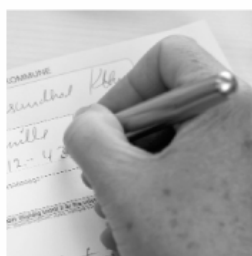


# SPØRGESKEMA

til dig der netop er begyndt på



## MOTION OG KOST

*- på recept*



**Følgende institutioner har ansvaret for undersøgelsen:**  
Folkesundhed København og Syddansk Universitet

SPRING PÅ **LIVET**  
FOLKESUNDHED KØBENHAVN

## Sådan udfyldes skemaet

Vi håber, at du vil besvare nedenstående spørgsmål og dermed bidrage til, at vi kan undersøge tilbuddets effekt.

Inden du besvarer et spørgsmål, bedes du læse både spørgsmål og svarmuligheder igennem. De fleste af spørgsmålene besvares ved at sætte et kryds i den rubrik, hvor du synes, svaret passer bedst. Kun hvis det er angivet, må der sættes flere kryds ved samme spørgsmål. Af hensyn til aflæsningen af dine svar bedes du sætte tydelige kryds i afkrydsningsfelterne og anvende en blå eller sort kuglepen.

### Fx Tager du medicin?

Ja .....

Nej .....

Hvis du fortryder et svar, skal du overstrege det forkerte svar helt og sætte kryds i den rigtige rubrik.

Ja .....

Nej .....

Enkelte spørgsmål skal besvares med et tal, som skal skrives indenfor stregerne i de åbne rubrikker. Da svarene skal indlæses af en scanner, bedes du undgå at folde skemaet.

---

Navn \_\_\_\_\_ CPR nr. \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

Dags dato: \_\_\_\_\_  
Fx den 2. februar 2005 skrives som 020205

---

### 1. Hvordan synes du din nuværende helbredstilstand er i almindelighed?

(Sæt ét kryds)

Virkelig god .....

God .....

Nogenlunde.....

Dårlig .....

Meget dårlig .....

---

---

**2. Tager du medicin for sukkersyge?**

Nej ..... Ja .....

Hvis ja:

Præparatnavn(e) og dosis: \_\_\_\_\_

---

---

**3. Tager du medicin for forhøjet kolesterol?**

Nej ..... Ja .....

Hvis ja:

Præparatnavn(e) og dosis: \_\_\_\_\_

---

---

**4. Tager du medicin for forhøjet blodtryk?**

Nej ..... Ja .....

Hvis ja:

Præparatnavn(e) og dosis: \_\_\_\_\_

---

---

**5. Tager du anden lægeordineret medicin dagligt?**

Nej ..... Ja .....

Hvis ja:

Præparatnavn(e) og dosis: \_\_\_\_\_

---

---

**6. Hvor ofte er du fysisk aktiv i mindst en halv time?** (Med "fysisk aktiv" menes bevægelse på et niveau, hvor pulsen stiger, som fx ved rask gang eller cykling) (Sæt ét kryds)

Dagligt .....

Flere gange om ugen ...

Højst én gang om ugen

Aldrig .....

---

**7. Hvordan vil du betegne din nuværende fysiske form?** (Sæt ét kryds)

Virkelig god.....

God.....

Nogenlunde .....

Dårlig .....

Meget dårlig .....

---

**8. Ryger du?** (Sæt ét kryds)

Ja, dagligt .....

Ja, men ikke hver dag

Nej.....

---

**9. Hvad synes du om at bevæge dig og være fysisk aktiv?** (Sæt ét kryds)

Jeg bryder mig ikke om det .....

Jeg synes det er OK .....

Jeg er glad for bevægelse og fysisk aktivitet

Ved ikke .....

---

---

**10. Har du tidligere dyrket idræt eller motion? (Før du startede på Motion og Kost på Recept) (Sæt evt. flere kryds)**

Nej, jeg har aldrig dyrket motion eller idræt.....

Ja, jeg har tidligere dyrket idræt i en forening .....

Ja, jeg har tidligere gået til motion i en aftenskole .....

Ja, jeg har tidligere dyrket motion på arbejdspladsen .....

Ja, jeg har tidligere motioneret alene eller sammen med andre (ikke organiseret) .

Andet \_\_\_\_\_

---

**11. Hvad forhindrer dig i at være mere fysisk aktiv? (Sæt gerne flere kryds)**

Jeg har ikke lyst .....

Det koster for meget .....

Jeg har ikke tid .....

Jeg har for langt til et sted, hvor jeg gerne vil gå til motion .....

Jeg bruger tiden på mit arbejde .....

Jeg mangler nogle at motionere sammen med .....

Jeg bruger tiden på min familie .....

Jeg ved ikke, hvordan jeg kommer i gang .....

Jeg bruger tiden på andre fritidsinteresser .....

Jeg mangler et sted, hvor jeg kan gå til idræt eller motion .....

Jeg kan ikke få det indpasset i min hverdag .....

Der er ikke nogen af de idrætsgrene og motionsformer, jeg gerne vil gå til, i nærheden af hvor jeg bor

Jeg har et dårligt helbred .....

Jeg er i for dårlig form til det .....

Andre grunde .....

Jeg har aldrig været god til idræt .....

Skriv hvilke grunde:

Jeg har ingen erfaringer med at dyrke idræt eller motion .....

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

---

---

**12. Hvad er dine forventninger til Motion og Kost på Recept? (Sæt gerne flere kryds)**

Forventninger

At få et bedre helbred.....

At få nedsat mit kolesterol .....

At få mit blodtryk sænket .....

At få stabiliseret mit blodsukker .....

At ændre mine motionsvaner.....

At tabe mig.....

At opleve glæden ved motion.....

At få viden om sund kost.....

At ændre mine kostvaner.....

At lære andre mennesker at kende .....

Andet

---

---

**13. Hvilken skoleuddannelse har du? (Sæt ét kryds)**

Op til 7 års skolegang .....

8-9 års skolegang .....

10 års skolegang .....

Studer- eller HF-eksamen (inkl. HHX, HTX)..

Andet .....

Skriv din erhvervsuddannelse her (fx tømrer, bibliotekar, jurist) \_\_\_\_\_

---

---

**14. Hvad er din nuværende arbejdssituation? (Sæt ét kryds)**

Lønmodtager.....	På sygedagpenge.....
Selvstændig.....	Bistandsmodtager.....
Studerende.....	Førtidspensionist.....
Orlov.....	Efterlønsmodtager.....
Arbejdsløs.....	Folkepensionist.....

---

**15. Bor du sammen med en ægtefælle/ fast partner?**

Ja.....                      Nej.....

---

**16. Hvor stor er din husstands samlede bruttoindkomst? (Sæt ét kryds)**

Under 100.000 .....	400.000 - 500.000 .....
100.000 - 200.000 .....	500.000 - 600.000 .....
200.000 - 300.000 .....	Over 600.000 .....
300.000 - 400.000 .....	Ønsker ikke at svare .....

---

**17. Hvor er du og dine forældre født? (Sæt ét kryds i hver linie)**

	Danmark	Norden eller EU	Andet land	Hvilket land
Jeg er født i .....				
Min mor er født i .....				_____
Min far er født i .....				_____
				_____

---

---

**18. Hvor ofte træffer du eller er i telefonisk kontakt med familie og venner? (Sæt ét kryds i hver linie)**

Dagligt / næsten dagligt	1 – 2 gange om ugen	1 – 2 gange om måneden	Sjældnere	Aldrig
--------------------------	---------------------	------------------------	-----------	--------

Træffer familie  
(andre end ægtefælle)

Er i telefonisk kontakt  
med familie .....

Træffer venner og  
bekendte .....

Er i telefonisk kontakt  
med venner og  
bekendte .....

---

**19. Sker det nogensinde, at du er alene, selvom du egentlig havde mest lyst til at være sammen med andre? (Sæt ét kryds)**

Nej .....

Ja, men sjældent .....

Ja, en gang imellem .....

Ja, ofte .....

---

**Tak fordi du udfyldte skemaet**

**Du bedes snarest muligt aflevere det til diætisten**