



Hvussu? hefur tú tað!

FÓLKAHEILSUKANNINGIN 2019

Hvussu hevur tú tað?

Ein kanning av trivnaði, heilsu og sjúku hjá vaksnum fólki í Føroyum.

Endamál við kanningini

Fólkaheilsuráðið vil við hesi spurnarkanning greina heilsustøðuna hjá vaksnum fólki í Føroyum. Úrslitini frá kanningini skula verða ein hjálp í arbeiðinum at betra um Fólkaheilsuna. Spurnarblaðið er sent út til fólk millum 18 ár og eldri, og fólk eru tilvildarliga vald út um alt landið.

Upplýsingar eru dulnevndir

Nøvn og svar eru sundurskild í innsavningini og í viðgerðini, og ongar persónligar upplýsingar ella svar verða latin øðrum þørtum. Tá úrslitini verða almannakunngjørd, eru tað bert navnloynd heildarúrslit, vit kunnu siga frá. Kanningin er góðkend av Dátueftirlitinum.

Samtykki

Við at svara og senda spurnarblaðið inn til Fólkaheilsuráðið gevur tú títt samtykki til, at tíni svar í hesi kanning kunnu brúkast dulnevnd til viðgerð í sambandi við gransking hjá Fólkaheilsuráðnum av heilsustøðuni hjá froyingum. Alt dáta verður tryggjað og goymt og bert nýtt til hetta endamál.

Tað er heilt fritt at luttaka, og tú kanst til eina og hvørja tíð taka aftur tína tilsøgn um lut-

tøku og fáa tíni svar og tínar royndir burturbeindar, uttan at grundgeva fyri hesum. Um tú ikki ynskir at luttaka, ella tú ynskir at taka tína luttøku aftur, hevur hetta ikki við sær nakran miss av rættindum, sum tú annars hevur.

Møguleiki fyri at svara á netinum

Spurablaðið kann eisini, um tú ynskir tað, svarast á netinum á www.kanning.fo. Fyri at svara á netinum skalt tú brúka kotuna, sum tú finnur í brævinum, sum er sent saman við spurnarblaðnum.

Vinningar

Sum tøkki fyri tína tíð, ert tú við í lutakstinum um eitt gávukort frá Atlantic Airways virði 3.000 kr. ella ein iPad. Vit trekkja lut millum øll móttikin spurnarbløð. Luttøkan í lutakstinum er óheft av tínum svári. Vinnarar fáa beinleiðis boð.

Spurningar

Um tú hevur spurningar, ert tú vælkomín at venda tær til samskiparan av kanningini Vár Honnudóttir við at ringja á 51 51 56 ella at skriva til var@folkaheilsa.fo.

Soleiðis útfyllir tú spurnarblaðið

Vit fara at biðja teg fylla spurnarblaðið út so nágreiniliga sum gjørligt. Ger so væl og fylg vegleiðingunum til hvønn spurning sær. Best hevði verið, um tú brúkti kúlupenn.

Svarini verða skannað við eini maskinu, so øll tøl og krossar skulu verða løtt at lesa.

	Rætt	Skeivt
Set ein týðiligan kross (X)	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Um tú hevur sett krossin skeivt, skava puntin, og krossurin verður settur í rætta puntin	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> → <input checked="" type="checkbox"/>
Tøl skrivast í teigarnar	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="2"/>
Tøl rættast við at skava tað skeiva talið og skriva tað rætta talið omanfyri.	<input type="text" value="1, 2"/>	<input type="text" value="1, 4"/>

Grundleggjandi upplýsingar

1. Ert tú:

Maður

Kvinna

2. Hvussu nógv ár ert tú?

Skriva aldurin ár

3. Hvar í Føroyum býrt tú?

(Set ein kross)

Norðuroyggjum

Eysturoy

Streymoy - Tórshavnarøkið (fevnir um: Tórshavn, Argir, Hoyvík og Hvítanes)

Streymoy uttan fyri Tórshavnarøkið

Vágoy (fevnir eisini um Mykines)

Sandoy (fevnir eisini um: Hest, Koltur, Skúvoy og Stóru Dímun)

Suðuroy

Heilsa og trivnaður

4. Hvussu heldur tú, at tín heilsa er sum heild?

(Set ein kross)

Avbera góð

Stak góð

Góð

Minni góð

Vánalig

5. Heldur tú, at tú sjálv/ur kanst gera nakað fyri at varðveita eina góða heilsu?

(Set ein kross)

Eg haldi, at egið avrik er sera umráðandi

Eg haldi, at egið avrik er umráðandi

Eg haldi, at egið avrik er eitt sindur umráðandi

Eg haldi, at egið avrik er ikki umráðandi

**6. Teir næstu spurningarnir snúgva seg um virksemi í gerandisdegnum.
Ert tú av heilsuávum darvað/ur í ymiskum virksemi? Um so er, í hvønn mun?**

(Set ein kross á hvørja reglu)	Ja, sera darvað/ur	Ja, eitt sindur darvað/ur	Nej, als ikki darvað/ur
Lættari virksemi, sum t.d. at flyta eitt borð, dustsúgva ella súkkla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
At ganga fleiri hæddir upp ígjøgnum trappur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Hevur tú tær seinastu fyra vikurnar havt nakran av hesum trupulleikum í arbeiði tínum ella øðrum gerandisligum virksemi orsakað av tíni kropsligu heilsu?

(Set ein kross á hvørja reglu)	Altíð	Sum oftast	Av og á	Sjáldan	Ongantið
Eg havi fingið minni av skafti, enn eg fegin vildi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eg havi verið darvað/ur, tá tað kemur til hvat slag av arbeiði ella øðrum virksemi, eg havi megnað at gjørt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. Hevur tú tær seinastu fyra vikurnar havt nakran av hesum trupulleikum í arbeiði tínum ella øðrum gerandisligum virksemi orsakað av kenluligum trupulleikum?

(Set ein kross á hvørja reglu)	Altíð	Sum oftast	Av og á	Sjáldan	Ongantið
Eg havi fingið minni av skafti, enn eg fegin vildi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eg havi gjørt arbeiði ella annað virksemi minni nágreiniliga, enn eg plagi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9. Hvussu nógv hevur kropslig pína darvað tínum dagliga virksemi hesar seinastu 4 vikurnar (bæði á arbeiðsplássinum og í sambandi við húsligt arbeiði)?

(Set ein kross)	
Als ikki	<input type="checkbox"/>
Eitt sindur	<input type="checkbox"/>
Nakað	<input type="checkbox"/>
Nokk so nógv	<input type="checkbox"/>
Heilt nógv	<input type="checkbox"/>

10. Teir næstu spurningarnir snúgva seg um, hvussu tú hevur havt tað tær seinastu fyra vikurnar. Vel fyri hvønn spurning tað svar, ið best lýsir, hvussu tú hevur havt tað. Hvussu stóran part av tíðini hesar seinastu 4 vikurnar hevur tú kent teg...

(Set ein kross á hvørja reglu)	Altíð	Sum oftast	Av og á	Sjáldan	Ongantið
Róliga/n og sinniliga/n?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ógvuliga ágrýtna/n?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tunga/n í huga?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11. Hvussu stóran part av hesum seinastu fyra vikunum hevir tín kropsliga heilsa ella kensluligir trupulleikar gjørt tað trupult at vera ímillum fólk (t.d. at vitja ætt og vinir o.s.fr.)?

(Set ein kross)

Altíð	<input type="checkbox"/>
Sum oftast	<input type="checkbox"/>
Av og á	<input type="checkbox"/>
Sjáldan	<input type="checkbox"/>
Ongantið	<input type="checkbox"/>

12. Hvussu vilt tú meta títt lívsvirði er?

(Set ein kross)

Sera vánaligt	<input type="checkbox"/>
Vánaligt	<input type="checkbox"/>
Hværki gott ella vánaligt	<input type="checkbox"/>
Gott	<input type="checkbox"/>
Sera gott	<input type="checkbox"/>

Strongd í gerandisdegunum

13. Spurningarnir eru um tínar kenslur og tankar seinastu 4 vikurnar. Fyri hvønn spurning skalt tú seta ein kross, hvussu ofta tú kendi tað soleiðis ella hugsaði á henda hátt.

Hvussu ofta tær seinastu 4 vikurnar:

(Set ein kross á hvørja reglu)

	Ongantið	Sjáldan	Av og á	Ofta	Sera ofta
Ert tú vorðin uppøst/ur av onkrum óvæntaðum?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er tað komið fyrri, at tú ikki hevir havt tamarhald á støðum, sum hava stóran týdning fyrri teg?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hevir tú kent teg nervøsa/n og strongda/n?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hevir tú havt álit á tær sjálvari/sjálvum, at tú evnar at loysa tínar persónligu trupulleikar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kennist tað, sum at alt hevir gingist, sum tú fegin hevði viljað?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hevir tú kent tað, sum at tú ikki megnaði tað, tú skuldi gera?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hevir tú verið før/ur fyrri at handfara ampar í gerandisdegunum?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hevir tú kent tað, sum tú hevir tamarhald á tínum viðurskiftum?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hevir tú verið óð/ur um tað, sum tú als onga ávirkan hevði á?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hevir tú kent tað soleiðis, at tíni trupulleikar rúgvaðu seg so upp, at tú ikki megnaði teir?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14. Hevur tú hesar seinastu 12 mánaðirnar kent teg tyngdan av nøkrum av hesum:

Um spurningurin ikki er viðkomandi fyri teg, verður tú biðin at svara „Ikki viðkomandi“. Tú verður t.d. biðin at svara „Ikki viðkomandi“ í spurninginum „Viðurskiftini við maka tín“, um tú ikki hevur havt ein maka teir seinastu 12 mánaðirnar.

(Set ein kross á hvørja reglu)	Nei	Ja, eitt sindur	Ja, nógv	Ikki viðkomandi
Fíggjarstøðu tíni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bústaðarstøðu tíni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arbeidsstøðu tíni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Viðurskiftunum við maka tín	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Viðurskiftunum við familju og vinir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sjúku hjá tær sjálvum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sjúku hjá maka, familju ella góðum vinum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andlátí av onkrum, ið stendur tær nær	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Einsemi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Øðrum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Um øðrum, skriva hvørjum:

Svövnur

15. Heldur tú sjálf/ur, at tú svevur nóg mikið, soleiðis at tú kennir teg úthvílda/n?

(Set ein kross)

Ja, sum oftast	<input type="checkbox"/>	→ far til spurning 17
Ja, men ikki nóg ofta	<input type="checkbox"/>	
Nei, ongantið (næstan ongantið)	<input type="checkbox"/>	

16. Hvat er orsøkin til, at tú ikki svevur nóg mikið, soleiðis at tú kennir teg úthvílda/n?

(Setast kunnu fleiri krossar)

Fari ov seint í song vegna uppgávur í sambandi við arbeiði ella skúla, t.d. svara telduposti ella fyrireiking til dagin eftir	<input type="checkbox"/>
Fari ov seint í song vegna húsligt arbeiði, t.d. vaska klæði ella rudda	<input type="checkbox"/>
Fari ov seint í song vegna nýtslu av fartelesfon, teldu, teldli, sjónvarpi ella líknandi	<input type="checkbox"/>
Náttararbeiði ella skiftandi arbeiðstíðir	<input type="checkbox"/>
Tankar og órógv í sambandi við arbeiði	<input type="checkbox"/>
Tankar og órógv í sambandi við familju- ella persónligar trupulleikar	<input type="checkbox"/>
Órógv av ella nýtslu av fartelesfon eftir at tú ert farin til songar, eitt nú at lesa tíðindi ella t-post	<input type="checkbox"/>
Sjúku ella trega hjá tær sjálvum	<input type="checkbox"/>
At fara á vesi	<input type="checkbox"/>
Órógv frá børnum	<input type="checkbox"/>
Larmi í húsinum (t.d. snorkan, sjónvarp v.m.)	<input type="checkbox"/>
Larmi uttanífrá (t.d. bilar, grannar o.a.)	<input type="checkbox"/>

Um annað, skriva hvat:

Sjúkueyðkenni, pína og trega teir seinastu 14 dagarnar

17. Hevur tú teir seinastu 14 dagarnar verið plágað/ur av pínu ella trega av onkrum slag? Vart tú nógv ella lítið plágað/ur av hesum?

(Set ein kross á hvørja reglu)	Ja, sera darvað/ur	Eitt sindur darvað/ur	Nei
Pínu ella trega í akslum ella nakka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pínu ella trega í ørmum, hondum, beinum, knøum, mjadnum ella liðum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pínu ella trega í ryggi ella lendum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Møði	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Høvuðpínu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Svøvnloysi ella trupulleikum við svøvnlagnum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tung/ur í huga, tunglynt/ur, ólukkilig/ur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bangilsí, ampa, órógv ella angist	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18. Hvussu ofta teir seinastu 14 dagarnar hevur tú verið plágað/ur av hesum trupulleikum?

(Set ein kross á hvørja reglu)	Als ikki	Fleiri dagar	Meira enn helvtina av døggunum	Næstan hvønn dag
Kent teg nervøsa/n, stúrna/n ella alsþenta/n	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ikki klárað at steðga við at stúra ella ikki klárað at tamt tína stúran	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lítlan áhuga fyri ella gleði við at gera eitthvørt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kent teg dapra/n í huga, vónleysa/n ella verið tung/ur í huga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Drúgv sjúka og árin av sjúku

19. Hevur tú nakra drúgva sjúku, árin av skaða, brek ella drúgvar heilsutrupulleikar, sum hava staðið við í seks mánaðir ella longur?

(Set ein kross)

Ja	<input type="checkbox"/>
Nei	<input type="checkbox"/> → Far til spurning 21

20. Hevur tú teir seinastu 6 mánaðirnar av heilsuávnum ella sjúku verið avmarkað/ur í virksemi, sum flest fólk annars kunnu gera? Hevur tú verið...

(Set ein kross)

Sera avmarkað/ur	<input type="checkbox"/>
Eitt sindur avmarkað/ur	<input type="checkbox"/>
Als ikki verið avmarkað/ur	<input type="checkbox"/>

21. Hevur tú havt áhaldandi pínu teir seinastu 6 mánaðirnar ella longur?

(Set ein kross)

Ja	<input type="checkbox"/>
Nei	<input type="checkbox"/>

22. Tú verður biðin um at skila til, um tú hevur sjúku ella heilsutrupulleikar nú, ella hevur havt tað áður. Um tú áður hevur havt sjúku ella heilsutrupulleikar, verður tú biðin at skila til, hvørt tú hevur árin av hesum.

(Set minst ein kross á hvørja reglu)	Nei, eg havi <u>ongantið</u> havt tað	Ja, eg havi tað <u>nú</u>	Ja, eg havi havt tað <u>fyr</u>	Um tú hevur havt sjúkuna fyrr: hevur tú árin av henni nú?	
				Ja	Nei
Astma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	→ <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ovurviðkvæmi (ikki astma)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	→ <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sukursjúka/diabetes 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	→ <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ov høgt blóðtrýst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	→ <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hjartablóðtøpp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	→ <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hjartakrampa (angina pectoris)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	→ <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heilabløðing, blóðtøpp í heilanum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	→ <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kroniskt bronkitis, ov stór lungu (emfysem), roykjaralungu (KOL)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	→ <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Slitgikt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	→ <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liðagikt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	→ <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beinbroyskni (osteoporosa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	→ <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Krabbamein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	→ <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Migrena ella ring høvuðpína	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	→ <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sálarsjúka, sum vardi styttri enn 6 mánaðir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	→ <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sálarsjúka, sum vardi longur enn 6 mánaðir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	→ <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diskusprolaps ella aðrar ryggsjúkur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	→ <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grá star	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	→ <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tinnitus (oyrnasús)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	→ <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Heilivágur

23. Hevur tú hesar seinastu 14 dagarnar tikið nakran av hesum heilivágum?

(Set ein kross á hvørja reglu)

	Ja	Nei
Hostasevju	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Astma/Ovurviðkvæmisheilivág	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fyri blóðtrýstið	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hjartaheilivág	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kolesterollækkandi heilivág	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fyri húðsjúku	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pínustillandi handkeypsheilivág	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pínustillandi reseptheilivág	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Svøvnheilivág	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avfáingarevni (afføringsmiddel)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nervastillandi, sissandi heilivág (t.d. antidepressivan heilivág)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Penisillin ella annað slag av antibiotika	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fyri sukursjúku	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Um annan heilivág, skriva hvat slag her: _____

Royking

24. Roykir tú? (ikki galdandi fyri e-sigarettir)

(Set ein kross)

Eg royki hvønn dag	<input type="checkbox"/>	
Eg royki minst eina ferð um vikuna	<input type="checkbox"/>	→ far til spurning 26
Eg royki minni enn eina ferð um vikuna	<input type="checkbox"/>	→ far til spurning 26
Nei, eg eri hildin uppat	<input type="checkbox"/>	→ far til spurning 26
Nei, eg havi ongantið roykt	<input type="checkbox"/>	→ far til spurning 29

25. Hvussu nógv roykir tú í miðal um dagin?

Skriva tal

Tal av sigarettum	<input type="text"/>
Tal av seruttum	<input type="text"/>
Tal av sigarum	<input type="text"/>
Tal av pípum	<input type="text"/>

26. Hvussu mong ár hevur tú roykt?

Skriva ár: ár

27. Vilt tú fegin leggja av at roykja?

(Set ein kross)

Nei	<input type="checkbox"/>	→ far til spurning 29
Ja, men eg havi ikki avgjørt nær	<input type="checkbox"/>	
Ja, eg havi avgjørt at leggja av innan 6 mánaðir	<input type="checkbox"/>	
Ja, eg havi avgjørt at leggja av innan 1 mánað	<input type="checkbox"/>	

28. Um tú fegin vilt leggja av at roykja, vilt tú so hava hjálp (sum til dømis roykistoppskeið, hjálpt/ur av tínum lækna)?

(Set ein kross)

Ja	<input type="checkbox"/>
Nei	<input type="checkbox"/>

29. Hvussu nógvur tímar um dagin ert tú í einum rúmi, har roykt verður, ella har tað luktar av tubbaksroyki?

(Set ein kross)

Meir enn 5 tímar um dagin	<input type="checkbox"/>
1-5 tímar um dagin	<input type="checkbox"/>
0,5-1 tíma um dagin	<input type="checkbox"/>
Minni enn 0,5 tíma um dagin	<input type="checkbox"/>
0 tímar	<input type="checkbox"/>

E-sigarettir

30. Brúkar tú e-sigarettir (elektroniskar sigarettir)?

(Set ein kross)

Já, hvønn dag	<input type="checkbox"/>
Já, minst einuferð um vikuna	<input type="checkbox"/>
Já, minni enn einuferð um vikuna	<input type="checkbox"/>
Nei, men eg havi brúkt tær fyrr	<input type="checkbox"/>
Nei, men eg havi roynt tær (eina ella fleiri ferðir)	<input type="checkbox"/>
Nei, eg havi ongantið brúkt tær	<input type="checkbox"/>

Alkohol

31. Hevur tú drukkið alkohol teir seinastu 12 mánaðirnar?

(Set ein kross)

Ja

Nei

→ far til spurning 35

32. Hvussu nógvar alkoeindir drekkur tú gjøgnum eina vanliga viku?

Byrja við mánadegi og tak ein dag í senn (útfyll allar teigarnar, eisini um svarið er 0)

Tal á alkoeindum

	Øl ella cider	Vín ella heitvín	Spiritus ella alkoholsodavatn
Mánadag	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Týsdag	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Mikudag	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Hósdag	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Fríggjadag	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Leygardag	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Sunnudag	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Frágreiðing um hvat ein alkoeind er:

Ein alkoeind/ (1 genstandur)

1 vanlig øl

1 glas av reyð-/hvitvini

1 glas av heitvini

1 sjussur/cocktail

1 snapsur/skot

1 alkoholsodavatn

1 alkoholcider

1 fløska av reyð-/hvitvini = 6 alkoeindir

1 fløska av heitvini = 10 alkoeindir

1 fløska av brennivini = 20 alkoeindir

33. Hvussu ofta drekkur tú 5 alkoindir ella meir til sama høvi?

(Set ein kross)

Dagliga ella næstan dagliga	<input type="checkbox"/>
Hvørja viku	<input type="checkbox"/>
Hvønn mánað	<input type="checkbox"/>
Sjáldan	<input type="checkbox"/>
Ongantið	<input type="checkbox"/>

34. Vilt tú fegin drekka minni, enn tú gert nú?

(Set ein kross)

Ja	<input type="checkbox"/>
Nei	<input type="checkbox"/>
Veit ikki	<input type="checkbox"/>

Kostur

Set kross við tað svar, ið passar best til tínar kostvanar

35. Hvussu ofta etur tú breyð við hesum fitievni á?

(Set ein kross á hvørja reglu)

	Oftari enn 2 ferðir um dagin	1-2 ferðir um dagin	4-6 ferðir um vikuna	1-3 ferðir um vikuna	Sjáldnari	Ongantið
Smør ella líkandi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Margarin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Feitt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eti breyð uttan fitievni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

36. Hvussu ofta etur tú henda viðskera?

(Set ein kross á hvørja reglu)

	Oftari enn 2 ferðir um dagin	1-2 ferðir um dagin	4-6 ferðir um vikuna	1-3 ferðir um vikuna	Sjáldnari	Ongantið
Viðskeri, kjøt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Viðskeri, feitan fisk (t.d. laks, makrel, kalva, tun vm.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Viðskeri, soltnan fisk (t.d. tosk, hýsu upsa vm.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Egg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Viðskeri, salat ella majonessalat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

39. Hvussu ofta brúka tú og titt húski hetta feitt í matgerðini?

(Set ein kross á hvørja reglu)

	Oftari enn 1 ferð um dagin	5-7 ferðir um vikuna	3-4 ferðir um vikuna	1-2 ferðir um vikuna	1-3 ferðir um mánaðin	Sjáldnari	Ongantið
Steikimargarin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Plantumargarin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Smør/smørliki	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Feitt/palmin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olivinolja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mais-, sólblómu- ella víndrúvu- kjarnuolja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rapsolja, matolja, salatolja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Matgerð uttan feitt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Um tú ikki veitst, tí tú t.d. fært mat uttanífrá, set so kross her

40. Hvussu nógvar verðir/portiónir av frukt etur tú vanliga?

Ein verður/portión = 1 frukt ella 1 dl – tak eisini fruktgreyt og fruktmos við

(Set ein kross)

Meira enn 6 um dagin	5-6 um dagin	3-4 um dagin	1-2 um dagin	5-6 um vikuna	3-4 um vikuna	1-2 um vikuna	Onga
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

41. Hvussu ofta drekkur tú?

(Set ein kross á hvørja reglu)

	Oftari enn 1 ferð um dagin	5-7 ferðir um vikuna	3-4 ferðir um vikuna	1-2 ferðir um vikuna	1-3 ferðir um mánaðin	Sjáldnari	Ongantið
Vatn (við ella uttan brús)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mjólk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaffi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Te	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sodavatn, leskidrykk, saft við sukri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sodavatn, leskidrykk, saft uttan sukur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Orkudrykkir (t.d. Redbull v.m.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

42. Hvussu ofta etur tú?

	Oftari enn 1 ferð um dagin	5-7 ferðir um vikuna	3-4 ferðir um vikuna	1-2 ferðir um vikuna	1-3 ferðir um mánaðin	Sjáldnari	Ongantið
Køku, sjokolátu, ís, bomm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kips, poppkorn o.a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skundverð (pitsu, burgara, pylsu, fisk og kips)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

43. Hvussu ofta etur tú henda føroyska mat?

(Set ein kross á hvørja reglu)	Hvørja viku	1-3 ferðir um mánaðin	3-11 ferðir um árið	1-2 ferðir um árið	Sjáldnari	Ongantið
Grind (t.d. kókað ella saltað)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Turra grind	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spik (t.d. saltað, kókað)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ræstan fisk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Náta/havhestaungar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annan føroyskan fugl (t.d. lunda, lomviga, skarv vm.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haru	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ræstkjöt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skerpikjöt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Innvøl úr seyði (t.d. hjarta, livur blóðpylsu vm.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Feskt føroyskt lambskjöt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Føroysk epli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

44. Hvussu metir tú, at tínir kostvanar eru?

	(Set ein kross)
Sera sunnir	<input type="checkbox"/>
Sunnir	<input type="checkbox"/>
Hampiliga/toliliga sunnir	<input type="checkbox"/>
Ósunnir	<input type="checkbox"/>
Sera ósunnir	<input type="checkbox"/>

45. Vilt tú fegin eta sunnari?

Ja	<input type="checkbox"/>	Nei	<input type="checkbox"/>	Veit ikki	<input type="checkbox"/>
----	--------------------------	-----	--------------------------	-----------	--------------------------

Rørsla í gerandisdegnum

Rørsla í frítíðini

Teir næstu spurningarnir eru um, hvussu nógv tú rørir teg í frítíðini og í sambandi við, hvussu nógv tú rørir teg til og frá arbeiði/skúla/útbúgving ella líknandi.

46. Hvussu nógv tíð brúkar tú tilsamans eina vanliga viku til miðal hart og hart kropsligt virksemi, har tú merkir, at pulsarin og andadrátturin økist? (tað kann t.d. vera ein kvikur gongutúrur, súkkling, tungt urtagarðsarbeiði, renning ella motiðnsvenjing)

Tak einans virksemi við, ið varir longur enn 10 minuttir hvørja ferð.

tímar og

minuttir um vikuna

47. Hvussu nógv av tíðini, tú ásetti omanfyri til kropsligt virksemi eina vanliga viku, brúkar tú tilsamans til hart kropsligt virksemi? Tað er virksemi, ið økir pulsinn munandi, fær teg at sveitta og ger teg so þøsta/n, at tú hevur ilt við at tosa (tað kann t.d. vera svimjing, renning, súkkling við nógvvari ferð, pulsvenjing, harða styrkivenjing ella bóltspæl)

Tak einans virksemi við, ið varir longur enn 10 minuttir hvørja ferð.

tímar og

minuttir um vikuna

48. Hugsar tú um farna árið, hvat lýsir best, hvussu nógv tú rørir teg í frítíðini?

(Set ein kross)

Eg venji hart ella iðki kappingarítrótt regluliga og fleiri ferðir um vikuna

Eg gangi til motiðnsvenjing, fari ein túr í hagan ella fáist við tungt urtagarðsarbeiði ella annað krevjandi húsligt arbeiði í minsta lagi 4 tímar um vikuna

Eg gangi, súkkli ella røri meg í aðrar mátar í minsta lagi 4 tímar um vikuna (t.d. sunnudagstúr, lættari urtagarðsarbeiði og rørslu í sambandi við tað húsliga)

Eg røri meg lítið í frítíðini (lesi, hyggi í sjónvarp, bindi)

Tíð brúkt til virkseimi uttan rørslu

49. Hvussu nógv tíð brúkar tú til at sita niðri í hesum ymisku støðunum ein vanligan gerandisdag?

Tú verður biðin um at hugsa um, hvussu nógv tú situr samanlagt og býta hesa tíð imillum teir ymisku valmøguleikarnar niðanfyri.

(Skriva eitt svar á hvørja reglu)	Ein vanligur gerandisdagur	
	Tímar	og minuttir
Ferðing (t.d. í bili ella bussi. Súkkling er ikki iroknað)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Arbeiði/skúli/útbúgving (t.d. tíð sitandi við eitt skrivaraborð ella á fundi)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Frítíð: framman fyri skerm (t.d. sjónvarp, telda, teldil, telefon)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Frítíð: annað (t.d. máltíðir, lesing, samvera við onnur)	<input type="text"/>	<input type="text"/>

50. Vildi tú fegin verið meira kropsliga virkin?

Ja Nei Veit ikki

Sosialir miðlar

Teir næstu spurningarnir eru um tína nýtslu av teimum sosialu miðlunum umvegis snildfon, teldil, teldu ella líknandi.

51. Hvussu ofta brúkar tú teir sosialu miðlarnar (Facebook, Twitter, LinkedIn, Instagram, Snapchat ella líknandi)?

(Set ein kross)

Fleiri ferðir um dagin	<input type="checkbox"/>
Dagliga	<input type="checkbox"/>
Umleið eina ferð um vikuna	<input type="checkbox"/>
Umleið eina ferð um mánaðin ella minni	<input type="checkbox"/>
Ongantið	<input type="checkbox"/>

→ Far til spurning 53

52. Ein vanligan dag, tá ið tú brúkar teir sosialu miðlarnar. Hvussu nógv tíð brúkar tú samlað uppá teir?

(Set ein kross)	0-½ tíma	½-1 tíma	1-2 tímar	2-3 tímar	Meira enn 3 tímar
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ABC virksemi

Her eru nakrir spurningar um tíni áhugamál, tín gerandisdag og tína luttöku í felagsskapi.

53. Hvussu ofta um vikuna

(Set ein kross á hvørja reglu)	Minni enn einaferð um vikuna	Einaferð um vikuna	2-3 ferðir um vikuna	4-6 ferðir um vikuna	Dagliga
Ert tú virkin líkamliga (t.d. gongur túrar, arbeiðir í urtagarðinum, dansar, rennur, svimur ella tilíkt)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gert tú okkurt, ið krevur, at tú hugsar og hugsavnar teg t.d. lesur, málur, spælir tónleik, lærir okkurt nýtt, loysir krossorð ella spælir spøl?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hevur tú samband við onnur fólk, t.d. møtist við onkrum, steðgar og tosar við onkran tú møtir, tosar í telefon ella kjattar á netinum?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gert tú okkurt, ið kann metast sum andaligt/spirituelt virksemi, t.d. mediterar, hugsar um meiningina við lívinum, tekur lut í gudstænastu ella møti ella brúkar tíð úti í náttúruni?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

54. Í hvussu stóran mun kennir tú, at tú hoyrir til í einum ella fleiri felagsskapum?

(Ein felagsskapur kann t.d. vera í einum bólki, á einum liði ella í grannalagi. Tað kann t.d. vera í einum bindiklubba, innandura fót bóltliði, sjálvbodnum felagsskapi ella vinabólki).

	(Set ein kross)
Í sera stóran mun	<input type="checkbox"/>
Í stóran mun	<input type="checkbox"/>
Í ávísan mun	<input type="checkbox"/>
Í minni mun	<input type="checkbox"/>
Als ikki	<input type="checkbox"/>

55. Hvussu ofta tekur tú lut í felagsskapum, ið tú ert partur av?

(Set ein kross)

Minni enn einaferð um vikuna	<input type="checkbox"/>
Einaferð um vikuna	<input type="checkbox"/>
2-3 ferðir um vikuna	<input type="checkbox"/>
4-6 ferðir um vikuna	<input type="checkbox"/>
Dagliga	<input type="checkbox"/>

56. Hvussu ofta ert tú hugbundin í onkrum, sum tú upplivir gevur meining fyri teg?

(At vera hugbundin merkir, at tú bindur teg til eitthvørt av fullum huga, ið gevur tær eina kenslu av meining. Neyðugt er ikki, at hetta virkseimið skal vera innihaldsrikt í sjálvum sær, men at tað gevur tær eina kenslu av meining. T.d. kanst tú læra teg okkurt nýtt, seta tær eina avbjóðing, gera sjálvboðið arbeiði ella gera øðrum eina tænastu.)

(Set ein kross)

Minni enn einaferð um vikuna	<input type="checkbox"/>
Einaferð um vikuna	<input type="checkbox"/>
2-3 ferðir um vikuna	<input type="checkbox"/>
4-6 ferðir um vikuna	<input type="checkbox"/>
Dagliga	<input type="checkbox"/>

Hædd og vekt

57. Hvussu høg/ur ert tú? (hædd á leistum)

Skriva tína hædd cm (t.d 172 cm)

58. Hvussu nógv vigar tú? (vekt í ongum klæðum)

Skriva tína vekt kg

59. Hvat heldur tú sjálv/ur um tína vekt?

(Set ein kross)

Vigi alt ov lítið	<input type="checkbox"/>
Vigi ov lítið	<input type="checkbox"/>
Passalig	<input type="checkbox"/>
Vigi ov nógv	<input type="checkbox"/>
Vigi alt ov nógv	<input type="checkbox"/>

60. Ynskir tú at lættna?

(Set ein kross)

Ja, sera gjarna	<input type="checkbox"/>
Ja, gjarna	<input type="checkbox"/>
Nei	<input type="checkbox"/>
Veit ikki	<input type="checkbox"/>

Tenn og tannrøkt

Næstan øll vaksin hava trekt eina ella fleiri tenn út.

61. Hvussu nógv av tínum egnu tonnum hevir tú eftir?

(Vaksin hava 28 tenn + tær 4 vísdómstenninar, sum ikki skulu teljast uppi)

(Set ein kross)

Ongar tenn eftir	<input type="checkbox"/>
1-9 tenn eftir	<input type="checkbox"/>
10-19 tenn eftir	<input type="checkbox"/>
20 ella fleiri tenn eftir	<input type="checkbox"/>
Allar tenninar eftir	<input type="checkbox"/>

62. Hevir tú tey seinastu 5 árin verið regluliga hjá tannlækna (minst 1 ferð um árið) til kanningar?

(Set ein kross)

Ja	<input type="checkbox"/>
Nei, men havi verið 3-4 ferðir til tannlækna tey seinastu 5 árin	<input type="checkbox"/>
Nei, men havi verið 1-2 ferðir til tannlækna tey seinastu 5 árin	<input type="checkbox"/>
Nei, eg havi ikki verið til tannlækna tey seinastu 5 árin	<input type="checkbox"/>

Samband við heilsuverkið

63. Hevir tú verið hjá lækna teir seinastu 12 mánaðirnar?

Ja einaferð	<input type="checkbox"/>
Ja 2-5 ferðir	<input type="checkbox"/>
Ja meira enn 5 ferðir	<input type="checkbox"/>
Nei	<input type="checkbox"/>

→ far til spurning 65

64. Hevur tín lækni teir seinastu 12 mánaðirnar rátt tær til:

(Set ein kross á hvørja reglu)	Ja	Nei	Veit ikki/ minnist ikki
At steðga við at roykja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
At fara aftur í vekt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
At fara fram í vekt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
At røra teg meir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
At minka um alkohólnýtsluna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
At broyta kostvanar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
At taka tað meira róligt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

65. Nær hevur tú seinast:

(Set ein kross á hvørja reglu)	Innan seinasta árið	Innan seinastu 1-3 árin	Fyri meira enn trimum árum síðani	Ongantið	Veit ikki
Mátað títt blóðtrýst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kannað tína sjón	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mált títt kolesterol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Um tú ert kvinna:

Verið til mammugrafi screening	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verið til screening fyri kyknubroytingar í livmóðurhálsi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

66. Hevur tú seinasta árið verið til endurvenjing?

(Við endurvenjing meinast við, at ein miðvis ætlan er gjørd, har tú fært førleikan aftur í tann mun, at tú klárar teg sjálva/n í gerandisdegnum)

Ja Nei **67. Hevur tú seinasta árið havt tørv á endurvenjing, men ikki fingið hana?**Ja Nei

Samvera við familju og vinir

- 68. Hvussu ofta hefur tú samband við vinir, kenningar og familju, sum tú ikki býrt saman við?** (Við samband verður meint, at tit eru saman, tosa í telefon saman, skriva saman o.s.fr.)

(Set ein kross á hvørja reglu)

	Hvønn dag ella næstan hvønn dag	1 til 2 ferðir um vikuna	1 til 2 ferðir um mánaðin	Minni enn eina ferð um mánaðin	Ongantið
Familju, sum tú ikki býrt saman við	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vinir og kenningar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arbeidsfelagar ella floksfelagar í frítíðini	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grannar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Persónar, sum tú kennir gjøgnum alnótina (teldupost, kjatt og tilíkt)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 69. Kemur tað fyrri, at tú ert einsamøll/einsamallur, hóast tú í roynd og veru hevði bestan hugin at vera saman við øðrum?**

(Set ein kross)

Ja, ofta	<input type="checkbox"/>
Ja, av og á	<input type="checkbox"/>
Ja, men sjáldan	<input type="checkbox"/>
Nei	<input type="checkbox"/>

- 70. Er tað nakar, sum tú kanst tosa við um tínar persónligu trupulleikar, ella um tú hevur brúk fyrri stuðli?**

(Set ein kross)

Ja, altíð	<input type="checkbox"/>
Ja, sum oftast	<input type="checkbox"/>
Ja, onkuntíð	<input type="checkbox"/>
Nei, ongantið ella næstan ongantið	<input type="checkbox"/>

Fíggjarstøða

71. Hvussu vilt tú sum heild meta um fíggjarstøðuna hjá tær/tínum húsarhaldi?

(Set ein kross)

Sera góð	<input type="checkbox"/>
Góð	<input type="checkbox"/>
Nøkulunda	<input type="checkbox"/>
Vánalig	<input type="checkbox"/>
Sera vánalig	<input type="checkbox"/>
Veit ikki	<input type="checkbox"/>

72. Hevur tað verið torført at gjalda rokningar hetta seinasta árið?

(Set ein kross)

Ja, hvønn mánað	<input type="checkbox"/>
Umleið 6 mánaðir av árinum	<input type="checkbox"/>
Nakrar fáar mánaðir av árinum	<input type="checkbox"/>
Nei, ongantið	<input type="checkbox"/>

73. Hvussu stór var tann samlaða inntøkan hjá tínum húsarhaldi áðrenn skatt í 2018?

(Set ein kross)

Undir 150.000 kr.	<input type="checkbox"/>
150.000-200.000 kr.	<input type="checkbox"/>
200.000-250.000 kr.	<input type="checkbox"/>
250.000-300.000 kr.	<input type="checkbox"/>
300.000-350.000 kr.	<input type="checkbox"/>
350.000-500.000 kr.	<input type="checkbox"/>
500.000-800.000 kr.	<input type="checkbox"/>
800.000-1.000.000 kr.	<input type="checkbox"/>
Yvir 1.000.000 kr.	<input type="checkbox"/>
Eg veit ikki/ynski ikki at svara	<input type="checkbox"/>

74. Hvussu býrt tú?

(Set ein kross)

Til leigu	<input type="checkbox"/>
Í eignum bústaði	<input type="checkbox"/>
Búgvi heima hjá foreldrum ella familju	<input type="checkbox"/>

Annað, skriva hvat: _____

Persónlig viðurskipti

75. Hvør er tín sivilstøða?

(Set ein kross)

Støk/stakur	<input type="checkbox"/>
Gift/ur ella í skrásettum parlagi	<input type="checkbox"/>
Samlivandi, men ikki gift/ur	<input type="checkbox"/>
Fráskild/ur ella sundurlisin (separerað/ur)	<input type="checkbox"/>
Einkja ella einkjumaður	<input type="checkbox"/>

76. Býrt tú einsamøll/einsamallur ella saman við øðrum?

(Set ein kross á hvørja reglu)

Ja

Nei

Eg búgvi einsamøll/einsamallur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Eg búgvi saman við hjúnafelaga/unnusta/sambúgva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Eg búgvi saman við barni/børnum undir skúlaaldri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	→ tal á børnum: <input type="text"/>
Eg búgvi saman við barni/børnum millum 7 og 16 ár	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	→ tal á børnum: <input type="text"/>
Eg búgvi saman við barni/børnum 16 ár og eldri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	→ tal á børnum: <input type="text"/>
Eg búgvi saman við mínum foreldrum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

77. Hvussu nógvir persónar búgva í tínum húski?

Skriva tal (ert tú maður, far til spurning 79)

78. Ert tú við barn?

Ja	<input type="checkbox"/>
Nei, men havi verið innan tvey tey síðstu árin	<input type="checkbox"/>
Nei	<input type="checkbox"/>

79. Hvørja skúlagongd hevur tú?

(Set ein kross við tað longsta, sum tú hevur tikið)

Gangi enn í skúla	<input type="checkbox"/>
7 ára skúlagongd ella minni	<input type="checkbox"/>
8 - 9 ára skúlagongd	<input type="checkbox"/>
10-11 ára skúlagongd	<input type="checkbox"/>
Studentsprógv, HF, HH ella tilíkt	<input type="checkbox"/>
Aðra	<input type="checkbox"/>

80. Hevur tú tikið eina yrkisútbúgving?

(Set ein kross)

Nei	<input type="checkbox"/>
Eitt ella fleiri stutt skeið (vinnuskeið o.a.)	<input type="checkbox"/>
Yrkislærd/ur innan handverk, handil, skrivstovu o.s.fr. (lærlinga- ella FHS-útbúgving)	<input type="checkbox"/>
Stuttur framhaldslestur, undir 3 ár (t.d. lögglufólk, tøkningur, merkonomur)	<input type="checkbox"/>
Miðallangur framhaldslestur 3-4 ár (t.d. fólaskúlalærari, blaðfólk, sjúkrarøktarfrøðingur, sosalráðgevi, námsfrøðingur, fysioterapeutur, BA)	<input type="checkbox"/>
Langur framhaldslestur meira enn 4 ár (t.d. sivilverkfrøðingur, cand.mag., lækni, sálarfrøðingur)	<input type="checkbox"/>
Onnur útbúgving, skriva hvørja: _____	

81. Ert tú undir útbúgving?

Ja	<input type="checkbox"/>
Nei	<input type="checkbox"/>

Arbeiðslív

82. Hevur tú arbeiði?

(Set ein kross)

Ja

Nei

→ far til spurning 84

83. Hvussu nógv arbeiðir tú vanligi um vikuna (tak yvirtíð við)?

Skriva hvussu nógv arbeiði tímar og minuttir um vikuna:

tímar

minuttir.

84. Hvat er tín núverandi arbeiðsstøða?

(Setast kunnu fleiri krossar)

Løntakari

Fái sjúkudagpengar

Sjálvstøðug/ur

Fái almannahjálp

→ Far til spurning 93

Lesandi

→ Far til spurning 93

Fyritíðarpensjónistur

→ Far til spurning 93

Farloyvi

Pensjónistur

→ Far til spurning 93

Arbeiðsleys/ur

→ Far til spurning 93

Ólønt hjálparfólk í familjufyritøku

Barnsburðarfarloyvi

85. Hvat er títt starvsøki?

(Set ein kross)

Almenn fyrisiting

Almenn tænasta

Privat tænavinna

Banka- og vinnutænasta

Sigli/arbeiði uttanlands

Fiskivinna á landi

Fiskivinna á sjónum

Handverkara- og byggivinna

Annað, skriva hvat: _____

- 86. Hvussu nógvar dagar hetta seinasta árið og seinastu tvær vikurnar hefur verið neyðugt hjá tær at vera heima frá arbeiði av sjúkuáavum, skaða ella øðrum, sum darvaði?** (Sjúkrafráveru av tí at barn títt var sjúkt, skal ikki teljast við. Bert arbeiðsdagar skulu teljast við. Um tú onga sjúkrafráveru hefur, skriva 0)

Teir seinastu 14 dagarnar:

Skriva tal á, hvussu nógvar dagar, tú hefur verið burtur vegna sjúku

(um tú ikki veitst, skriva so 99)

Tað seinasta árið:

Skriva tal á, hvussu nógvar dagar tú hefur verið burtur vegna sjúku (íroknað teir seinastu 14 dagarnar)

(um tú ikki veitst, skriva so 999)

- 87. Hevur tú ofta í tínum arbeiði verið fyri nøkrum av hesum?**

(við ofta meinast við fleiri enn 2 dagar um vikuna).

(Set ein kross á hvørja reglu)

	Ja	Nei	Veit ikki
Arbeitt í boygdum og snaraðum likamsstøðum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Endurtiknum og einsháttaðum rørslum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tungum byrðum (minst 10 kg), sum skulu berast ella lyftast	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Larmi í tann mun, at tað var neyðugt at hevja røddina, um tú skuldi tosa við onnur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kulda í arbeiðsrúminum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ovurhita í arbeiðsrúminum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gjóstri í arbeiðsrúminum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rulli og ristingum umborð – bert til sjófólk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 88. Hvussu ofta...**

(Set ein kross á hvørja reglu)

	Altíð	Ofta	Av og á	Sjáldan	Ongantið/ næstan ongantið
kemur fyri, at tú ikki hefur tíð til allar tínar arbeiðsuppgávur?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
hevur tú ávirkan á, hvørjar uppgávur tú hefur í arbeiðum?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

89. Hvussu ofta fært tú hjálp og stuðul frá tínum leiðara á arbeiðsplássinum, tá ið tú hevur tørv á tí?

(Set ein kross)

Altíð	<input type="checkbox"/>
Ofta	<input type="checkbox"/>
Av og á	<input type="checkbox"/>
Sjáldan	<input type="checkbox"/>
Ongantið, næstan ongantið	<input type="checkbox"/>
Ikki viðkomandi	<input type="checkbox"/>

90. Hvussu vilt tú lýsa líkamligu krøvini í sambandi við títt arbeiði?

(Set ein kross)

Fyri tað mesta sitandi arbeiði, sum ikki er kropsliga strævið	<input type="checkbox"/>
Arbeiði, sum í stóran mun verður gjørt standandi ella gangandi, men sum ikki er kropsliga strævið	<input type="checkbox"/>
Standandi ella gangandi arbeiði, har heilt fitt verður lyft og borið	<input type="checkbox"/>
Arbeiði, sum er tungt, gongur við nógvari ferð og er kropsliga strævið	<input type="checkbox"/>

Persónseyðkenni

91. Hvussu samd/ur ella ósamd/ur ert tú við hesar útsagnir? Tað er einki rætt ella skeivt svar.

(Set ein kross á hvørja reglu)	Sera samd/ur	Samd/ur	Nakað samd/ur	Nakað ósamd/ur	Ósamd/ur	Sera ósamd/ur
Tú hevur ein ávísan intelligens, og tað er ikki nóg, tú kanst gera fyri at broyta hann	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tín intelligensur er ein partur av tær, ið tú í stóran mun ikki kanst broyta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tú kanst læra nýtt, men tú kanst í roynd og veru ikki broyta tín grundleggjandi intelligens	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**92. Hvussu samd/ur ella ósamd/ur ert tú í hesum útsagnum?
Tað er einki rætt ella skeivt svar.**

(Set ein kross á hvørja reglu)

Sera
samd/ur Samd/ur Nakað
samd/ur Nakað
ósamd/ur ósamd/ur Sera
ósamd/ur

Tann einstaki hellir natúrliga til at gera eina niðurstøðu um ein persón, grundað á tann bólki, tey halda hesin persónurin hoyrir til

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Tað er lætt fyri tann einstaka at halda, at onnur, sum eru partur av einum øðrvísi bólki, eru meira lík hinum í bólkinum, enn tey veruliga eru

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Hóast ein persónur stavar frá einum øðrum bólki enn ein annar persónur, so ávirkar tað ikki fatanina av, hvussu teimum dámar persónin

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ein persónur viðurkennir allarhelst serligu eginleikarnar hjá einstaklinginum í einum bólki, hóast persónurin ikki hoyrir til bólkin sjálvur

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Menniskjum dámar og góðtaka betur tey, sum tey føla, líkjast sær sjálvum

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Uppfatanin hjá einum persóni av einum øðrum persóni ávirkast ikki av tí bólki, tey halda, at persónurin kann hoyra til

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

93. Er tað annars nakað, ið tú hevur hug at leggja afturat?

Takk fyri at tú vildi taka lut.

Tú verður biðin um at senda spurnablaðið í hjálagda brævbjálvanum.

Postgjaldið er goldið.

Tínar upplýsingar verða einans viðgjørðar í dulnevndum formi.

