

Hur ser en bra enkät ut?

En kritisk granskning av befintliga frågeformulär

Författare: Ingrid Bertram

Handledare: Frida Eek AMM

Projektarbete 7,5 hp
Företagssköterskeutbildning 2008-2009

September 2009

Ansvarig examinator: Docent Maria Albin
Avd för Arbets- och miljömedicin
Lunds universitet
221 85 LUND



Hur ser en bra enkät ut?

En kritisk granskning av befintliga frågeformulär

Författare: Ingrid Bertram

Handledare: Frida Eek vid AMM

September 2009

Abstrakt

För att få reda på mer om människans attityder, levnadsförhållanden, kunskaper och beteenden finns det flera metoder att använda sig av, t.ex. analys av registerdata, observationsdata eller sätt där människor aktivt svarar på frågor, såsom intervjuer och enkäter.

Företagshälsovårdens uppgift är bl.a. att beskriva sambanden mellan produktivitet, arbetsmiljö, organisation och hälsa på ett tydligt sätt. Arbetsgivaren kan på så sätt få en helhetssyn på företagets miljö, hur människor mår och fungerar i verksamheten, sedan kan olika insatser planeras utifrån det.

Avonova Hälsa NO är namnet på en sammanslagning av flera företagshälsor i nordöstra Skåne, sammanslagningen har medfört att det finns flera olika frågeformulär, hälsoenkäter som används.

Syftet med studien var att kritiskt granska och analysera befintliga frågeformulär vilka handlar om arbetstagarnas fysiska och psykosociala arbetsmiljö, livsstil och medicinska frågor samt att skapa ett nytt förslag till ett gemensamt frågeformulär att använda vid hälsoundersökningar. De olika frågeformulären har granskats och analyserats utifrån en granskningsmall för att få överblick och hanterbarhet.

Resultatet har mynnat i ett nytt förslag till hälsoenkät "Riktad Hälsoundersökning Arbetsmiljö och Hälsa"

Nyckelord

(enkätmetodik, frågeformulär, företagshälsovård)

Avd för Arbets- och miljömedicin
Lunds universitet
221 85 LUND



Innehållsförteckning

Introduktion.....	3
Introduktion.....	3
Bakgrund.....	4
Beskrivning av företaget.....	9
Syfte	9
Specifika frågeställningar	9
Urval	9
Instrument	10
Genomförande och Analys/Bearbetning.....	11
Resultat	11
Vilka styrkor/svagheter kan identifieras i befintliga formulär?	11
Vilka förbättringar krävs för att få ett fungerande gemensamt formulär?	13
Diskussion.....	16
Metoddiskussion.....	16
Resultatdiskussion	17
Referenser.....	19
Bilaga 1 (2)	20
Bilaga 2 (2)	23

Introduktion

För att få reda på mer om människors attityder, levnadsförhållanden, kunskaper och beteenden finns det flera metoder att använda sig av, t.ex. analys av registerdata, observationsdata eller sätt där människor aktivt svarar på frågor, i form av intervjuer och enkäter(1,2).

Vid intervjun kan man samla in informationen direkt via personlig kontakt eller via telefonintervju. Man skiljer mellan icke-standardiserad och standardiserad intervju, dvs. hög eller låg standardiseringsgrad. Hög standardiseringsgrad har frågor som är fastställda på förhand och används oftast vid kvantitativa studier. Vid låg standardiseringsgrad däremot är endast frågeområdena fastställda och frågorna formuleras efter hand. Denna form av intervju kallas ofta djupintervju och används vid kvalitativa studier (1).

Enkäten innehåller frågor med fasta svarsalternativ som respondenten fyller i själv. Dessa kan distribueras till respondenten på olika sätt.

- Postenkät är vanligast, och innebär att respondenten fyller i formuläret och skickar tillbaka det i ett frankerat svarskuvert som för det mesta finns med.
- Gruppenkäten delas vanligen ut till respondenter som regelbundet träffas t.ex. elever i en klass eller personal på en arbetsplats. Enkäterna besvaras och samlas in vid samma tillfälle.
- Besöksenkät används vanligen i situationer som där personer sökt sig till en plats självmant, ex i väntrum.
- Datorenkäter medför att enkätundersökningen genomförs direkt via datorn: istället för frankerade kuvert används e-postadresser och internetadresser.
- Enkät för intresserade t.ex. konsumentundersökningar där enkäten ofta bifogats en viss produkt. Metoden är endast tillämplig i vissa speciella fall eftersom det inte finns kontroll över vem som får enkäten eller vem som besvarar den (1).

Jag har valt att undersöka/granska de vanligaste frågeformulär som finns inom Avonova Hälsa Nordost. Flera olika frågeformulär finns och det skapar otydlighet för anställda/nyanställda inom enheten. Jag har tänkt granska och resonera kring innehåll och uppbyggnad av frågeformulären såväl valet av den information som samlas in (dvs. frågornas ämnesområden), som frågekonstruktion kommer att granskas.

Bakgrund

Vad som avgör om en studie skall vara kvalitativ eller kvantitativ är syftet med undersökningen och de aktuella frågeställningarna. Kvantitativa variabler mäter någon form av kvantitet. Exempel på kvantitativa variabler är ålder och längd. Kvalitativa variabler innebär en klassificering, t.ex. kön och civilstånd (1). Kvalitativa metoder går ofta på djupet men inte på bredden, dvs. att man studerar några få miljöer i sin helhet med alla konkreta nyanser. Intervjustudier är exempel på kvalitativ metod. I en kvantitativ forskningsprocess som t.ex. en enkätundersökning, följer forskaren ett särskilt mönster; man gör en problemformulering, preciserar vilken information som behövs, väljer ut respondenter, formulerar ett frågeschema, datainsamling, analyserar informationen, tolkar resultaten och skriver rapporten (3,4).

Repstad (3) menar att om målen för verksamheten är tydliga, har en enkel teknologi och av begränsat slag och resultaten lätta att mäta, då är det lämpligt med mätning eller bedömning av resultaten gärna med hjälp av kvantitativa mått. Om man vill veta mer om fördelningsmönster i en stor grupp är det lämpligt att använda statistiskt representativa och kvantitativa enkätundersökningar (3).

Fördelar och nackdelar med enkäter

Fördelar:

- Enkätundersökningarna kan göras på ett stort urval, ofta krävs en förhållandevis liten arbetsinsats innan materialbearbetning kan påbörjas
- normalt kan undersökningen göras inom ett stort geografiskt område
- respondenterna kan i lugn och ro besvara frågorna och överväga svarsalternativen.
- Frågeformuleringarna är vanligtvis standardiserade dvs. alla frågor och svarsalternativ är samma för alla respondenter
- Vissa typer av känsliga frågor, t.ex. beträffande alkoholvanor eller sexualitet kan besvaras via enkät eftersom respondenten då slipper uttala sig i ord till en främmande person.

Förutsättningen är då att enkäten hanteras så att fullständig anonymitet råder. Den här typen av frågor bör användas med försiktighet.

Nackdelar:

- Enkätundersökningar kan ge ett visst bortfall. Ju sämre konstruerade frågor desto större bortfall

- Antalet frågor bör begränsas till 40-50 st och enkäten bör inte ta längre tid att fylla i än en halvtimme.
- Vid enkätundersökning har respondenten ingen möjlighet att ställa följdfrågor om något är oklart. Svar som grundar sig på missförstånd kan inte korrigeras.
- Personer som har läs- och skrivsvårigheter kan lätt hamna i bortfallsgruppen, detsamma gäller personer som inte behärskar svenska språket (1).

Kvalitativa metoder handlar om att karaktärisera, det vill säga belysa egenskaper eller framträdande drag hos ett fenomen. Det är texten som är det centrala uttrycket och arbetsmaterialet, forskaren skriver ner sina observationer och intervjuinnehåll. När man arbetar med ett kvalitativt forskningsprojekt kommer faserna att glida över i varandra och bli parallella. Samtidigt som data samlas in sker problemformuleringen och analysarbetet. Detta arbetssätt skiljer sig avsevärt från den kvantitativa forskningsprocessen, t.ex.

enkätundersökning där alla faser är åtskilda; - problemformulering, precision och konkretisering av vilken information som behövs, -urval av vilka som ska ingå, - utformar ett frågeformulär, - får detta ifyllt, -lägger in informationen på dator, - analyserar informationen, -tolkar resultaten, -skriver slutrapport.

Kvantitativa metoder använder siffror i flera faser av forskningsprocessen; för att beskriva hur vanlig en företeelse är, jämför olika företeelser för att uttrycka statistiska samband mellan egenskaper (3).

Kraven på korrekta problemformuleringar är lika för både kvalitativa och kvantitativa studier, men för de kvantitativa studierna är det svårare att ändra planeringen då en enkät redan har utformats och delats ut, för de kvalitativa är det praktiskt enklare att ändra efterhand som forskningen framskrider och utifrån den justera och anpassa uppläggnings utifrån gjorda erfarenheter (3).

Etiska frågor

Etiska koder om filosofiska moralteorier och om människor bildar bakgrunden för de etiska avgöranden som forskare kan ställas inför. I vissa sammanhang krävs att forskaren samtidigt som han förbereder uppläggnings av sin undersökning formulerar ett etiskt protokoll för de etiska frågor som kan antas dyka upp under undersökningen. I andra fall där detta inte krävs kan det vara lämpligt att låta mer erfarna kollegor granska och värdera samt diskutera frågeställningarna eller problemformuleringen.

Etiska frågor att ta hänsyn till under planeringsfasen av en undersökning:

- Vilka är fördelarna med undersökningen? Kommer den att vara till fördel främst för de deltagande? Eller för gruppen?
- Hur få samtycken från respondenterna? Ska det bekräftas muntligen eller genom skriftligt avtal? Hur mycket information bör ges i förväg? Hur mycket kan vänta tills efteråt?
- Hur kan respondenternas anonymitet skyddas? Hur viktigt är det att respondenterna förblir anonyma? Vem kommer att få tillgång till intervjuerna?
- Vilka konsekvenser kommer undersökningen att få för dem som deltar? Kommer den potentiella skada som åsamkas respondenterna att uppvägas av de eventuella fördelarna med undersökningen?
- Hur kommer forskarens roll att påverka undersökningen? Hur kan forskaren säkra undersökningens vetenskapliga kvalitet och bevara undersökningens oberoende? (5)

Validitet och reliabilitet – undersökningskvalitet.

Frågan om undersökningsresultaten är korrekta ställs ofta vid enkätundersökningar. Med det menas om den med tillräcklig säkerhet mäter någon viss variabel. Man använder sig av begreppen validitet och reliabilitet. Validitet förklarar frågans förmåga att mäta det den avser att mäta. Frågor med hög validitet har inget eller få systematiska fel. Reliabilitet förklarar om huruvida upprepade mätningar ger samma resultat, och vid hög reliabilitet är de slumpmässiga felen få (1,2, 4, 6).

Företagshälsovårdens arbetsuppgifter

Enligt Holmström, Eklund och Olsson (7) skall företagshälsovården arbeta med sambanden mellan arbetsmiljö, hälsa och produktion. Helhetssyn skall genomsyra arbetet med individer, grupper och organisationer. Företagshälsovårdens uppgifter är bl.a. att beskriva sambanden mellan produktivitet, arbetsmiljö, organisation och hälsa på ett tydligt sätt. Arbetsgivaren kan på så sätt få en helhetssyn på företagets miljö, hur människor mår och fungerar i verksamheten, sedan kan samarbete och olika insatser planeras utifrån det.

Företagshälsovårdsarbetet bedrivs vanligen inom några huvudområden: arbetsmiljö och belastningsergonomi, hälsovård och friskvård, sjukvård och rehabilitering samt psykosociala frågor. Dessa områden hänger ihop och möjlighet att föra över fakta behövs för att helheten ska fungera.

Olika hjälpmedel behövs för att för att kunna göra analyser och sambandsbedömningar såsom frågeformulär, metoder för bedömning av riskfaktorer i arbetet, checklistor vid kartläggningar och möjligheter att göra personlighetsprofiler. Frågeformulär, som är inriktade på speciella områden eller för att ge en helhetsbild är vanligen baserade på ett dataprogram så att svaren kan databearbetas. Svaren kan sammanställas och vägas ihop för att sedan mynna ut i en profil över arbetsplatser eller arbetstagarfunktioner. Ett sådant databaserat kartläggningsinstrument kan ge ovärderlig information om personers förutsättningar, t.ex. då det gäller en rehabiliteringssituation. En databaserad gruppprofil, en arbetsmiljöprofil, kan användas som hjälpmedel vid arbetsgivarens arbete med internkontroll, eller som utgångsmaterial vid förändringsarbete. Gemensamt för alla frågeformulär, checklistor och annat material för bedömning av risker är att den som utför undersökningen ska kunna materialet och området inom vilket det används. Det är ingen idé att göra någon omfattande utredning eller kartläggning om inte resurser för att börja förändringsarbete finns (7).

Riktlinjer för frågekonstruktion

Det finns en mängd riktlinjer att följa när frågor till frågeformulär skall konstrueras. Språket i frågeformuläret bör anpassas till sin målgrupp, om den vänder sig till allmänheten skall ordvalet vara så att frågorna förstås av de flesta människor. Huvudregeln är att språket skall vara så enkelt som möjligt utan att för den skull bli naivt eller utslätat. Varken frågor eller svarsalternativ ska kunna tolkas på mer än ett sätt, det som kan misstolkas måste bytas ut. Frågor bör heller inte formuleras på ett ledande sätt, de skall formuleras så neutralt som möjligt. Det är en fördel om frågorna innehåller ordens motpolar t.ex. bra eller dåligt för att undvika att respondenterna instämmer i det som antyds. Det finns typfall där det är tillåtet att ha en värderande frågekonstruktion, istället för en fråga ges ett påstående och där respondenten skall instämma i eller ta avstånd ifrån oftast på en graderad skala från ett till fem eller sju.

Kunskapsfrågor bör undvikas, de har vanligtvis låg validitet eftersom respondenten antingen gissar, kan svaret eller tagit reda på det. Det är då omöjligt att veta vad som gäller. Det är viktigt att frågorna endast innehåller en frågeställning åt gången. För att kunna svara på frågan gäller det att respondenten tycker likadant på båda påståendena.

Varje fråga får inte vara längre än nödvändigt. Undvik att komplicera frågan genom långa omskrivningar. Minnesfaktorn har stor betydelse vid frågor om förhållanden som ligger långt tillbaka i tiden. Det kan dels bero på att respondenten helt har glömt bort händelser som

inträffat, dels kan händelser förskjutas i tiden, sex månader eller ännu hellre tre, ger mer tillförlitliga svar.

Det är känt att det ofta finns dålig överensstämmelse mellan de svar som ges i en enkät om hypotetiska förhållanden och det faktiska beteendet, därför bör hypotetiska frågor användas sparsamt.

En viktig grundregel är att i möjligaste mån undvika känsliga frågor, såsom frågor om inkomster, alkohol/droger, sexuella förhållanden, kriminalitet etc. Frågor som skapar motvilja hos respondenterna resulterar ofta i antingen internt bortfall (inget svar på frågan) eller påverkas det totala bortfallet (inget svar på enkäten alls). Undantag är de tillfällen då respondenterna kan känna sig helt övertygade om att deras anonymitet är helt skyddad (t.ex. vid gruppenkäter där id.nr. saknas eller där identiteten inte heller kan röjas av handstilen eller på annat sätt). Då kan gränsen för vad som är känsligt sträckas ut en del.

Många respondenter tenderar att överrapportera positiva beteenden, attityder och värderingar, de överdriver lätt sina svar för att så bra som möjligt passa in i det som är socialt önskvärt. Exempel på frågeområde där det i samhället finns uttalade normer gäller alkohol och alkoholkonsumtion. Högkonsumenter brukar i enkätundersökningar underskatta den egna konsumtionen. Det kan därför vara bra att formulera en inledning till frågan vilken avdramatiserar och därigenom tonar ner normerna om det som ska studeras. Ett annat sätt kan vara att försöka ställa frågan så att de sociala värderingarna inte allt för tydligt ger sig till känna, detsamma gäller för svarsalternativen.

En grundregel är att alla frågorna i enkäten har samma logiska ordningsföljd på svarsalternativen, om t.ex. första alternativet är ”mycket bra” och sista alternativet är ”mycket dåligt” bör samma ordning följa genom hela formuläret. Detsamma gäller frågor med ja/nej-svar där svaren innebär stigande eller fallande frekvens (1, 2,4,6,9).

Williams (4) menar att det är bättre att börja frågeformulären med lätta, icke-personliga frågor för att få respondenten att slappna av. Frågor som innebär att respondenten måste kontrollera datum etc. bör komma mot slutet av enkäten. Fördelen med detta är att förhoppningsvis har respondenten blivit intresserad av ämnet och känner ett visst ägandeskap, ”sin enkät”. Det är också bättre att ställa personliga frågor mot slutet av enkäten just för att respondenten då förhoppningsvis är mer avslappnad (4).

Det är viktigt i vilken ordning frågorna kommer. Det är inte lämpligt att hoppa från ett ämne till ett annat för att senare gå tillbaka till det första igen. Frågorna bör istället delas in i sammanhängande avsnitt t.ex. frågeblock. Varje avsnitt kan sedan komma i en logisk ordning eftersom enkäten annars kan uppfattas som rörig (9).

Bestäm i förväg vilket program som skall användas vid datorbearbetningen och anpassa enkätformuläret efter det (1).

Beskrivning av företaget

Avonova Hälsa NO är namnet på en sammanslagning av flera olika företagshälsor i nordöstra Skåne. Sammanslagningen har medfört att det finns olika frågeformulär, hälsoenkäter, som används i syfte att få en uppfattning om arbetstagarnas upplevelse av sin fysiska och psykosociala arbetsmiljö, medicinska situation såväl livsstil.

Avonova Hälsa NO består av Broby, Bromölla och Kristianstad. Broby slogs samman med Hälsosam som i sin tur slogs samman med Curera Stockholm. Syftet med sammanslagningen var att skapa en starkare företagshälsa med större konkurrenskraft. Hälsosam bestod av flera enheter i södra Sverige, Kristianstad, Malmö, Helsingborg och Greve. I samband med sammanslagning med Curera enades man om att ett gemensamt namn behövdes, Avonova Hälsa.

Syfte

Syftet med studien är att kritiskt granska och analysera befintliga hälsoenkäter vilka handlar om arbetstagarnas fysiska och psykosociala arbetsmiljö, livsstil och medicinska frågor samt att, baserat på den kritiska analysen, skapa ett förslag till ett nytt gemensamt frågeformulär att använda vid hälsoundersökningar.

Specifika frågeställningar

Vilka styrkor respektive svagheter kan identifieras i befintliga formulär? Vilka förbättringar krävs för att få ett fungerande gemensamt formulär?

Urval

Fyra befintliga formulär; Riktad Hälsoundersökning Arbetsmiljö och Hälsa, som jag kallar Brobyformuläret (skapad av Göingehälsan Broby), Arbetsmiljöenkät/Hälsa/Livsstil, som jag kallar Kristianstadsformuläret (skapad av Hälsosam Kristianstad), Metodikum Avonova Hälsa (skapad och ägs av Metodikum AB) samt *feelgood* HÄLSO-, ARBETSMILJÖ- & LIVSSTILSUNDERSÖKNING (HALU) (skapad och ägs av *feelgood* FHV AB) granskades. Samtliga formulär tar upp frågor om arbetsmiljö både ur fysiska och psykosociala perspektiv, medicinska frågor samt livsstilsfrågor i varierande grad. Dessa formulär valdes ut eftersom de ofta används i verksamheten och diskussion har förts om vilket av dessa som borde användas som gemensamt formulär. Undantag är *feelgood*formuläret som endast används då Avonova Hälsa är underleverantör till *feelgood*.

Metodikum- och *feelgood*- formulären ägs inte av Avonova Hälsa. *feelgood* formuläret används vid de tillfällen Avonova är underleverantör för *feelgood*, de ansvarar själva för databearbetningen. Metodikum- formuläret ägs av Metodikum AB som också databearbetar materialet, kunden betalar extra för både formulär och databearbetning.

Instrument

Utifrån i huvudsak Ejlertssons (1) bok har jag skapat en granskningsmall för att kunna granska frågeformulären på ett så korrekt sätt som möjligt. Jag har ställt samman ett antal frågeställningar/påståenden, 24 st. enligt riktlinjerna man bör följa då man konstruerar ett frågeformulär. Granskningsmallen undersöker om enkäten har ett enkelt språk, entydiga frågor, precision av tids och rumsangivelser, ej ledande frågor, undvikande av negationer, undvikande av kunskapsfrågor, en fråga åt gången, ett svar åt gången, inte omotiverat långa frågor, ingen fråga längre tillbaka i tiden än 6 månader, få hypotetiska frågor, inte alltför känsliga frågor t.ex. alkohol och inkomst, motivering av omotiverade frågor, förekomst av frågor där respondenten kan ge socialt önskvärda svar, endast ett svarsalternativ per fråga, uttömmande svarsalternativ, försiktighet med ja/nej-svar, selektering av svarsalternativ, samma ordning på svarsalternativen, symmetri i svarsalternativen, neutralt mittenalternativ, matrisfrågor, rangordningsfrågor och bakgrundsfrågor. bilaga 1.

Genomförande och Analys/Bearbetning

Frågeställningarna sammanställdes i en excellfil. Därefter granskades varje formulär utifrån granskningsmallen. Jag har granskat fyra formulär och jag har kallat dem Broby, Kristianstad, Metodikum och *feelgood*. bilaga 1

Jag har valt att granska frågorna i varje formulär enligt Ejlertssons (1) riktlinjer och har ställt samman 24 frågor/påstående. För att kunna få en överblick och få hanterbarhet har frågorna/påståenden sparats i excellformat (tabellform), varje formulär har sedan granskats och frågorna/påståendena besvarats med ja/nej. Alla frågorna/påståenden har bedömts vara lika viktiga, och inte viktats.

Slutligen har jag sammanställt styrkor och svagheter för respektive formulär utifrån sammanställningen. Utifrån frågeställningen ”vilka förbättringar krävs?” har jag tittat på svagheterna i enkäterna och försökt hitta alternativa lösningar.

Granskningsmallen har jag utformat så att varje ”ja-svar” tolkas positivt och ”nej-svar” negativt, detta för att på överskådligt sätt kunna se vilket formulär som fått flest ”ja-svar”. Det formulär som får flest ”ja-svar” är tänkt att bli mall för ett nytt gemensamt formulär.

Resultat

Vilka styrkor/svagheter kan identifieras i befintliga formulär?

Broby-formuläret

Formulärets **styrkor**: det har ett enkelt språk och entydiga frågor. Frågorna är inte ledande och både positiva och negativa argument finns med. Inga negationer finns med. Frågorna är inte omotiverat långa och endast ett svarsalternativ med uttömmande alternativ per fråga finns. Inga hypotetiska eller kunskapsfrågor finns med. Attitydfrågor har fler svarsalternativ än ja/nej. Lika många positiva som negativa svar finns med neutralt svar i mitten.

Svarsalternativen är av rangordningskaraktär. Bakgrundsfrågor finns i början av formuläret.

Formulärets **svagheter**: det förekommer ibland flera frågor i samma fråga (fråga 2, 23, 29, 31, 33, 34, 35,37 och 40) . Ingen motivering till ”omotiverade” frågor finns som t.ex. frågor ang. civilstånd. Socialt känsliga frågor såsom frågor om alkohol förekommer. Svartalternativen ändrar ordningsföljd mitt i ett frågeblock (fråga 1 – 2, 3 - 4, 9 – 10).

Kristianstad-formuläret

Formulärets **styrkor**: det har ett enkelt och entydigt språk (dock medicinska termer såsom stroke och diabetes), inga omotiverat långa frågor. Inga frågor som går längre tillbaka i tiden än 6 månader, få hypotetiska frågor. Attitydfrågor har fler svartalternativ än ja/nej. Svartalternativen följer samma ordning genom hela formuläret. Rangordnings- och bakgrundsfrågor finns.

Formulärets **svagheter**: ledande frågor finns (fråga 1-8, 11-13, 15-24 och 25-45), negationer har använts (fråga 1-7, 25 och 43), kunskapsfrågor ang. hälsa/livsstil finns, flera frågor i samma fråga (fråga 2,3, 48 och 55), oklarhet ang. svartalternativ – frågan kan besvaras med två svar ”stämmer något så när” och ”stämmer lite grann” vilket är genomgående i hela formuläret. Svartalternativen saknar vissa alternativ, ingen symmetri i svartalternativen, neutralt mittenalternativ saknas,

Metodikum-formuläret

Formulärets **styrkor**: det har ett enkelt och entydigt språk, inga ledande frågor, inte heller några negationer, inga omotiverat långa frågor, få hypotetiska frågor, endast ett svartalternativ per fråga. Attitydfrågor har fler svartalternativ än ja/nej. Selektade svartalternativ och samma logiska ordningsföljd på svartalternativen, lika många positiva som negativa svartalternativ med neutralt mittenalternativ finns. Matrisfrågor och rangordningsfrågor samt bakgrundsfrågor finns.

Formulärets **svagheter**: kunskapsfrågor finns, flera frågor i samma fråga, frågor längre tillbaka i tiden är 6 månader finns, inte uttömmande svartalternativ överallt.

feelgood- formuläret

Formulärets **styrkor**: det har ett enkelt och entydigt språk, attitydfrågor har fler svartalternativ än ja/nej, inga negationer, endast ett svartalternativ per fråga, inga omotiverat långa frågor få hypotetiska frågor, uttömmande svartalternativ, attitydfrågor har fler svartalternativ än ja/nej, logisk ordningsföljd på svartalternativen, lika många positiva som negativa svar samt neutralt mittenalternativ, matrisfrågor samt bakgrundsfrågor finns.

Formulärets **svagheter**: kunskapsfrågor ang. kost, tobak och alkohol finns, flera frågor i samma fråga, frågor som sträcker sig längre tillbaka än 6 månader.

Vilka förbättringar krävs för att få ett fungerande gemensamt formulär?

Broby-formuläret

Flera författare (1,2,9) poängterar att det är viktigt att undvika *flera* frågor i samma fråga t.ex. ”har du svårt att somna, vaknar mitt i natten eller för tidigt”, för att respondenten ska kunna svara ärligt på frågan gäller att det är samma svar på alla tre frågorna.

Det är viktigt att svarsalternativen inom samma block följer samma ordning. Exempel: Fråga 9 ”upplever du arbetsmomenten som tunga?” med svarsalternativ från *aldrig (0)* till *alltid(5)* . Följt av fråga 10 “använder du någon skyddsutrustning?” där svarsalternativen har vänt från *alltid (0)* till *aldrig(5)*.

Frågor om alkohol är socialt känslig och har känd underrapportering. Ejlertsson (1) menar att med motivering till varför frågan finns med kan man reducera bortfall och få sanningsenligare svar.

Kristianstad-formuläret

Flera frågor i en och samma fråga bör undvikas, t.ex. ”jag besväras sällan/aldrig av tryck, stickningar eller extraslag i hjärtat”. Här krävs att respondenten varken känt av tryck eller stickningar eller extraslag i hjärtat för att kunna svara på frågan.

Formuläret innehåller ledande frågor med risk att respondenten istället för att svara sanningsenligt håller med även om det inte skulle vara så. Negationer bör också undvikas, t.ex. “jag utsätts ej för buller/störande ljud i min arbetsmiljö”. Ejlertsson (1) menar att det är vanligt att negativt formulerade frågor uppstått som en konsekvens av frågekonstruktörens förväntningar, han menar att det inte är svårt att formulera om frågan till en positivt ställd fråga istället t.ex. ”utsätts du för buller på din arbetsplats?”

Kunskapsfrågor bör undvikas, eftersom respondenten antingen gissar, kan svaret eller tagit reda på det, det är då omöjligt att veta vad som gäller, t.ex. ”jag försöker minska fett i maten och äta rätt sorts fett”. Här måste respondenten ta reda på vad ”rätt sorts fett” är innan han/hon kan svara på frågan. En viktig regel är att svarsalternativen ska vara ömsesidigt uteslutande, med det menas att det inte ska vara någon tveksamhet i vilken ruta respondenten ska kryssa då han/hon bestämt sig för hur han/hon ska svara. Det bör endast vara ett svar åt gången per fråga, om inget annat anges. På svarsalternativen ”stämmer något så när” och ”stämmer lite

grann” kan respondenten kryssa i båda alternativen. Alla tänkbara svarsalternativ skall finnas med, det är viktigt att respondenten verkligen har någonstans att kryssa. Det ska också finnas en symmetri i svarsalternativen med lika många positiva som negativa alternativ. Istället för ”stämmer precis”, ”stämmer ganska bra”, ”stämmer något så när”, ”stämmer lite grann” och ”stämmer inte alls” skulle istället ”stämmer mycket bra”, ”stämmer ganska bra”, ”stämmer varken bra eller dåligt”, ”stämmer ganska dåligt” och ”stämmer mycket dåligt” fungera bättre. (1,2,4,9)

Metodikum-formuläret.

Det är viktigt att endast ha en fråga åt gången t.ex. ”har du sökt läkare/sjuksköterska/sjukgymnast/kiropraktiker eller liknande för besvär från nacke/axlar eller skuldror? Här krävs att respondenten har samma svar till alla frågorna. Kunskapsfrågor bör också undvikas, t.ex. ”är du medveten om goda kostvanor och tillämpar detta regelbundet?” här måste respondenten ha klart för sig vad goda kostvanor innebär för att kunna svara på frågan, om det är så att kunskapen inte finns då finns risk att denne bara gissar. Frågor längre tillbaka i tiden än sex månader bör undvikas, minnesfaktorn spelar en stor roll eftersom respondenten kan ha glömt bort händelser som inträffat, t.ex. ”vid hur många tillfällen har du sammanlagt varit hemma från arbetet på grund av egen sjukdom under de senaste tolv månaderna?” här kan det vara svårt för respondenten att komma ihåg och gissar istället.

feelgood- formuläret

Som tidigare nämnts är det viktigt med endast en fråga åt gången, ”jag har ofta besvär från nacke/skuldror och axlar” bör delas upp på tre frågor för att vara säker på att få ett sanningsenligt svar. ”Känner du oro för din hälsa med anledning av din alkoholkonsumtion?” vetskapen om alkoholens påverkan på vår hälsa spelar en avgörande roll hur respondenten ska svara på frågan. I påståendet ”jag har varit hemma från arbetet på grund av sjukdom minst sex gånger under det senaste året” kan minnesfaktorn påverka till ett missvisande svar.

Utformning av nytt gemensamt formulär

Mitt förslag på en gemensam enkät utgår från Broby-formuläret eftersom det hade flest ”ja-svar” enligt granskningsmallen. Jag har lånat frågeställningar och frågekonstruktioner från både Metodikum, *feelgood* och Kristianstadformuläret. Det har varit viktigt att utforma enkäten enligt de riktlinjer som har beskrivits i litteraturen. En introduktion till frågeformuläret inleder där frågeblocken beskrivs – hälsa, arbetsmiljö och livsstil, syftet är att tydliggöra vad formuläret innehåller och vad det kan komma att användas av företaget till. Introduktionen följs av personliga frågor. De frågeställningar där det har förekommit flera frågor i en och samma har ändrats till att innehålla endast en fråga i taget. Frågor om **arbetsmiljön** där faktasvar önskas har omformulerats till ja/nej-svar. Attitydfrågorna har inte ändrats, svarsalternativen är från stämmer helt (0) till stämmer inte alls (5), de följer samma ordning genom hela arbetsmiljöblocket. En fråga har fått tillägget ”ej relevant, arbetar ensam” (fråga 20).

De **medicinska frågorna** har endast ändrats till en fråga i taget, med svarsalternativen från aldrig (0) till mycket ofta (5), ett förtydligande till svarsalternativen har valts, ”mycket ofta = dagligen”. Några frågor (fråga 32, 35, 40, 44, och 47) innehåller fler än en frågeställning, dessa är snarlika och är därför kvar.

Frågor om **levnadsvanorna** har utökats till att täcka in de områden som inte fanns med då jag jämförde med de övriga formulären (Kristianstadformuläret, metodikumformuläret och *feelgood*formuläret). Kostfrågorna har fått alternativen ja/nej/ibland (fråga 49 och 50) båda har följdfrågan om respondenten är villig att förändra. Motionsfrågor (fråga 51 och 52) har svarsalternativen: mer sällan än 1 ggr/månad, 1 ggr/månad, 2-4 ggr/månad, 2-3 ggr/vecka och 4 ggr/vecka eller mer. Tobaksfrågorna har svarsalternativen, daglig rökare/snusare-sällan/feströkare/snusare – icke rökare/snusare med följdfrågan om viljan till förändring finns. Frågan om alkohol (nr.55) är bland de sista frågorna, detta för att det är en känslig fråga och inte bör komma för tidigt för att inte riskera att respondenten hoppar över frågan. Där har en tabell lagts till där respondenten själv kan uppskatta sin alkoholkonsumtion på en vecka. En fråga om kränkande särbehandling finns, med svarsalternativ graderade från *aldrig* (0) till *mycket ofta*(5).

Totalt blev frågeformuläret 60 frågor. Bilaga 2.

Diskussion

Metoddiskussion

Hur går man tillväga då man vill veta vilket formulär som är det bästa? Vilka frågor är viktiga att ställa? Ejlertsson (1) menar att då man konstruerar en enkät ska man operationalisera problemområdena (bryta ner sina frågeområden till konkreta frågor) och konstruera frågor, gärna använda färdiga frågor som redan använts av andra. Vidare menar han att man bör testa enkäten i en pilotundersökning och kvalitetstesta de egna frågorna, för att sedan konstruera det slutgiltiga enkätformuläret, vilket inte bara ska innehålla bra frågor utan också ha en tilltalande layout (1). Jag har granskat varje formulär fråga för fråga avseende frågeställningarna/påståendena i granskningsmallen. Avsikten var att på ett överskådligt sätt kunna se vilket/vilka formulär som fick flest ”ja-svar” och då kunna användas som mall för ett gemensamt formulär. Jag var också intresserad av att se om de externa formulären (Metodikum och *feelgood*) skiljde sig från de andra. En del frågeställningar som t.ex. Ejlertsson (1) inte ansåg borde vara med i en enkät hade både Metodikumformuläret och *feelgood*formuläret t.ex. frågor längre tillbaka i tiden än sex månader, samt vissa kunskapsfrågor ang. hälsa, kost och alkohol.

Jag har valt att använda Brobyformuläret som mall eftersom jag utifrån granskningsmallen sett att den hade fler ja-svar än de andra formulären. Om jag hade viktat frågorna hur skulle resultatet då ha sett ut? Hade det påverkat slutresultatet? För att få reda på det måste jag bestämma vilka frågor som ska värderas högre och därefter göra en ny sammanställning. Eftersom jag inte har hittat någon granskningsmall som passade mitt syfte så fick jag skapa min egen. Jag har formulerat om de frågor i mitt förslag på ny enkät som jag utifrån granskningsmallen ansåg borde ändras på.

Vilka styrkor kan jag se i mitt sätt att analysera enkäterna? Jag tycker att jag genom min excelltabell har fått en överskådlig bild över positiva och negativa frågeställningar. Hur skulle någon annan mer van ”enkätskapare” ha gjort? Skulle jag kunna göra på något annat sätt än jag gjort? Jag vet inte.

Svagheter i mitt sätt att granska tror jag är att jag skapat granskningsmallen själv. Hur mycket har det faktum att jag använt Broby-formuläret mer än de andra påverkat mig att välj just Broby-formuläret som mall? Är det en svaghet? Eller är det en styrka att veta vilka frågor i ett formulär som inte fungerar. Jag tror att det kan vara både en svaghet och en styrka. Det

kan vara en svaghet att jag känner till formuläret och inte ”vill” prova något annat, och en styrka att jag är van vid formuläret och vet dess brister. Är det tillräckligt att endast jag analyserar formulären? Jag tror att analysen hade blivit mera trovärdig om fler än jag hade granskat dem. Är frågorna/påståendena som jag konstruerat fullständiga för att kunna göra en korrekt analys? Det vet man först då man har testat enkätens reliabilitet och validitet, och inom ramen för detta projekt var det inte möjligt.

Resultatdiskussion

Att skapa användbara enkäter/formulär kan vara en svår konst menar Jakobsson och Westergren (9). De påpekar att korta formulär är att föredra, långa frågor och/eller förklaringar kan leda till att respondenterna inte läser hela texten vilket kan leda till dålig validitet. En ”fullspäckad” enkät kan medföra att många respondenter helt enkelt hoppar över frågor eller inte avslutar enkäten utan bara besvarar halva (9).

Boynton & Greenhalgh (2) ställer ett antal frågor som vi bör besvara innan vi skapar ett nytt frågeformulär; Vilken information försöker vi samla in? Kan vi använda redan existerande frågeformulär? Är frågeformuläret validerat och reliabelt? Hur ska frågorna presenteras? Förutom frågorna, vad mer bör inkluderas i frågeformuläret? Hur ska frågeformuläret se ut? Hur ska urvalet se ut/göras? Vilka godkännanden behövs före start (2)?

I Broby-formuläret finns flera frågor i en och samma fråga, visserligen snarlika men respondenten måste anse att samma svar gäller för alla frågorna. T.ex. ” Hur upplever du belysnings- & synförhållanden på din arbetsplats?” istället skulle jag kunna fråga ”hur upplever du belysningen på din arbetsplats?” och ”hur upplever du synförhållanden på din arbetsplats?” Ejlertsson (1) menar att frågor som belyser fakta skulle kunna besvaras med ja/nej svar. Vid min granskning såg jag att de övriga formulären besvarade faktafrågor med ja/nej – svar. Jag tror att mitt förslag med ja/nej-svar på faktafrågorna kommer att fungera bra. Frågorna följs av frågan om respondenten har besvär av problemet, detta är till hjälp vid sammanställningen då åtgärdsförslag kan bli synliga på ett överskådligt sätt. Williams (4) menar att frågeformuläret bör skrivas på vitt papper eftersom det är minst tröttande för ögonen, alla granskade formulär är skrivna på vitt papper utom Metodikum som har ”randat” frågeformuläret i vitt och gult. Hur påverkar det respondenterna?

I Broby-formuläret byts ordningen på svarsalternativen mitt i ett frågeblock. När jag gick igenom betydelsen av svarsalternativen kunde jag förstå varför man valde att göra så,

svarsalternativen ”till vänster” beskriver goda förhållanden och svarsalternativen ”till höger” beskriver sämre förhållanden. Om respondenten läser formuläret slarvigt eller för fort kan det vara lätt att missa och svaren blir missvisande. För Brobyformuläret databearbetas svaren och redovisas i staplar från gröna till röda områden, de gröna områden visar goda förhållanden och röda sämre förhållanden. Om respondenten inte förstått eller sett att alternativen bytt ordning kan resultatet bli helt annorlunda än det verkligen är, vilket kan medföra att åtgärder sätts in mot helt fel arbetsmiljöområden.

Mitt förslag till nytt gemensamt formulär utgår från Broby-formuläret, jag har använt frågor och låtit mig bli inspirerad av de andra formulärena. Har jag lyckats ändra det jag ville, har formuläret blivit bättre? Kan formuläret förstås av alla eller finns det fortfarande oklarheter? Detta kan jag inte veta förrän formuläret testats på riktigt. Jag har tänkt att enkäten ska användas som ett underlag för företagens systematiska arbetsmiljöarbete efter att det sammanställts till en arbetsmiljö- och hälsorapport.

Ett formulärs reliabilitet är beroende av att frågorna ställs på rätt sätt, dåligt formulerade/konstruerade frågor kan göra att det blir slumpmässiga svar, vilket då ger låg reliabilitet. För att testa ett formulärs reliabilitet skulle test-retestmetod vara ett sätt att få reda på om formuläret mäter det som det är avsett att mäta. Validitet innebär att frågorna har ställts på ett sådant sätt att de verkligen mäter det man avsett (1,2,4,6). Hur vet jag att mitt förslag mäter rätt? För att få reda på formulärets validitet och reliabilitet måste formuläret testas, vilket det inte har funnits möjlighet att göra inom ramen för detta projekt.

Boynton och Greenhalg (2) menar att man bör där det är möjligt använda redan existerande validerade frågeformulär istället för att konstruera egna. Borde jag ha föreslagit något av formulärena som redan fanns utan att ändra något? Har jag gjort om ett formulär som redan var tillräckligt bra? De flesta företagshälsor har sina egna frågeformulär och lämnar inte gärna ut dem av konkurrensskäl. Om man som jag vill skapa ett frågeformulär att använda för att hitta förbättringsmöjligheter till anslutna företag är det inte så lätt att hitta redan existerande enkäter eller frågeställningar att använda.

Formuläret har blivit 60 frågor mot tidigare 48st. Betyder det då att det har blivit för ”stort” och omfattande med för många frågor? Tar det för lång tid att fylla i, har det en tilltalande layout?

Jag tror inte att det har blivit för stort eftersom det nu täcker in det jag upplevde som brister i Broby-formuläret.

Att skapa ett frågeformulär som ger användbar information är inte så lätt som man kan tro, det är viktigt att vara medveten om de fallgropar och svårigheter man kan ställas inför (2).

Referenser

1. Ejlertsson G. Enkäten i praktiken. En handbok i enkätmetodik. Lund : studentlitteratur, 2005
2. Boynton P M, Greenhalgh T. Selecting, designing, and developing your questionnaire
BMJ 2004;328:1312-1315
3. Repstad P. Närhet och distans. Kvalitativa metoder i samhällsvetenskap. Pozkal, Poland. Studentlitteratur, 2007
4. Williams A. Write and analyse a questionnaire. Journal of Orthodontics. 2003; 30: 245-252
5. Kvale S. Översättning: Torell S-E. Den kvalitativa forskningsintevjun. Danmark. Studentlitteratur, 1997 tryck 2007 upplaga 1:16
6. Rattray J, Jones C M. Essential elements of questionnaire design and development. Journal of Clinical Nursing. 2007; 16: 234-243
7. Holmström E, Eklund M, Olsson K. Människan i arbetslivet. Teori och praktik. Lund. Studentlitteratur, 1999
8. Boynton P M, Wood G W & Greenhalgh T. Reaching beyond the white middleclasses. BMJ 2004;328:1433-1436
9. Jakobsson U, Westergren Albert. Enkätmetodik – en svår konst. (Construction of questionnaires – a difficult task). Vård i Norden. 3/2005;Publ. No. 77 Vol. 25 No. 3 PP 72-73

Bilaga 1 (2)

		Broby		Kristianstad		Metodicum		Feelgood	
		Ja	Nej	Ja	Nej	Ja	Nej	Ja	Nej
1	Enkelt språk. Kan alla förstå frågan?	x		x		x		x	
2	Entydiga frågor. Kan frågan tolkas på mer än ett sätt?	x		x		x		x	
3	Precision av tids och rumsangivelser. T.ex fick du träffa samma person idag som vid förra tillfället?		x		x		x		x
5	undvika ledande frågor . Ge både positiva och negativa argument vid svarsalternativ t.ex vårdcentral öppen kvällstid - positivt, läkare på plats mindre - negativt	x		x		x		x	
6	undvika negationer (också dubbla). Vad anser du om att X inte är öppet?	x			x	x		x	
7	Undvika kunskapsfrågor. Låg validitet	x			x		x		x
8	En fråga åt gången. Anser du att personalen är kunnig och vänlig?		x		x		x		x

9	Ett svar åt gången. Röker du? Istället för "vad anser du om dina rökvanor?"	x			x	x		x	
10	undvika omotiverat långa frågor. Inledande meningen klargör syftet med frågan.	x		x		x		x	
11	undvika frågor längre tillbaka i tiden än 6 månader, helst 3 månader	x		x			x		x
12	få hypotetiska frågor, förväntade bet.	x		x		x		x	
13	undvika alltför känsliga frågor. Tex. Inkomst, alkohol/droger, sexuella förhållanden kriminalitet etc		x alkohol		x alkohol		x alkohol		x alkohol
14	Motivera omotiverade frågor. Inledande meningar om varför		x		x		x		x
15	socialt önskvärda svar. Tendens till övervägande positiva beteenden, attityder och värderingar.	x,			x	x		x	
16	Varje svar får endast förekomma en gång, två svarsalternativ ska inte kunna tolkas så att de delvis betyder samma sak	x			x	x		x	
17	svarsalternativen uttömmande, alla tänkbara alternativ ska finnas med.	x			x		x	x	

18	försiktighet med ja/nej-svar. Faktafrågor ok - attitydfrågor => fler alternativ	x		x		x		x	
19	selektera svarsalternativ	x		x		x			x
20	svarsalternativens ordning. Samma logiska ordningsföljd på svarsalternativ, åtminstone i grupper om frågor som hänger samman		x	x		x		x	
21	symmetri i svarsalternativen. Lika många positiva som negativa alternativ	x			x	x		x	
22	udda eller jämnt? Modellen med neutralt mittenalternativ är vanlig och kan förespråkas.	x			x	x		x	
23	matrisfrågor (snarlika frågor, vilka alla ska ha samma svarsalternativ) fördel: sparar utrymme, nackdel: kan vara svår att förstå, riskerar bortfall		x		x	x		x	
24	rangordningsfrågor. Kan vara ett problem för en del personer - svår att använda?	x		x		x		x	
25	Bakgrundsfrågor.	x		x		x		x	

Riktad Hälsoundersökning Arbetsmiljö och Hälsa

Frågeformuläret omfattar tre områden – hälsa, arbetsmiljö och livsstil. Svaren sammanställs till en arbetsmiljö- och hälsorapport som kan utgöra underlag för företagets systematiska arbetsmiljöarbete.

Frågeformuläret behandlas konfidentiellt och Avonova Hälsa har tystnadsplikt.

Datum	
Namn	
Personnr	
Hemadress	
Telefonnr	
Civilstånd	
Arbetsgivare	

Gruppsammanställning görs vid deltagarantal 20 personer eller fler (om arbetsgivaren beställt detta).

Medtag eventuella glasögon och körkort eller id-kort.

Arbetsmiljö

Förekommer på din arbetsplats:	Ja	Nej	Har du besvär?	Ja	Nej
1. Buller?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Vibrationer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Kemiska produkter?
Om ja vilka? _____
4. Luftföroreningar?
Om ja vilka? _____
5. Påfrestande arbetsställningar?
6. Enformiga arbetsrörelser?
7. Tunga arbetsmoment?
8. Synkrävande arbete?
9. Dålig belysning?
10. Bildskärmsarbete?
11. Skyddsutrustning?
Om ja vilken? _____

Ringa in en siffra

12. Mina arbetsuppgifter är varierande stämmer helt 0 1 2 3 4 5 stämmer inte alls
-
13. Möjligheterna att själv planera mitt arbete är stora stämmer helt 0 1 2 3 4 5 stämmer inte alls
-
14. Mina arbetsuppgifter är klara och tydliga stämmer helt 0 1 2 3 4 5 stämmer inte alls
-
15. Jag får uppskattning i mitt arbete av min närmaste chef stämmer helt 0 1 2 3 4 5 stämmer inte alls
-
16. Jag trivs på mitt arbete stämmer helt 0 1 2 3 4 5 stämmer inte alls
-
17. Jag får bra stöd från arbetsledningen stämmer helt 0 1 2 3 4 5 stämmer inte alls
-
18. Jag kan framföra mina åsikter på min arbetsplats stämmer helt 0 1 2 3 4 5 stämmer inte alls
-
19. Jag har tillräckligt med tid för att utföra mina arbetsuppgifter stämmer helt 0 1 2 3 4 5 stämmer inte alls
-
20. Samarbetet i arbetslaget fungerar bra stämmer helt 0 1 2 3 4 5 stämmer inte alls

Inte relevant, arbetar ensam

ringa in en siffra mycket ofta = dagligen

35. Har Du besvär med sura uppstötningar eller halsbränna? aldrig 0 1 2 3 4 5 mycket ofta

36. Har du besvär av hosta under annan tid på
dygnet än morgonen (ej tillfällig hosta)? aldrig 0 1 2 3 4 5 mycket ofta

37. Har du besvär med rinnande ögon? aldrig 0 1 2 3 4 5 mycket ofta

38. Har du besvär med rinnande näsa? aldrig 0 1 2 3 4 5 mycket ofta

39. Är du förkyld/infekterad? aldrig 0 1 2 3 4 5 mycket ofta

40. Har du besvär med torr hud eller
andra hudbesvär? aldrig 0 1 2 3 4 5 mycket ofta

41. Har du besvär av klåda/eksem? aldrig 0 1 2 3 4 5 mycket ofta

42. Har du besvär av tryck och obehag
i bröstet när du anstränger dig? aldrig 0 1 2 3 4 5 mycket ofta

43. Har du besvär från rygg? aldrig 0 1 2 3 4 5 mycket ofta

44. Har du besvär från nacke eller axlar? aldrig 0 1 2 3 4 5 mycket ofta

45. Har du besvär från andra leder? aldrig 0 1 2 3 4 5 mycket ofta

46. Får du vita fingrar vid kyla eller rå och fuktig väderlek? aldrig 0 1 2 3 4 5 mycket ofta

47. Har du besvär av stickningar, domningar
eller krypningar i någon del av kroppen? aldrig 0 1 2 3 4 5 mycket ofta

Tar du någon medicin, i så fall vilken?

.....

.....

48. Har någon i din släkt (föräldrar/syskon)
- | | Ja | Nej |
|---|--------------------------|--------------------------|
| • Astma | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Allergi? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Diabetes (sockersjuka)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Hjärt- kärlsjukdom före 65-års ålder? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Högt blodtryck? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Annan sjukdom ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Levnadsvanor

49. Äter du varje dag?
- | | Ja | Nej | Ibland | Är nöjd | Vill förändra |
|------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| a) frukost | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| b) lunch | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| c) middag | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

-
- | | Ja | Nej | Ibland | Är nöjd | Vill förändra |
|---------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 50. Äter du mat på regelbundna tider? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

-
51. Hur ofta ägnar du dig åt någon form av vardagsmotion i sammanlagt minst 30 minuter såsom trädgårdsarbete, friluftsliv, dans, promenader, rasta hunden eller liknande ?

Mer sällan än 1ggr/mån 1ggr/mån 2-4ggr/mån 2-3ggr/vecka 4ggr eller fler/vecka

-
52. Motionerar du regelbundet, t.ex. gympa, bollsporter, kraftfulla promenader för att förbättra din kondition och styrka i minst 30min/tillfälle?

Mer sällan än 1ggr/mån 1ggr/mån 2-4ggr/mån 2-3ggr/vecka 4ggr eller fler/vecka

Är du nöjd? Ja nej

Vill du förändra? Ja nej

-
- | | Dagligrökare | Sällan/feströkare | Icke rökare | Är nöjd | Vill förändra |
|---------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 53. Röker du? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Om daglig rökare, hur många cigaretter/dag?

54. Snusar du? Dagligsnusare Sällan/festsnusare Icke snusare Är nöjd Vill förändra

Om dagligsnusare hur många dosor snus/vecka?

55. Hur ofta dricker du öl, vin och sprit?

aldrig 1 ggr/mån 2-4 ggr/mån 2-3 ggr/vecka 4 ggr eller fler/vecka

Räkna ut din alkoholkonsumtion under en genomsnittsvecka. Alkoholmängden räknas om till 40% sprit

Antal	Variant	Motsvarar	Starksprit (cl)
st	50 cl folköl 2,8%	3 cl starksprit per st	
st	50 cl folköl 3,5%	4 cl starksprit per st	
st	50 cl mellanöl 4,5%	5 cl starksprit per st	
st	50 cl starköl 5,5%	6 cl starksprit per st	
st	50 cl cider 4,5%	5 cl starksprit per st	
st	75 cl vin	20 cl starksprit per st	
cl	Starksprit	--	

(cl)

Ringa in en siffra

56. Har du på din nuvarande arbetsplats någon gång blivit utsatt för kränkande särbehandling, såsom mobbning, utfrysning, förnedring, förlöjliganden, förtal? aldrig 0 1 2 3 4 5 mycket ofta

57. Har du ork kvar för fritidsaktiviteter efter jobbet? aldrig 0 1 2 3 4 5 mycket ofta

58. Har du en rimlig balans mellan privatliv och arbete? aldrig 0 1 2 3 4 5 mycket ofta

59. Min hälsa är god stämmer helt 0 1 2 3 4 5 stämmer inte alls

60. Jag är nöjd med min livssituation stämmer helt 0 1 2 3 4 5 stämmer inte alls