

# SPØRGESKEMA

til dig der har deltaget i



## MOTION OG KOST

*- på recept*



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

SPRING PÅ **LIVET**  
FOLKESUNDHED KØBENHAVN



## Hvordan besvares spørgeskemaet?

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 i 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 kasser. Da svarene skal indlæses af en scanner, bedes du undgå at folde skemaet.

*Skemaet bedes besvaret og returneret i vedlagt svarkuvert senest tre uger efter modtagelsen af spørgeskemaet.*

Tak for hjælpen.

Kaya Roessler  
Syddansk Universitet

Louise Schytte  
Folkesundhed København

## Efter 4 måneder med Motion og Kost på Recept

---

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

---

### Selvurderet helbred

**1. Hvorledes vil du vurdere din nuværende helbredstilstand i almindelighed? (Sæt ét kryds)**

Virkelig god .....

God .....

Nogenlunde.....

Dårlig .....

Meget dårlig .....

### Fysisk aktivitet

**2. Hvor ofte er du fysisk aktiv i mindst en halv time? (med "fysisk aktiv" menes bevægelse, hvor pulsen stiger fx som følge af rask gang eller cykling) (Sæt ét kryds)**

Dagligt .....

Flere gange om ugen.....

Højst én gang om ugen.....

Aldrig.....

---

---

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

Virkelig god.....

God .....

Nogenlunde.....

Dårlig.....

Meget dårlig.....

---

**4. Hvilken form for motion og fysisk aktivitet lavede du i sidste uge?**

(fx mandag: taget cykel på arbejde og gået en tur)

Mandag    Tirsdag    Onsdag    torsdag    Fredag    Lørdag    Søndag

Rask gang .....

Cykling .....

Svømning .....

Motion der hjemme .....

Motion i en forening .....

Motion i et fitnesscenter ..

Motion i en aftenskole ....

Motion på arbejdspladsen

Hårdt fysisk (løn) arbejde

Havearbejde/rengøring ..

Anden form for motion ....



Skriv hvilken form: \_\_\_\_\_

---

---

**5. Motionerer du alene eller sammen med andre? (Sæt ét kryds)?**

Jeg motionerer alene/på egen hånd.....

Jeg motionerer med en fast makker/gruppe.....

Jeg motionerer både alene og med fast makker / gruppe

Jeg motioner ikke .....

---

**6. 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 .....

---

**7. Hvem har hjulpet dig med at finde motionsaktiviteter? (Sæt gerne flere kryds)**

Jeg fandt noget på motionslisten [www.folkesundhed.dk](http://www.folkesundhed.dk) .....

Jeg fandt noget et andet sted.....

En anden deltager på holdet anbefalede noget .....

Mine venner og familie anbefalede et tilbud.....

Min fysioterapeut anbefalede et tilbud.....

Min læge anbefalede et tilbud .....

En anden end de nævnte hjalp mig med at finde et tilbud .....

---

# Forventninger til Motion og Kost på Recept

## 8. Hvad var dine forventninger til Motion og Kost på Recept? (Sæt gerne flere kryds) Hvilke af dine forventninger er blevet opfyldt?

	Forventninger	Opfyldt
At få et bedre helbred.....		
At få nedsat mit kolesterol .....		
At få mit blodtryk sænket .....		
At få kontrolleret 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 _____		

---

## 9. Har du fulgt dine egne mål for kostændringer? (Sæt ét kryds)

- Ja, jeg har fulgt mine mål .....
- Jeg har delvist fulgt mine mål .....
- Nej, jeg har ikke fulgt mine mål .....
- Jeg havde ingen mål for kostændringer
- Ved ikke.....
-

---

**10. Har dit medicinforbrug ændret sig?**

Ja .....

Nej .....

---

**11. Har du deltaget i hele behandlingsforløbet?**

Ja, jeg har fulgt hele forløbet .....

Ja, jeg har gennemført træningen, men jeg mangler den afsluttende samtale .....

Nej jeg sluttede før tiden:

- efter 1 måned .....

- efter 2 måneder .....

- efter 3 måneder .....

Skriv hvorfor du sluttede før tiden:

---

---

---

## Sundhedsadfærd

**12. Tror du, man kan gøre noget selv for at bevare et godt helbred? (Sæt ét kryds)**

Jeg tror egen indsats er særdeles vigtig .....

Jeg tror egen indsats er vigtig .....

Jeg tror egen indsats er af nogen betydning .....

Nej, jeg tror ikke på, at egen indsats har betydning .....

---

---

**13. Hvad har du lært i de sidste fire måneder, som kan hjælpe dig til at indfri dine målsætninger?**

---

---

---

---

**14. Har du en plan for, hvordan du i fremtiden vil indarbejde motion og fysisk aktivitet i din hverdag?**

Ja.....

Nej.....

Ved ikke.....

Uddyb gerne dit svar: \_\_\_\_\_

---

---

---

**15. Hvad vil hjælpe dig til at motionere regelmæssigt i fremtiden? (Sæt gerne flere kryds)**

En fast motionsgruppe/motionsmakker.....

En fast motionstid .....

En fortsættelse på klinikken.....

Lægens regelmæssige opfordring .....

Et tilbud på min arbejdsplads.....

Bedre tilbud i nærheden af mit hjem .....

Andet .....

---



# Lægens, fysioterapeutens og diætistens betydning for din deltagelse i Motion og Kost på Recept

16. Hvordan har du oplevet lægens rolle? (Sæt x hvis du er enig)

Ja

Min læge opfordrede mig til at deltage.....

Jeg bad min læge om en henvisning .....

Min læge har motiveret mig meget.....

Min læge har spillet en vigtig rolle .....

Min læge har informeret mig dårligt.....

Andet .....

---

17. Hvordan har du oplevet fysioterapeutens rolle? (Sæt x hvis du er enig)

Ja

Fysioterapeuten har motiveret mig meget.....

Fysioterapeuten har givet mig ny tillid til min krop.....

Fysioterapeuten har sammensat en god træning.....

Fysioterapeuten har informeret os om forskellige motionsmuligheder.....

Fysioterapeuten har spillet en vigtig rolle.....

Jeg var tilfreds med fysioterapeuten.....

Andet .....

---

---

**18. Hvordan har du oplevet diætistens rolle? (Sæt x hvis du er enig)**

**Ja**

Diætisten har motiveret mig meget til at spise sundere.....

Diætisten har motiveret mig til at bevæge mig mere i min hverdag.....

Diætisten satte mange tanker i gang hos mig.....

Diætisten har spillet en vigtig rolle .....

De personlige samtaler var vigtige for mig .....

Jeg var tilfreds med diætisten .....

Andet .....

---

---

## Hvem er du?

**19. Hvilken uddannelse har du? (Sæt ét kryds)**

Op til 7 års skolegang .....

8-9 års skolegang .....

10 års skolegang .....

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

Andet .....

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

---

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

Lønmodtager.....

På sygedagpenge.....

Selvstændig.....

Bistandsmodtager.....

Studerende.....

Førtidspensionist.....

Orlov.....

Efterlønsmodtager.....

Arbejdsløs.....

Folkepensionist.....

---

---

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

Ja.....

Nej.....

---

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

Under 100.000 .....

100.000 - 200.000 .....

200.000 - 300.000 .....

300.000 - 400.000 .....

400.000 - 500.000 .....

500.000 - 600.000 .....

Over 600.000 .....

Ønsker ikke at svare .....

---

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

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

---

**24. 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 .....

---

---

**25. 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 .....

---

**Tak fordi du udfyldte skemaet**

**Du bedes snarest muligt sende skemaet i vedlagt svarkuvert**