

SPØRGESKEMA 3

til dig der tidligere 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.

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

Tak for hjælpen.

Kaya Roessler
Forsker
Syddansk Universitet

Louise Schytte
Projektleder
Folkesundhed København

Dags dato: _____
Fx den 2. maj 2005 skrives som 020505

Selvurderet helbred

1. Hvordan synes du din nuværende helbredstilstand er 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) (sæt gerne flere kryds)

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Rask gang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cykling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Svømning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Motion der hjemme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Motion i en forening	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Motion i et fitnesscenter ..	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Motion i en aftenskole	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Motion på arbejdspladsen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hårdt fysisk arbejde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Havearbejde/rengøring ..	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anden form for motion	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Skriv hvilken form: _____

5. Har du indenfor det sidste halve år motioneret i en af følgende sammenhænge

(Sæt ét kryds i hver række)

	JA, den sidste uge	JA, den sidste måned	Ja, det sidste halve år	NEJ
Motioneret alene/på egen hånd.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Motioneret med en fast makker/gruppe...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Motioneret i en idrætsforening	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Motioneret i et motions- og fitnesscenter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Motioneret på et hold i en aftenskole	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Motioneret et andet sted – skriv hvor:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Motionerer du for tiden i en fast gruppe, hvor I selv planlægger træning og motion? (fx en gruppe der mødes til stavgang)

Ja

↓ Gå til spørgsmål nedenfor

Hvorfor? (Sæt gerne flere kryds)

Det skyldes en tilfældighed

Jeg bryder mig ikke om at gå til motion i en forening, motionscenter eller andet organiseret motion

Jeg synes ikke, at de tilbud, som foreninger og motionscentre har, passer mig

Jeg vil gerne motionere sammen med andre, som jeg kender godt

Det er for dyrt at gå til motion i en forening eller et motionscenter

Den form for motion, som jeg foretrækker, kan vi selv finde ud af at organisere

Jeg får kun motioneret, hvis jeg ved, at der er nogle, der venter på mig....

Andre grunde – skriv hvilke

Nej

↓ Gå til spørgsmål nedenfor

Hvorfor? (Sæt gerne flere kryds)

Det skyldes en tilfældighed

Jeg foretrækker, at gå til motion i en forening eller et motionscenter

Jeg har brug for hjælp og vejledning af en instruktør, når jeg motionerer

Jeg har ikke fundet sammen med andre om at motionere

Jeg vil gerne møde nye mennesker

Jeg får for lidt ud af at motionere, hvis vi selv skal finde ud af det

Andre grunde – skriv hvilke

7. Går du for tiden til motion i en idrætsforening/aftenskole?

Ja

↓
Gå til spørgsmål
nedenfor

Hvorfor? (Sæt gerne flere kryds)

Det skyldes en tilfældighed

Det blev anbefalet af én, som selv
går til motion i foreningen /
aftenskolen

Jeg har tidligere motioneret i en
forening / aftenskole.....

Den pågældende forening /
aftenskole har et særligt tilbud,
som passer mig

Jeg har mulighed for at dyrke
motion tæt på, hvor jeg bor

I en forening/aftenskole kommer
jeg lettere ind i et fællesskab

Det er billigere at gå til motion i en
forening end andre steder

Jeg vil gerne gå til motion på et
fast tidspunkt om ugen

Jeg foretrækker en forening /
aftenskole i stedet for et
kommercielt eller kommunalt
tilbud

Andre grunde – skriv hvilke

Nej

↓
Gå til spørgsmål
nedenfor

Hvorfor? (Sæt gerne flere kryds)

Jeg har ikke lyst

Andre muligheder passer mig
bedre

Jeg har aldrig før gået til motion i
en forening / aftenskole.....

Jeg har for mange fysiske
skavanker

En idrætsforening / aftenskole er
mest for "de unge" og "dygtige"

Det koster for meget at gå til motion
i en forening / aftenskole

Der er ingen foreninger / aftenskole
tæt på, hvor jeg bor, som har et
tilbud

Det siger mig ikke noget, at det er
en forening

I en forening / aftenskole kan jeg
ikke selv bestemme, hvornår jeg vil
motionere

Andre grunde – skriv hvilke

8. Går du for tiden til motion i et motions- og fitnesscenter?

Ja

↓
Gå til spørgsmål
nedenfor

Hvorfor? (Sæt gerne flere kryds)

Det skyldes en tilfældighed

Det blev anbefalet af én, som selv
går til motion i et motionscenter

Jeg har tidligere motioneret i et
motionscenter.....

Det pågældende center har et
særligt tilbud, som passer mig

Jeg har mulighed for at dyrke motion
tæt på, hvor jeg bor

I motionscenteret kan jeg bedre selv
træne, som det passer mig.....

Jeg får god vejledning og hjælp i et
motionscenter.....

I et motionscenter kan jeg træne på
forskellige tidspunkter i ugen.....

Jeg kan godt li' at træne i motions-
redskaber / maskiner

Andre grunde – skriv hvilke

Nej

↓
Gå til spørgsmål
nedenfor

Hvorfor? (Sæt gerne flere kryds)

Jeg har ikke lyst

Andre muligheder passer mig bedre

Jeg har aldrig før gået til motion i et
motionscenter.....

Jeg tror ikke, at jeg passer ind i et
motionscenter.....

Et motionscenter er mest for "de
unge" og "smarte"

Det koster for meget at gå til motion i
et motionscenter.....

Der er ikke et motionscenter tæt på,
hvor jeg bor, som har et tilbud

Jeg bryder mig ikke om, at det er
kommercielt

Jeg kan ikke li' at træne i motions-
redskaber / maskiner

Andre grunde – skriv hvilke

Hvad har deltagelsen i Motion og Kost på Recept betydet?

9. Er følgende blevet opfyldt som et resultat af din deltagelse i Motion og Kost på Recept? (Sæt ét kryds i hver række)

	JA	NEJ	Ikke relevant
Jeg har fået et bedre helbred.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Mit kolesteroltal er faldet.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mit blodtryk er faldet.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg har fået stabiliseret mit blodsukker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg har fået nedsat mit medicinforbrug.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg dyrker mere motion	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Jeg har tabt mig.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg har oplevet glæden ved motion.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Jeg har fået viden om sund kost.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Jeg har ændret mine kostvaner.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Jeg har lært andre mennesker at kende	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Jeg er kommet i bedre humør.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Jeg kan overkomme mere.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Andet _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

10. Hvis du ikke motionerer regelmæssigt efter deltagelsen i Motion og Kost på Recept, hvad er årsagerne? (Sæt gerne flere kryds)

- | | | | |
|---|--------------------------|--|--------------------------|
| Jeg er efter kort tid faldet tilbage i mine gamle vaner | <input type="checkbox"/> | Jeg blev syg | <input type="checkbox"/> |
| Jeg har ikke fundet en motionsform der passer mig | <input type="checkbox"/> | Jeg fik en skade / får ondt af at motionere | <input type="checkbox"/> |
| Jeg kan ikke finde tid til at motionere..... | <input type="checkbox"/> | Det er for dyrt at gå til motion | <input type="checkbox"/> |
| Der er for langt til et motionstilbud | <input type="checkbox"/> | Der var for få samtaler om at ændre livsstil | <input type="checkbox"/> |
| Min partner/familie bakkede ikke op | <input type="checkbox"/> | Træningsperioden på klinikken var for kort | <input type="checkbox"/> |

Andre grunde, skriv hvilke grunde: _____

11. 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.....

12. Tager du medicin for sukkersyge?

Nej Ja

Hvis ja:

Præparatnavn(e) og dosis: _____

13. Tager du medicin for forhøjet kolesterol?

Nej Ja

Hvis ja:

Præparatnavn(e) og dosis: _____

14. Tager du medicin for forhøjet blodtryk?

Nej Ja

Hvis ja:

Præparatnavn(e) og dosis: _____

15. Tager du anden lægeordineret medicin dagligt?

Nej Ja

Hvis ja:

Præparatnavn(e) og dosis: _____

16. Ryger du? (Sæt ét kryds)

Ja, dagligt → JA

Ja, men ikke hver dag → Må vi kontakte dig for at tilbyde gratis hjælp til rygeafvænning?

Nej

17. Har du fået opbakning fra venner og familie til at dyrke mere motion og spise sundere?

	JA	Delvist	NEJ
Min partner har bakket mig meget op.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Mine venner og min familie har bakket mig op ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Andre har bakket mig op – skriv hvem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------

18. Hvad har du lært i de sidste tolv måneder, som har hjulpet dig til at indfri dine målsætninger?

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

- | | | | |
|------------------|--------------------------|------------------------|--------------------------|
| Lønmodtager..... | <input type="checkbox"/> | På sygedagpenge..... | <input type="checkbox"/> |
| Selvstændig..... | <input type="checkbox"/> | Bistandsmodtager..... | <input type="checkbox"/> |
| Studerende..... | <input type="checkbox"/> | Førtidspensionist..... | <input type="checkbox"/> |
| Orlov..... | <input type="checkbox"/> | Efterlønsmodtager..... | <input type="checkbox"/> |
| Arbejdsløs..... | <input type="checkbox"/> | Folkepensionist..... | <input type="checkbox"/> |
-

Tak fordi du udfyldte skemaet

Du bedes snarest muligt sende skemaet i vedlagt svarkuvert