

SPØRGESKEMA

Us.201-1

Midaldrende Danske Tvillinger

Født 1931 til 1960

Det Danske Tvillingregister 2008 - 2010
Epidemiologi
INSTITUT FOR SUNDHEDSTJENESTEFORSKNING

VERSION 2

BEDES UDFYLDT HJEMME OG MEDBRAGT TIL UNDERSØGELSEN

Dato:

--	--

--	--

--	--

D D M M Å Å

Vejledning til spørgeskemaet

Vi vil bede dig udfylde skemaet med blå eller sort kuglepen, da de returnerede spørgeskemaer bliver indlæst maskinelt. Brug ikke blyant.

Spørgsmålene i skemaet skal i de fleste tilfælde besvares ved, at du sætter kryds i en rubrik. Hvis du for eksempel er enægget tvilling, sætter du kryds i den øverste rubrik:

14.	Er du og din tvilling?	
	Enæggede tvillinger	☒
	Tveæggede tvillinger	☐
	Jeg er i tvivl	☐
	Ved ikke	☐

Hvis du kommer til at sætte et kryds i en forkert rubrik, skal du overstrege det forkerte kryds til rubrikken er helt fyldt ud – f.eks.: . Herefter kan du sætte kryds i den rigtige rubrik.

I nogle spørgsmål bliver du bedt om at skrive et tal. For eksempel bliver du spurgt om, hvor mange personer du bor sammen med – her skriver du antallet på linjen:

1.	Hvor mange personer er der i din husholdning, <u>ud over dig selv</u>?	
	Antal personer: <u> 3 </u>	<i>Hvis 0, Gå til Sp.3</i>

Hvis du kommer til at skrive et forkert tal, skal du overstrege det forkerte tal helt. Herefter kan du skrive det rigtige tal til højre for det overstregede.

I enkelte spørgsmål bedes du skrive en tekst, skriv tydeligt og gerne med blokbogstaver.

Ved nogle svarmuligheder står der en henvisning til et andet spørgsmål. For eksempel bliver du spurgt, om din hørelse:

26.	Har du nedsat hørelse?	
	Ja	☐
	Nej	☐

Gå til Sp.29

Hvis du svarer Ja, skal du blot fortsætte til spørgsmål 27, hvis du svarer Nej, så skal du derimod springe frem til spørgsmål 29.

AFSNIT 1: Basisoplysninger

1. **Hvor mange personer er der i din husholdning, ud over dig selv?**

Antal personer:

Hvis 0 Gå til Sp.3

2. **Hvem bor du sammen med?**

Flere X er muligt

Ægtefælle ☐

Samlever ☐

Din tvilling ☐

Andre søskende ☐

Barn/børn ☐

Forældre ☐

Andre slægtninge ☐

Ven/venner ☐

Andre ☐

Gå til Sp.5

3. **Hvor længe har du boet alene?**

Antal år:

4. **Hvem var den sidste, du boede sammen med?**

Ægtefælle ☐

Samlever ☐

Din tvilling ☐

Andre søskende ☐

Barn/børn ☐

Forældre ☐

Andre slægtninge ☐

Ven/venner ☐

Andre ☐

5. Hvordan er din nuværende boligsituation?

Hus, inkl. ejerlejlighed og landbrugsejendom ☐

Lejlighed, inkl. andelsbolig ☐

Kommunal plejebolig ☐

Plejehjem/integreret plejebolig ☐

Anden type ☐

Hvis anden type, hvilken: _____

6. Arbejder du stadig?

Ja, fuldtids (35 timer eller mere om ugen) ☐

Ja, deltids (mindre end 35 timer om ugen) ☐

Nej, førtidspensionist ☐

Nej, efterlønsmodtager ☐

Nej, folkepensionist ☐

Sygemeldt i mere end 14 dage ☐

Andet ☐

Siden
hvornår
Årstal:

--	--	--	--	--

Hvis andet, hvad: _____
(fx arbejdsløs)

7. Hvad er/var din seneste erhvervsmæssige stilling præcist?

(fx folkeskolelærer, pladesmed, kontorchef i skattevæsenet,
ekspedient, truckfører, montrice, murermester)

Stillingsbetegnelse: _____

8. Hvad er din ægteskabelige stilling nu?

- Gift/samlevende ☐
- Skilt..... ☐
- Separeret ☐
- Enke/enkemand ☐
- Aldrig gift/samlevende..... ☐

} Gå til Sp.11

9. Arbejder din ægtefælle/samlever stadig?

- Ja, fuldtids (35 timer eller mere om ugen) ☐
- Ja, deltids (mindre end 35 timer om ugen) ☐
- Nej, førtidspensionist ☐
- Nej, efterlønsmodtager ☐
- Nej, folkepensionist ☐
- Sygemeldt i mere end 14 dage ☐
- Andet ☐

} Årstal:
Siden hvornår

Hvis andet, hvad: _____
(fx arbejdsløs)

10. Hvad er/var din ægtefælles/samlevers seneste erhvervsmæssige stilling præcist?

(fx folkeskolelærer, pladesmed, kontorchef i skattevæsenet, ekspedient, truckfører, montrice, murermester, medhj. hustru)

Stillingsbetegnelse: _____

DIN BARNDOM

11. Hvem var familiens hovedforsørger det meste af din barndom?

(Ved hovedforsørger menes den person, som hovedsalig stod for familiens indtjening)

Din far ☐

Din mor ☐

Din stedfar ☐

Din stedmor ☐

Jeg boede på institution ☐ *Gå til Sp.14*

Anden person ☐

Hvis anden, hvem: _____

12. Hvilken skoleuddannelse har / havde hovedforsørgeren?
(Der tænkes på afsluttet skolegang)

Under 7 års skolegang ☐

7 – 8 års skolegang ☐

9 – 10 års skolegang ☐

11 års skolegang eller mere..... ☐

Andet ☐

Ved ikke ☐

13. Hvad var hovedforsørgerens erhvervsmæssige stilling præcist i det meste af din barndom?

(Fx folkeskolelærer, pladesmed, kontorchef, ekspedient, truckfører, montrice, sygeplejerske)

Stillingsbetegnelse: _____

14. Er du og din tvilling?:

Enæggede tvillinger ☐

Tveæggede tvillinger ☐

Jeg er i tvivl ☐

Ved ikke ☐

15. Hvor boede du, da du startede i skolen?

- Hovedstaden ☐
- Stor provinsby (Århus, Odense, Ålborg)..... ☐
- Andre provinsbyer ☐
- Stationsby eller anden by med
mere end 500 indbyggere ☐
- Landsby..... ☐
- Husker ikke ☐

15a. Hvilken landsdel?

- Sjælland ☐
- Lolland, Falster, Bornholm..... ☐
- Fyn ☐
- Sønderjylland ☐
- Øvrige Jylland ☐

16. Hvor boede du ved 15-års alderen?

- Hovedstaden ☐
- Stor provinsby (Århus, Odense, Ålborg) ☐
- Andre provinsbyer ☐
- Stationsby eller anden by med
mere end 500 indbyggere ☐
- Landsby ☐
- Husker ikke ☐

16a. Hvilken landsdel?

- Sjælland ☐
- Lolland, Falster, Bornholm..... ☐
- Fyn ☐
- Sønderjylland ☐
- Øvrige Jylland..... ☐

AFSNIT 2: Helbred

17. Hvordan vil du alt i alt vurdere din nuværende helbredstilstand?

- Virkelig god ☐
- God ☐
- Nogenlunde ☐
- Dårlig ☐
- Meget dårlig ☐

18. Hvordan synes du dit helbred er, sammenlignet med din tvilling?

- Bedre ☐
- Det samme ☐
- Dårligere..... ☐
- Min tvilling lever ikke..... ☐
- Ved ikke ☐

19. Hvordan synes du dit helbred er, sammenlignet med andre på din alder?

- Bedre ☐
- Som de flestes..... ☐
- Dårligere..... ☐

20. Føler du dig rask nok til at gøre, hvad du har lyst til?

- Ja, altid ☐
- Ja, næsten altid ☐
- Ja, af og til..... ☐
- Nej, næsten aldrig..... ☐
- Nej, aldrig ☐

21. Sygdomme nu og gennem livet konstateret af en læge

Hvilke alvorlige, længerevarende sygdomme har eller har du haft. Hvis en læge nogensinde har konstateret en af nedennævnte sygdomme, skal du svare ja og oplyse din **ALDER, da den blev konstateret første gang**. Kan du ikke huske det præcist, angiv da dit bedste gæt. Sæt et X pr. sygdom.

Sidst i dette skema er der plads til at tilføje sygdomme, som ikke er fortrykt.

	Ja, har nu	Ja, har haft	Nej	<u>Alder</u> da sygdom blev konstateret første gang
A. Hjerte sygdomme				
Uregelmæssig hjerterytme	☐	☐	☐	___
Hjertekrampe (brystsmerter)	☐	☐	☐	___
Dårligt hjerte i øvrigt (uspecifik)	☐	☐	☐	___
Vand i lungerne pga. hjerteproblemer	☐	☐	☐	___
Højt blodtryk medicinsk behandlet	☐	☐	☐	___
B. Blodprop sygdomme				
Blodprop i hjertet	☐	☐	☐	___
Blodprop i hjernen (eller -blødning)	☐	☐	☐	___
Blodprop i lungen	☐	☐	☐	___
Blodprop i benet	☐	☐	☐	___
Blodprop i øjet	☐	☐	☐	___
C. Lutfvejssygdomme				
Kronisk bronkitis	☐	☐	☐	___
Rygerlunger (KOL)	☐	☐	☐	___
Tuberkulose	☐	☐	☐	___
D. Stofskifte sygdomme				
Sukkersyge Type 1	☐	☐	☐	___
Sukkersyge Type 2	☐	☐	☐	___
For højt stofskifte (Basedow)	☐	☐	☐	___
For lavt stofskifte (myxødem)	☐	☐	☐	___
Forstørret skjoldbruskkirtel (struma)	☐	☐	☐	___
Anden sygdom i skjoldbruskkirtel	☐	☐	☐	___
Knogleskørhed (osteoporose)	☐	☐	☐	___

	Ja, har nu	Ja, har haft	Nej	<u>Alder</u> da sygdom blev konstateret første gang
E. Kræft sygdomme				
Hudkræft	☐	☐	☐	___
Anden kræftsygdom	☐	☐	☐	___
F. Mave-, tarm-, nyre sygdomme				
Mavesår	☐	☐	☐	___
Cøliaki (gluten intolerans)	☐	☐	☐	___
Crohns sygdom	☐	☐	☐	___
Colitis ulcerosa (tyktarmsbetændelse)	☐	☐	☐	___
Galdesten	☐	☐	☐	___
Nyresten	☐	☐	☐	___
Nyresvigt	☐	☐	☐	___
G. Neurologiske sygdomme				
Hjernehindebetændelse (meningitis)	☐	☐	☐	___
Parkinsons syge	☐	☐	☐	___
Epilepsi	☐	☐	☐	___
Migræne	☐	☐	☐	___
H. Øjensygdomme				
Grå stær	☐	☐	☐	___
Grøn stær	☐	☐	☐	___
Nethinde forkalkning	☐	☐	☐	___
J. Bevægeapparatet				
Slidgigt	☐	☐	☐	___
Leddegigt	☐	☐	☐	___
Urinsyregigt	☐	☐	☐	___
Whiplash (piskesmældsskade)	☐	☐	☐	___
Kronisk træthedssyndrom	☐	☐	☐	___
Fibromyalgi (diffuse smerter)	☐	☐	☐	___
Diskusprolaps	☐	☐	☐	___

	Ja, har nu	Ja, har haft	Nej	<u>Alder</u> da sygdom blev konstateret første gang
K. Psykiske sygdomme				
Depression	☐	☐	☐	___
Angsttilstand	☐	☐	☐	___
Dårlige nerver	☐	☐	☐	___

L. Spørgsmål kun til mænd

Forstørret blærehalskirtel (prostata)	☐	☐	☐	___
---------------------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	-----

M. Andre alvorlige sygdomme, specificer:

_____	☐	☐	___
_____	☐	☐	___
_____	☐	☐	___

22. Hvor mange biologiske børn har du fået i alt?

Antal: ___

23. Hvor mange af dine naturlige tænder har du tilbage?

Voksne har 28 tænder+ evt. 4 visdomstænder. Selvom der kun er lidt tilbage af en tand, regnes den med. Broer o.lign., der erstatter naturlige tænder, tælles ikke med.

- Ingen ☐
- 1 – 9 tænder ☐
- 10 – 19 tænder ☐
- 20 - 27 tænder ☐
- 28 eller flere tænder..... ☐

24. Har du synsproblemer, som ikke kan afhjælpes med briller eller kontaktlinser?

- Ja, let nedsat syn ☐
- Ja, svært nedsat syn ☐
- Ja, blind..... ☐
- Nej ☐

Gå til Sp.26

25. Kan du læse en almindelig avistekst?

(evt. med briller, hvis du bruger sådanne)

Ja, uden besvær ☐

Ja, med lidt besvær ☐

Ja, med meget besvær ☐

Nej ☐

26. Har du nedsat hørelse?

Ja ☐

Nej..... ☐

Gå til Sp.29

27. Har du høreapparat?

Ja..... ☐

Nej..... ☐

Gå til Sp.29

28. Bruger du høreapparat?

Ja, altid ☐

Ja, som oftest ☐

Ja, af og til..... ☐

Nej ☐

29. Kan du høre, hvad der bliver sagt i en normal samtale mellem 3 eller flere personer?

(med høreapparat, hvis du bruger det)

Ja, uden besvær ☐

Ja, med lidt besvær ☐

Ja, med meget besvær ☐

Nej ☐

MÆND - bedes gå videre til Spørgsmål 39

KVINDER BEDES BESVARE FØLGENDE SPØRGSMÅL

30. Hvor gammel var du, da du fik menstruation første gang?

Hvis du ikke kan huske det, angiv da dit bedste gæt.

Alder: år og måneder

Har aldrig haft menstruation ☐ *Gå til Sp.39*

Husker ikke ☐

31. Hvis du har en tvillingsøster, hvem fik da først menstruation?

Du ☐

Din tvillingsøster ☐

Samtidig (samme døgn) ☐

Ved ikke ☐

31a Hvor lang tid gik der imellem din og din tvillingsøsters første menstruation?

år måneder uger dage ☐ Ved ikke

32. Har du stadig menstruation?

Ja ☐

Nej ☐ *Gå til Sp.33*

32a Er dine menstruationer regelmæssige?

Næsten altid regelmæssige ☐

Skiftende regelmæssige og uregelmæssige ☐

Næsten altid uregelmæssige ☐

Regelmæssige pga. hormonbehandling ☐

Gå til Sp.39

33. Hvor gammel var du, da du havde menstruation sidste gang?

Hvis du ikke kan huske det, angiv da dit bedste gæt.

Alder:

34. Hvad var årsagen til at dine menstruationer ophørte?

Udfyld venligst alle linjer

Ja Nej Årstal

Ophørte naturligt ☐ ☐

Fik fjernet livmoderen ☐ ☐

Fik fjernet æggestokke ☐ ☐

Ophørte af andre grunde ☐ ☐

Hvilke andre grunde: _____

35. Har du nogensinde været i behandling med østrogen omkring og / eller efter overgangsalderen?

Ja ☐

Nej ☐ *Gå til Sp.39*

36. Hvor gammel var du, da du første gang fik hormonbehandling med østrogen?

Hvis du ikke er sikker angiv dit bedste gæt

Alder:

37. Får du stadig hormonbehandling med østrogen?

Ja ☐ *Gå til Sp.38*

Nej ☐

Hvis "Nej", hvor gammel var du?

Alder ved ophør:

38. Hvor mange år har du sammenlagt fået østrogenbehandling?

Antal år:

AFSNIT 3: Lungefunktion

HOSTE OG OPSPYT

39. Har du haft hoste i mindst 3 måneder pr. år?

Ja, i de sidste 2 år eller mere ☐

Ja, kun i det sidste år ☐

Nej ☐

40. Har du haft hoste med opspyt i mindst 3 måneder pr. år?

Ja, i de sidste 2 år eller mere ☐

Ja, kun i det sidste år ☐

Nej ☐

41. Vågner du af og til om natten eller tidligt om morgenen på grund af hoste?

Ja, mindst én gang om ugen ☐

Ja, mindst én gang om måneden ☐

Ja, mindst én gang om året ☐

Nej ☐

42. Er der noget af følgende, som giver dig hoste?
(sæt mindst ét kryds i hver linie)

	Ja	Nej
a) Kulde	☐	☐
b) Røg	☐	☐
c) Anstrengelse	☐	☐
d) Andet	☐	☐

Hvis andet, hvad: _____

ASTMA

43. Har eller har du haft astma?

Ja ☐

Nej ☐ *Gå til Sp. 47*

44. Har du haft et astmaanfald i de seneste 12 måneder?

Ja ☐

Nej ☐

45. Har en læge fortalt dig, at du har eller har haft astma?

Ja ☐

Nej ☐

46. Bruger du i øjeblikket medicin mod astma?
(f.eks. inhalator, spray eller piller)

Ja ☐

Nej ☐

PIBENDE ELLER HVÆSENDE VEJRTRÆKNING

47. Har du nogensinde haft pibende eller hvæsende vejrtrækning uden samtidig at være forkølet?

Ja, mindst én gang om ugen ☐

Ja, mindst én gang om måneden ☐

Ja, mindst én gang om året ☐

Nej ☐ *Gå til Sp. 49*

48. Har du haft pibende eller hvæsende vejrtrækning uden at være forkølet i de seneste 12 måneder?

Ja ☐

Nej ☐

49. Har du nogensinde haft pibende eller hvæsende vejrtrækning samtidig med åndenød?
- Ja, mindst én gang om ugen ☐
- Ja, mindst én gang om måneden ☐
- Ja, mindst én gang om året ☐
- Nej ☐ Gå til Sp. 51

50. Har du haft åndenød samtidig med pibende eller hvæsende vejrtrækning i de seneste 12 måneder?
- Ja ☐
- Nej ☐

51. Er der noget af følgende, som giver dig pibende eller hvæsende vejrtrækning?
(sæt mindst ét kryds i hver linie)
- | | Ja | Nej |
|-----------------------|--------------------------|--------------------------|
| a) Kulde | ☐ | ☐ |
| b) Røg | ☐ | ☐ |
| c) Anstrengelse | ☐ | ☐ |
| d) Andet | ☐ | ☐ |

Hvis andet, hvad:

ÅNDENØD OG VEJRTRÆKNINGSBESVÆR

52. Har du haft et anfald af åndenød i løbet af dagen, når du var i hvile på noget tidspunkt i de seneste 12 måneder?
- Ja ☐
- Nej ☐
53. Har du haft et anfald af åndenød som kom efter svær anstrengelse på noget tidspunkt i de seneste 12 måneder?
- Ja ☐
- Nej ☐

54. Er du blevet vækket af et anfald af åndenød på noget tidspunkt i de seneste 12 måneder?
- Ja ☐
- Nej ☐
55. Er du generet af åndenød når du klæder dig af eller på, eller er du så generet af åndenød, at du ikke kan komme udenfor hjemmet?
- Ja ☐
- Nej ☐
56. Er du nødt til at stoppe for at få luft, når du går i dit eget tempo på jævnt terræn?
- Ja ☐
- Nej ☐
57. Får du åndenød, når du går med andre mennesker på din egen alder på jævnt terræn?
- Ja ☐
- Nej ☐
58. Er du generet af åndenød, når du skynder dig afsted på jævnt terræn eller det går lidt op ad bakke?
- Ja ☐
- Nej ☐

TRYKKEN FOR BRYSTET

59. Er du vågnet med en fornemmelse af trykken for brystet på noget tidspunkt i de seneste 12 måneder?
- Ja ☐
- Nej ☐

AFSNIT 4: Psykisk velbefindende

De følgende spørgsmål bedes du besvare ud fra, hvordan du har det i øjeblikket set i forhold til for ½ - 1 år siden.

60. Er du glad og tilfreds med dit liv, som det former sig for tiden?

Ja, altid ☐

Ja, næsten altid ☐

Ja, af og til ☐

Nej, næsten aldrig ☐

Nej, aldrig ☐

61. Hvor ofte føler du dig glad?

Det meste af tiden ☐

En gang imellem ☐

Aldrig eller næsten aldrig ☐

62. Har du følt dig ensom i den seneste tid?

Ja, for det meste ☐

Ja, nogle gange ☐

Nej ☐

63. Føler du dig anspændt og bekymrer du dig mere end sædvanligt om små ting?

Ja, for det meste ☐

Ja, en gang imellem ☐

Nej ☐

64. Anser du dig selv for at være nervøs?

Ja ☐

Nej ☐

65. Føler du dig i øjeblikket trist, deprimeret eller ulykkelig?

Ja, det meste af tiden ☐

Ja, en gang imellem ☐

Nej ☐

66. Føler du dig til tider totalt værdiløs?

Ja, for det meste ☐

Ja, en gang imellem ☐

Nej ☐

67. Hvordan ser du på din egen fremtid?

Er du optimistisk ☐

Er du neutral ☐

Er du pessimistisk ☐

68. Føler du nogle gange, at livet ikke er værd at leve?

Ja ☐

Nej ☐

AFSNIT 5: Levevaner og livsstil

TOBAK

69. Ryger du nu?

Ja, mere end 1 cigaret, cerut, pibestop pr. dag ☐ Gå til Sp. 72

Ja, men mindre end 1 cigaret, cerut,
pibestop pr. dag ☐ Gå til Sp. 72

Nej ☐

70. Har du tidligere røget?

Ja, mere end 1 cigaret, cerut, pibestop pr. dag ☐

Ja, men mindre end 1 cigaret, cerut,
pibestop pr. dag ☐

Nej ☐ Gå til Sp. 75

71. Hvornår holdt du op med at ryge?

Årstal:

72. Inhalerer du nu (eller da du røg)?

Ja ☐

Nej ☐

73. Hvor meget ryger (eller røg) du i gennemsnit om dagen?
(Udfyld venligst alle linjer)

Antal cigaretter med filter:

Antal cigaretter uden filter:

Antal cerutter:

Antal cigarer:

Antal pibestop:

74. Hvor mange år har du røget regelmæssigt?

Antal hele år:

ALKOHOL

De følgende spørgsmål bedes du besvare ud fra situationen det seneste halve år.

75. Drikker du nogensinde alkohol i en eller anden form?

- Ja, mindst en gang om ugen ☐
- Ja, mindst en gang om måneden ☐
- Ja, men ikke hver måned ☐
- Nej, aldrig ☐ Gå til Sp. 78

76. Hvor meget drikker du i gennemsnit af følgende pr. uge?

Udfyld venligst alle linjer i hele tal

- Antal øl:
- Antal genstande stærk spiritus:
- Antal glas rødvin:
- Antal glas hvidvin:
- Antal glas hedvin:

77. Hvordan er dit alkoholforbrug nu i forhold til tidligere?

- Større end tidligere ☐
- Det samme som tidligere ☐
- Mindre nu end tidligere ☐

SPISE- OG DRIKKEVANER

78. Hvor meget drikker du i gennemsnit af følgende pr. dag?

- Antal kopper kaffe:
- Antal kopper te:

79. Hvor ofte indtager du følgende?

	Aldrig	1 gang eller mindre pr. md.	2 gange pr. md.	1 gang pr. uge	2-3 gange pr. uge	1 gang pr. dag	2-3 gange pr. dag	4 eller flere pr. dag
a) Frugt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
b) Rå grønsager	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
c) Kogte grønsager	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
d) Frugtjuice	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
e) Grønsagsjuice	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

FYSISK AKTIVITET OG MOTIONSVANER

Følgende spørgsmål bedes du besvare ud fra situationen det **seneste år**.

- 80. Hvor ofte har du trænet, løbet, lavet aerobic eller gymnastik, så du har svedt og/eller er blevet forpustet?**

Aldrig..... ☐
En til flere gange om året ☐
En til flere gange om måneden ☐
En til flere gange om ugen ☐
Dagligt ☐

- 81. Hvor ofte har du gået en rask tur i mindst 30 minutter for motionens skyld?**

Aldrig..... ☐
En til flere gange om året ☐
En til flere gange om måneden ☐
En til flere gange om ugen ☐
Dagligt ☐

- 82. Hvor ofte har du cyklet mindst 3 km?**

Aldrig..... ☐
En til flere gange om året ☐
En til flere gange om måneden ☐
En til flere gange om ugen ☐
Dagligt ☐

- 83. Hvor ofte har du lavet strækøvelser, yoga eller pilates for at opnå smidighed, styrke og balance?**

Aldrig..... ☐
En til flere gange om året ☐
En til flere gange om måneden ☐
En til flere gange om ugen ☐
Dagligt ☐

84. Hvor ofte har du haft hård fysisk aktivitet på arbejde eller i hjemmet?

Aldrig..... ☐

En til flere gange om året ☐

En til flere gange om måneden ☐

En til flere gange om ugen ☐

Dagligt ☐

85. Hvor ofte har du deltaget i en fysisk krævende sportsgren, fx tennis, løb, svømning eller cykling over en længere distance?

Aldrig..... ☐

En til flere gange om året ☐

En til flere gange om måneden ☐

En til flere gange om ugen ☐

Dagligt ☐

I NTELLEKTUELLE OG KULTURELLE AKTIVITETER

*Følgende spørgsmål bedes du besvare ud fra situationen det **seneste år**.*

86. Hvor ofte har du besøgt museer, kunstudstillinger og lignende?

Aldrig..... ☐

En til flere gange om året ☐

En til flere gange om måneden ☐

En til flere gange om ugen ☐

Dagligt ☐

87. Hvor ofte har du brugt Internet, bibliotek eller leksikon for at finde oplysninger til at besvare et spørgsmål eller løse et problem?

Aldrig..... ☐

En til flere gange om året ☐

En til flere gange om måneden ☐

En til flere gange om ugen ☐

Dagligt ☐

- 88. Hvor ofte har du løst kryds og tværs, Sudoku eller lignende?**
- Aldrig..... ☐
- En til flere gange om året ☐
- En til flere gange om måneden ☐
- En til flere gange om ugen ☐
- Dagligt ☐
- 89. Hvor ofte har du læst en bog, et nyhedsmagasin eller en teknisk rapport?**
- Aldrig..... ☐
- En til flere gange om året ☐
- En til flere gange om måneden ☐
- En til flere gange om ugen ☐
- Dagligt ☐
- 90. Hvor ofte har du været på kursus, deltaget i en studiekreds eller overværet et offentligt foredrag?**
- Aldrig..... ☐
- En til flere gange om året ☐
- En til flere gange om måneden ☐
- En til flere gange om ugen ☐
- Dagligt ☐
- 91. Hvor ofte har du skrevet en historie, rapport, et digt, essay, eller ført dagbog?**
- Aldrig..... ☐
- En til flere gange om året ☐
- En til flere gange om måneden ☐
- En til flere gange om ugen ☐
- Dagligt ☐

92. Hvor ofte har du været i biografen, teateret eller til koncert?

- Aldrig..... ☐
- En til flere gange om året ☐
- En til flere gange om måneden ☐
- En til flere gange om ugen ☐
- Dagligt ☐

93. Hvor ofte har du læst avis?

- Aldrig..... ☐
- En til flere gange om året ☐
- En til flere gange om måneden ☐
- En til flere gange om ugen ☐
- Dagligt ☐

SOCIALE AKTIVITETER

*Følgende spørgsmål bedes du besvare ud fra situationen det **seneste år**.*

94. Hvor ofte har du deltaget i en fest eller et andet socialt arrangement?

- Aldrig..... ☐
- En til flere gange om året ☐
- En til flere gange om måneden ☐
- En til flere gange om ugen ☐
- Dagligt ☐

95. Hvor ofte har du været ude at spise, i biografen eller lignende sammen med venner eller slægtninge?

- Aldrig..... ☐
- En til flere gange om året ☐
- En til flere gange om måneden ☐
- En til flere gange om ugen ☐
- Dagligt ☐

- 96. Hvor ofte har du været i kontakt med familie eller venner på telefon eller email?**
- Aldrig..... ☐
- En til flere gange om året ☐
- En til flere gange om måneden ☐
- En til flere gange om ugen ☐
- Dagligt ☐
- 97. Hvor ofte har du inviteret familie eller venner til middag i dit hjem?**
- Aldrig..... ☐
- En til flere gange om året ☐
- En til flere gange om måneden ☐
- En til flere gange om ugen ☐
- Dagligt ☐
- 98. Hvor ofte har du besøgt familie eller venner i deres hjem?**
- Aldrig..... ☐
- En til flere gange om året ☐
- En til flere gange om måneden ☐
- En til flere gange om ugen ☐
- Dagligt ☐
- 99. Hvor ofte har du deltaget i foreningsaktiviteter eller møder?**
- Aldrig..... ☐
- En til flere gange om året ☐
- En til flere gange om måneden ☐
- En til flere gange om ugen ☐
- Dagligt ☐

100. Hvor ofte mødes du med din tvilling?

- Min tvilling lever ikke ☐
- Aldrig ☐
- Sjældent ☐
- En til flere gange om året ☐
- En til flere gange om måneden ☐
- En til flere gange om ugen ☐
- Dagligt ☐

101. Hvor ofte taler du i telefon med din tvilling?

- Min tvilling lever ikke ☐
- Aldrig ☐
- Sjældent ☐
- En til flere gange om året ☐
- En til flere gange om måneden ☐
- En til flere gange om ugen ☐
- Dagligt ☐

Mange tak for hjælpen!

Har du kommentarer til os, kan du skrive dem her:
