kommentarer om del A:	
---	--



RPAQ

Del B: Aktivitet på jobbet



B1. Betald anställning de senaste 4 veckorna

Q1. Har du haft fast jobb, varit timanställd eller utfört annat arbete under de senaste 4 veckorna?

Var vänlig och väl ja om du har haft en anställning eller nej om du inte haft det.

Har du varit anställd under de senaste 4 veckorna?	
Ja <input type="radio"/>	Nej <input type="radio"/>

Dessa extra frågor framträder om du har valt "... jag har haft en anställning under de senaste 4 veckorna" i del B1 fråga 1

Vi skulle vilja veta hur länge, vad för sort och mängden av fysisk aktivitet som ditt jobb involverar. Var vänlig och svara på följande frågor.

B2. Timmar på arbetet

Q1. Var vänlig och ange det totala antalet timmar och minuter per vecka som du har arbetat under de senaste 4 veckorna (exkl. resa)?

Var vänlig och ange den totala tiden som du arbetat varje vecka i timmar och minuter.

Timmar per vecka	Timmar	Minuter
Antal arbetstimmar 4 veckor tillbaka	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Antal arbetstimmar 3 veckor tillbaka	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Antal arbetstimmar 2 veckor tillbaka	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>

Antal arbetstimmar förra veckan

0

0

B3. Typ av arbete

Q1. Var vänlig välj den beskrivning från de fyra följande alternativen som bäst motsvarar ditt arbete under de senaste fyra veckorna?

Stillsamt arbete <i>Du tillbringar mest av din tid sittande (t.e.x. kontorsarbete)</i>	<input type="radio"/>
Stående arbete <i>Du tillbringar mest av din tid stående eller gående. Dock kräver inte ditt arbete intensiv fysisk ansträngning (t.e.x. butiksbiträde, frisör, eller motsvarande)</i>	<input type="radio"/>
Manuellt arbete <i>Ditt arbete innebär en del fysisk ansträngning inklusive hantering av tunga föremål och användandet av verktyg (t.e.x. rörmokare, elektriker, snickare)</i>	<input type="radio"/>
Tungt manuellt arbete <i>Ditt arbete innebär mycket ansträngande fysisk aktivitet inklusive hantering av mycket tunga föremål (t.e.x. hamnarbetare, gruvarbetare, murare, byggarbetare)</i>	<input type="radio"/>

B4. Alla frågor avser de senaste 4 veckorna

Q1. Hur långt är det från ditt hem till ditt arbete?

Var vänlig skriv avståndet i kilometer.

	Avstånd <i>Kilometer (t.e.x. 7.5 km)</i>
Kilometer	<input type="text" value="0.0"/>

Q2. Hur många gånger i veckan reser Du från hemmet till ditt **huvudsakliga** arbete?

*Hur många resor har du **till** arbetet (Räkna enbart antal enkelresor hemifrån).*

Antal resor <i>t.e.x. 5</i>
<input type="text" value="0"/>

Q3. Var vänlig och berätta hur du reser till ditt arbete?

Var vänlig och markera ett alternativ för varje rad.

Hur transporterade du vanligtvis dig till ditt arbete?	Alltid	Vanligtvis	Då och då	Aldrig eller sällan
<i>Med bil / motorfordon</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Med kollektivtrafiken eller transport som ingår i ditt</i>				

arbete	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Med cykel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Med gående	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q4. Vad är adressen till ditt huvudsakliga (om du har fler än ett jobb) arbete?
Var vänlig skriv postadressen till ditt jobb

Adress rad 1:	<input type="text"/>
rad 2:	<input type="text"/>
rad 3:	<input type="text"/>
rad 4:	<input type="text"/>

Q5. Var vänlig och fyll i din hemadress nedan?
Var vänlig skriv postadressen till hemadress nedan.

Adress rad 1:	<input type="text"/>
rad 2:	<input type="text"/>
rad 3:	<input type="text"/>
rad 4:	<input type="text"/>

B5. Del B kommentarer

Bara om du så önskar, var vänlig och fyll i ev. kommentarer här. Skriv upp vilken del och fråga din kommentar riktar sig till.

Var vänlig och fyll i generella kommentarer om del B:



RPAQ

Del C: Frididsaktiviteter



De följande frågorna frågar om hur du spenderar din lediga tid.

Var vänlig ange hur ofta (antalet tillfällen) Du utförde varje aktivitet under de senaste 4 veckorna.

Var vänlig försök också ange också den genomsnittliga tiden som Du utförde aktiviteten vid varje tillfälle.

Exempel

Om du har promenerat 40 min en gång i veckan för nöjes skull och också har rensat ogräs och arbetat i trädgården 1 gång var fjortonde dag och tiden för varje tillfälle uppgick till 1 timma och 10 minuter skulle du fylla i tabellen nedan enligt följande:

	Antal gånger du utförde aktiviteten under de senaste 4 veckorna						Tiden i medeltal per tillfälle		
	Inget	En gång under de senaste 4 veckorna	2 till 3 gånger under de senaste 4 veckorna	En gång i veckan	2 till 3 gånger i veckan	4 till 5 gånger i veckan	Varje dag	Timmar	Minuter
Rensat ogräs eller arbetat i trädgården			<input checked="" type="radio"/>					1	10
Promenad för nöjes skull				<input checked="" type="radio"/>					40

Var vänlig ange ett svar för antalet gånger du utförde följande aktiviteter de senaste 4 veckorna och tiden i medeltal du spenderade på varje aktivitet

























































Var vänlig fyll i på varje rad i följande tabell

	Antal gånger du utförde aktiviteten under de	Tiden i
--	--	---------

trädgårdsarbete (gräva, hugga ved eller skotta snö)	<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"/>
Lättare trädgårdsarbete (Rensat ogräs eller arbetat i trädgården, Klippa gräsmattan)	<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"/>
Var vänlig och fyll i ev. kommentare om ovantående här:									

Var vänlig fyll i varje radi följande tabell

	Antal gånger du utförde aktiviteten under de senaste 4 veckorna							Tiden i medeltal per tillfälle	
	Ingen gång	En gång under de senaste 4 veckorna	2 till 3 gånger under de senaste 4 veckorna	En gång i veckan	2 till 3 gånger i veckan	4 till 5 gånger i veckan	Varje dag	Tim...	Minut...
"Gör det själv" t.e.x. snickeri, hem- eller bilunderhåll	<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"/>

Högintensiv aerobics eller motionsgympa (step aerobics)								<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Måttlig motions gympa eller aerobics								<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Styrketräning med vikter								<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Konditionsträning t.e.x. använt en cykel eller roddmaskin								<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Lättare aerobics som t.e.x. stretchning, tøjning, eller yoga								<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Dans t.e.x. sällskapsdans eller disco								<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Löpning-tävlingsinriktad								<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Jogging (ej tävlingsinriktat)								<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Var vänlig och fyll i ev. kommentare om ovanstående här:									

Var vänlig fyll i varje radi följande tabell

	Antal gånger du utförde aktiviteten under de senaste 4 veckorna							Tiden i medeltal per tillfälle	
	Ingen gång	En gång under de senaste 4 veckorna	2 till 3 gånger under de senaste 4 veckorna	En gång i veckan	2 till 3 gånger i veckan	4 till 5 gånger i veckan	Varje dag	Timmar	Minuter
Bordtennis	<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"/>
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"/>
Squash	<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"/>
Lagsport med boll (Fotboll, bandy, innebandy, basketboll, volleyboll eller	<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"/>

	veckorna	veckorna							
Skridskoåkning (typ långfärd)								<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Inlinesåkning (rullskridskor)								<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Seglat, vindsurfat eller åkt båt								<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Kampsporter (Boxning, brottning, eller annan kampsport)								<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Skidor, utför								<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Längdskidåkning, tävling								<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Längdskidåkning, motion								<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Sparktur								<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Var vänlig och fyll i ev. kommentare om ovanstående här:									

Del C Kommentarer

Bara om du så önskar, var vänlig och fyll i ev. generella kommentarer om del C här

Var vänlig och fyll i generella kommentarer om del C:

--

InterAct (LSHM-CT-2006-037197) is a European-Community funded project under Framework Programme 6.



Tack för att du har fyllt i frågeformuläret.