

De første spørgsmål handler om, hvordan du opfatter risiko for sygdom, ulykker og andre hændelser

1. Er du enig eller uenig i følgende udsagn?

- | | helt
enig | delvist
enig | delvist
uenig | helt
uenig |
|--|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| a. børn, der begrænses meget under deres opvækst, kommer oftere ud for ulykker som voksne | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4 |
| b. hvis en voksen mand vil sejle ud i sin jolle, selvom han er beruset, skal man ikke blande sig | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4 |

S22

I de følgende spørgsmål bedes du sætte kryds ved det udsagn, du er mest enig i

- 2.** a. alt i alt mener jeg, at tilværelsen nu er mere risikofyldt end for 50 år siden ☐ 1
- b. jeg mener, at tilværelsen var mere risikofyldt førhen ☐ 2

S23

- 3.** a. mange problemer i folks tilværelse skyldes uheldige omstændigheder..... ☐ 1
- b. folks problemer skyldes deres egne fejltagelser ☐ 2

S24

- 4.** a. når jeg lægger planer, er jeg næsten sikker på, at jeg kan føre dem ud i livet ☐ 1
- b. det giver ikke mening at planlægge for langt frem i tiden, fordi mange ting alligevel afhænger af tilfældet ☐ 2

S25

- 5.** a. jeg er selv skyld i det, der sker mig ☐ 1
- b. sommetider føler jeg, at jeg ikke har nok kontrol over, hvad der sker i mit liv ☐ 2

S26

6. a. jeg mener, at man bør tage højde for alt, når man planlægger en lejr tur i fjeldet eller en sejltur ☐ 1
b. alt for meget planlægning gør tilværelsen kedelig, og jeg overlader gerne noget til tilfældighederne..... ☐ 2

S27

7. a. de fleste ulykker til søs skyldes årsager uden for det enkelte menneskes kontrol, f.eks. dårligt vejr..... ☐ 1
b. de fleste ulykker til søs skyldes mangelfuldt udstyr eller dårlig planlægning ☐ 2

S28

8. a. jeg mener, at man skal være forsigtig med at spise for meget sælkød, fordi det kan være forurennet ☐
b. jeg tror, at det er sundt at spise meget sælkød..... ☐ 2

S29

9. a. jeg mener, at mange forældre ikke gør nok for at forhindre, at deres børn kommer ud for en ulykke..... ☐ 1
b. jeg tror, at det er vigtigt for børns udvikling, at de får lov til at lege uden opsyn, også selvom det kan indebære en vis risiko ☐ 2

S30

De følgende spørgsmål handler om, hvordan du har følt dig tilpas de seneste uger. Du skal ikke spekulere for meget over hvert spørgsmål, men blot krydse det svar af, som du synes passer bedst på dig

10. **Har du inden for de seneste uger kunnet koncentrere dig om det, du har lavet?**

- ja, bedre end sædvanligt..... ☐ 1
som sædvanligt..... ☐ 2
nej, ikke så godt som sædvanligt..... ☐ 3
nej, meget dårligere end sædvanligt..... ☐ 4

S1

11. Har du inden for de seneste uger haft søvnproblemer på grund af bekymringer?

- nej, slet ikke ☐ 1
ikke mere end sædvanligt..... ☐ 2
ja, mere end sædvanligt..... ☐ 3
ja, meget mere end sædvanligt..... ☐ 4

S2

12. Har du inden for de seneste uger følt, at du havde en nyttig rolle i tilværelsen?

- ja, mere end sædvanligt..... ☐ 1
ikke mere end sædvanligt..... ☐ 2
nej, mindre end sædvanligt ☐ 3
nej, meget mindre end sædvanligt..... ☐ 4

S3

13. Har du inden for de seneste uger haft let ved at tage beslutninger?

- ja, lettere end sædvanligt..... ☐ 1
som sædvanligt..... ☐ 2
nej, sværere end sædvanligt ☐ 3
nej, meget sværere end sædvanligt ☐ 4

S4

14. Har du inden for de seneste uger følt dig under konstant pres?

- nej, slet ikke ☐ 1
ikke mere end sædvanligt..... ☐ 2
ja, mere end sædvanligt..... ☐ 3
ja, meget mere end sædvanligt..... ☐ 4

S5

15. Har du inden for de seneste uger følt, at du havde svært ved at overkomme dine problemer?

- nej, slet ikke ☐ 1
ikke mere end sædvanligt..... ☐ 2
ja, mere end sædvanligt..... ☐ 3
ja, meget mere end sædvanligt..... ☐ 4

S6

16. Har du inden for de seneste uger været tilfreds med din dagligdag?

- ja, mere end sædvanligt..... ☐ 1
som sædvanligt..... ☐ 2
nej, mindre end sædvanligt ☐ 3
nej, meget mindre end sædvanligt..... ☐ 4

S7

17. Har du inden for de seneste uger været i stand til at se dine problemer i øjnene?

- ja, mere end sædvanligt..... ☐ 1
som sædvanligt..... ☐ 2
nej, mindre end sædvanligt ☐ 3
nej, meget mindre end sædvanligt..... ☐ 4

S8

18. Har du inden for de seneste uger følt dig ked af det eller nedtrykt?

- nej, slet ikke ☐ 1
ikke mere end sædvanligt..... ☐ 2
ja, mere end sædvanligt..... ☐ 3
ja, meget mere end sædvanligt..... ☐ 4

S9

19. Har du inden for de seneste uger følt, at du manglede selvtillid?

- | | |
|-------------------------------------|----------------------------|
| nej, slet ikke | ☐ 1 |
| ikke mere end sædvanligt..... | ☐ 2 |
| ja, mere end sædvanligt..... | ☐ 3 |
| ja, meget mere end sædvanligt | ☐ 4 |

S10

20. Har du inden for de seneste uger følt, at du ikke duede til noget som helst?

- | | |
|-------------------------------------|----------------------------|
| nej, slet ikke | ☐ 1 |
| ikke mere end sædvanligt..... | ☐ 2 |
| ja, mere end sædvanligt..... | ☐ 3 |
| ja, meget mere end sædvanligt | ☐ 4 |

S11

21. Har du inden for de seneste uger følt dig rimelig glad og tilfreds?

- | | |
|---------------------------------------|----------------------------|
| ja, mere end sædvanligt..... | ☐ 1 |
| som sædvanligt..... | ☐ 2 |
| nej, mindre end sædvanligt | ☐ 3 |
| nej, meget mindre end sædvanligt..... | ☐ 4 |

S12

Psykisk helbred

22. Føler du dig stresset i din dagligdag?

- | | |
|--------------------------|----------------------------|
| ja, for det meste | ☐ 1 |
| ja, af og til | ☐ 2 |
| nej, næsten aldrig | ☐ 3 |
| ved ikke | ☐ 4 |

S45

23. Er du nogensinde alene, selvom du egentlig havde mest lyst til at være sammen med andre?

- nej ☐ 1
ja, men sjældent ☐ 2
ja, en gang imellem ☐ 3
ja, ofte ☐ 4

S46

24. Har du nogensinde tænkt alvorligt på at begå selvmord?

- ja ☐ 1
nej ☐ 2

Hvis du svarede ja:

Var det inden for det sidste år?

- ja ☐ 1
nej..... ☐ 2

S47

25. Har du nogensinde forsøgt at begå selvmord?

- ja ☐ 1
nej ☐ 2

Hvis du svarede ja:

Var det inden for det sidste år?

- ja ☐ 1
nej..... ☐ 2

S48

26. I sammenligning med andre mennesker på din alder i Grønland, hvor stor tror du, at din risiko er for en gang i fremtiden at få

	meget mindre end gennem- snittet	lidt mindre end gennem- snittet	som gennem- snittet	lidt større end gennem- snittet	meget større end gennem- snittet
a. lungekræft.....	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
b. et hjerteanfald	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
c. kronisk bronkitis.....	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
d. dø af en ulykke	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
e. blive udsat for grov vold.....	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5

S31

De næste spørgsmål handler om hash

27. Har du nogensinde prøvet at ryge hash eller marihuana?

- nej, aldrig ☐ 1
ja, en enkelt eller nogle få gange..... ☐ 2
ja, adskillige gange..... ☐ 3

SP39

28. Hvornår har du sidst røget hash eller marihuana?

- i dag eller i går..... ☐ 1
inden for den sidste uge..... ☐ 2
inden for den sidste måned..... ☐ 3
for mere end en måned siden ☐ 4

SP41

De næste spørgsmål handler om alkohol

29. Drikker du selv øl, vin eller spiritus?

- | | | |
|--------------------------------------|--------------------------|---|
| hver dag eller næsten hver dag | ☐ | 1 |
| 3-6 gange om ugen | ☐ | 2 |
| 1-2 gange om ugen | ☐ | 3 |
| 1-3 gange om måneden | ☐ | 4 |
| sjældnere | ☐ | 5 |
| aldrig | ☐ | 6 |

S49

30. Har du, inden for de sidste 12 måneder, været ude for nogen af de følgende situationer, enten på grund af dit eget alkoholforbrug eller på grund af alkoholforbrug hos din nærmeste familie (ægtefælle/samlever, børn, forældre)?

(sæt ét kryds ved hvert spørgsmål)

- | | ja | nej |
|---|----------------------------|----------------------------|
| a. skænderi i familien | ☐ 1 | ☐ 2 |
| b. helbredsproblemer | ☐ 1 | ☐ 2 |
| c. manglet penge | ☐ 1 | ☐ 2 |
| d. mistet dit arbejde | ☐ 1 | ☐ 2 |
| e. er selv kommet til skade eller har skadet andre ved et uheld | ☐ 1 | ☐ 2 |
| f. er selv kommet til skade eller har skadet andre ved slagsmål | ☐ 1 | ☐ 2 |
| g. haft svært ved at møde på arbejde | ☐ 1 | ☐ 2 |
| h. har meldt dig syg | ☐ 1 | ☐ 2 |

S51

31. Var der problemer med alkohol i dit barndomshjem?

- | | | |
|---------------------|--------------------------|---|
| ja, ofte | ☐ | 1 |
| ja, af og til | ☐ | 2 |
| nej, aldrig | ☐ | 3 |

S53

32. Hvornår fik du sidst en øl, et glas vin eller et glas spiritus?

- i dag eller i går ☐ 1
inden for den sidste uge ☐ 2
inden for den sidste måned ☐ 3
for mere end en måned siden ☐ 4
- jeg drikker aldrig øl, vin eller spiritus..... ☐ 5 → gå til spm. 41

S54

33. Hvor meget drak du ved den lejlighed?

- 1 øl eller glas vin eller spiritus ☐ 1
2-5 øl eller glas vin eller spiritus ☐ 2
6-10 øl eller glas vin eller spiritus ☐ 3
mere end 10 øl eller glas vin eller spiritus ☐ 4

S55

34. Drikker du alkohol uden for måltiderne på hverdage?

- ja ☐ 1
nej..... ☐ 2

S56

35. Hvor mange dage om ugen drikker du alkohol?

- 1 dag ☐ 2 dage ☐ 3 dage ☐ 4 dage ☐ 5 dage ☐ 6 dage ☐ 7 dage ☐

S57

36. Hvor mange genstande drikker du i gennemsnit om ugen?

øl _____ mest hvidvin..... ☐ 1
vin _____ mest rødvin..... ☐ 2
spiritus _____

Således beregner du antallet af genstande:

Øl: 1 flaske pilsner/fadøl = 1 genstand
1 flaske stærkt øl = 2 genstande

Vin: 1 glas vin = 1 genstand
1 flaske vin = 6 genstande
1 glas hedvin = 1 genstand
1 flaske hedvin = 10 genstande

Spiritus: 1 glas spiritus = 1 genstand
1 flaske spiritus = 30 genstande

S58

De næste spørgsmål handler om dit alkoholforbrug inden for de sidste 12 måneder

37. Har du inden for det sidste år følt, at du burde nedsætte dit alkoholforbrug?

ja ☐ 1
nej..... ☐ 2

S59

38. Er der nogen der, inden for det sidste år, har "brøkket" sig over, at du drikker for meget (for eksempel samlever, børn, chef, arbejdskolleger, venner eller bekendte)?

ja ☐ 1
nej..... ☐ 2

S60

39. Har du, inden for det sidste år, følt dig skidt tilpas eller skamfuld på grund af dine alkoholvaner?

ja ☐ 1
nej..... ☐ 2

S61

40. Har du, inden for det sidste år, jævnligt taget en genstand som det første om morgenen for at "berolige nerverne" eller komme af med "tømmer-mændene"?

ja ☐ 1
nej..... ☐ 2

S62

41. I sammenligning med for 10 år siden, drikker du nu

mindre ☐ 1
det samme ☐ 2
mere..... ☐ 3

S63

**De næste spørgsmål handler om lungesygdomme, åndenød og allergi
De første spørgsmål handler om astma**

42. Har du nogensinde haft astma?

ja ☐ 1
nej..... ☐ 2

I50

43. Har du nogensinde haft anfald af tør hoste om natten?

ja ☐ 1
nej..... ☐ 2

I51

44. Har du nogensinde haft piben eller hvæsen, trykken i brystet, hoste eller åndenød ved:

(sæt ét kryds ved hvert spørgsmål)

	ja	nej
a. hvile	☐ 1	☐ 2
b. anstrengelse	☐ 1	☐ 2
c. følelsesmæssigt stress.....	☐ 1	☐ 2
d. kold luft	☐ 1	☐ 2
e. luftvejsinfektion (for eksempel forkølelse, bronkitis eller lungebetændelse	☐ 1	☐ 2
f. støv	☐ 1	☐ 2
g. røg og damp.....	☐ 1	☐ 2
h. græs, blomster eller træer	☐ 1	☐ 2
i. fødemidler	☐ 1	☐ 2
j. dyrehår.....	☐ 1	☐ 2
k. medicin	☐ 1	☐ 2

152

***Hvis nej til alle muligheder i spørgsmål 42-44
gå videre til spørgsmål 48***

45. På hvilke årstider har du symptomer?

(sæt ét kryds ud for hver årstid)

	nej	ja
a. vinter.....	☐ 1	☐ 2
b. forår.....	☐ 1	☐ 2
c. sommer	☐ 1	☐ 2
d. efterår	☐ 1	☐ 2

153

46. Har du nogensinde fået medicin for astma?

ja ☐ 1
nej..... ☐ 2

Hvis ja:

a. hvilken medicin?

1. _____
2. _____

b. hjalp medicinen?

ja ☐ 1
nej..... ☐ 2

**c. hvor mange gange om ugen bruger du Ventoline,
Bricanyl, Salbuvent, Spirocort eller den "blå" spray?
(gennemsnit indenfor det sidste år)**

antal gange _____

154

47. Hvor mange astma anfald har du haft de sidste 12 måneder?

antal _____

155

Det næste spørgsmål handler om bronkitis

48. Har du hostet slim op (om morgenen eller i løbet af dagen) tre eller flere måneder i træk - i to eller flere på hinanden følgende år?

ja ☐ 1
nej..... ☐ 2

156

De næste spørgsmål handler om høfeber

49. Har du nogensinde haft :

(sæt ét kryds ved hvert spørgsmål)

	ja	nej
a. kløe i øjnene	☐ 1	☐ 2
b. nyseture (mere end tre nys i træk)	☐ 1	☐ 2
c. vandig snue (uden forkølelse)	☐ 1	☐ 2
d. tilstoppet næse (uden forkølelse)	☐ 1	☐ 2
e. manglende lugtesans	☐ 1	☐ 2
f. polypper i næsen	☐ 1	☐ 2
g. bihulebetændelse	☐ 1	☐ 2

Hvis nej til alle muligheder - gå videre til spørgsmål 52

160

50. På hvilke årstider har du symptomer?

(sæt ét kryds ved hvert spørgsmål)

	ja	nej
a. vinter	☐ 1	☐ 2
b. forår	☐ 1	☐ 2
c. sommer	☐ 1	☐ 2
d. efterår	☐ 1	☐ 2

161

51. Har du oplevet, at dine gener fra øjne eller næse bliver forværret af :
(sæt ét kryds ved hvert spørgsmål)

- | | ja | nej |
|-------------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| a. støv | ☐ 1 | ☐ 2 |
| b. græs, blomster eller træer | ☐ 1 | ☐ 2 |
| c. dyrehår..... | ☐ 1 | ☐ 2 |
| d. fødevarer..... | ☐ 1 | ☐ 2 |
| e. medicin | ☐ 1 | ☐ 2 |

Hvis ja til ét eller flere af punkterne b-e - beskriv nærmere hvilke ting der forværrer symptomerne :

162

De sidste spørgsmål handler om hudsymptomer

52. Har du nogensinde haft :
(sæt ét kryds hvert spørgsmål)

- | | nej | ja |
|--|----------------------------|----------------------------|
| a. <i>nældefeber</i> - det vil sige rød, voldsomt kløende hævelse forskellige steder på huden. Bliver ved i nogle timer..... | ☐ 1 | ☐ 2 |
| b. <i>store afgrænsede væskeansamlinger</i> - for eksempel hævelse omkring øjnene, læber eller tunge eventuelt ledsaget af åndenød | ☐ 1 | ☐ 2 |
| c. <i>eksem</i> - det vil sige kløende, ru og tør eller væskende hud, som varer lang tid og oftest sidder i albuebøjninger, knæhaser og på halsen..... | ☐ 1 | ☐ 2 |

163

Tak fordi du medvirkede