



# BETAMI Study



**B**Eta-Blocker **T**reatment after  
**A**cute **M**yocardial **I**nfarction

## Spørreskjema ved inklusjon i BETAMI studien

Kjære BETAMI studiedeltager.

Takk for at du vil delta i denne studien. Vi håper du vil svare på alle spørsmålene nedenfor så nøye som mulig. Det er til sammen 80 spørsmål og de fleste vil bruke ca 20 minutter på å svare.

### BOSITUASJON OG SIVILSTATUS

**Bor du alene eller sammen med andre?** Sett ett eller flere kryss.

- Bor alene.....
- Bor sammen med ektefelle eller samboer.....
- Bor alene etter separasjon/skilsmisje.....
- Bor for tiden på sykehjem, aldershjem eller liknende.....

### UTDANNING

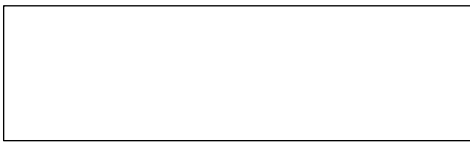
**Hvilken utdanning er den høyeste du har fullført?** Sett ett kryss

- Grunnskole 7-10 år, framhaldsskole, folkehøgskole.....
- Realskole, middelskole, yrkesskole, 1-2 årig videregående skole.....
- Artium, økonomisk gymnas, allmennfaglig i videregående skole.....
- Høgskole/universitet, mindre enn 4 år.....
- Høgskole/universitet, mer enn 4 år.....

### ETNISITET

- Kaukasus (født og oppvokst i Norge, Europa, Nord-Amerika eller Australia)
- Ikke-kaukasus (født og oppvokst i Asia, Afrika eller Sør-Amerika)

**Har noen av dine første grads slektninger (foreldre eller barn) hatt hjerteinfarkt eller trange kransårer til hjertet før 60 års alder? Ja ..... Nei .....**



**HELSE OG LIVSSTIL**

**Er du fysisk aktiv slik at du blir varm/svett?** Sett ett kryss

- Minst 30 minutter 5 ganger i uken.....
- Mindre enn 30 minutter 5 ganger i uken.....
- Minst en gang i uken.....
- Aldri eller mindre enn en gang i uken.....

Omtrent hvor mange **timer per uke** bedriver du fysisk aktivitet med lett eller moderat intensitet (gå tur, danse, sykle osv) .....timer/uke

Omtrent hvor mange **timer per uke** bedriver du fysisk aktivitet med hard intensitet slik at du blir varm og svett (gå raskt i motbakke, løpe osv) ..... timer/uke

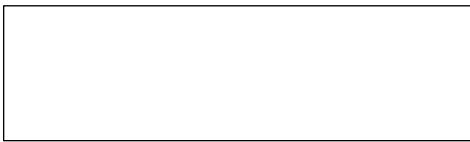
**Hvor mange ganger per uke inntar du følgende matvarer?** Sett ett kryss på hver rad

	Mer enn 2ganger/dag	Ca.1 gang/dag	4-6 ganger/uke	Mindre enn 3 ganger/uke
Fisk som pålegg/middag.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grønnsaker.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frukt/bær.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pølser/hamburger og tilsvarende...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brus/saft med sukker.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasta/ris.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Poteter.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sjokolade/Smågodt.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Alkoholbruk**

a. I løpet av de siste 12 måneder, hvor ofte vil du si at du har drukket alkohol?

- Aldri  (Hvis aldri hopp til spørsmål d)  
 Månedlig eller sjeldnere  2-3 x pr mnd  2-3 x pr uke  4 x pr uke eller mer



b. Hvor mange alkoholenheter (en drink, et glass vin eller en liten flaske pilsnerøl) tar du på en "typisk" drikkedag?:

1-2  3-4  5-6  7-9  10 eller flere

c. Hvor ofte drikker du 4 (for kvinner)/ 5 (for menn) alkoholenheter eller mer ved samme anledning?:

Aldri  Sjelden  Noen ganger i måneden  Noen ganger i uken   
Nesten daglig

d. Har en slektning, venn eller lege bekymret seg over drikkingen din, eller antydnet at du bør redusere?:

Nei  Ja, men ikke i løpet av siste år  Ja, i løpet av siste år

**Hva er din høyde (cm)?** .....

**Hva er vekten din (kg)?** .....

**Røyker du?** Sett ett kryss

Aldri røkt.....   
Sluttet å røyke for mindre enn 30 dager siden .....   
Sluttet å røyke for mer enn 30 dager siden .....   
Ja, røyker daglig.....   
Røyker av og til.....

**Dersom du røyker, har du ønsker eller planer om å slutte?**

Sett ett kryss

Ja, forsøker .....   
Ja, har planer .....   
Ja, ønsker .....   
Nei .....



**På en skala fra 0 (verst tenkelig) til 100 (best tenkelig), hvordan har du det om dagen?**

Skriv tallet: .....

## **MUSKELPLAGER**

**Har du vært plaget med symptomer (dvs. smerter, svakhet, stivhet, ømhet, kramper) fra muskler og/eller ledd de siste 3 måneder?**

Ja  Nei

**Hvis ja, hvordan vil du gradere de symptomene du har hatt i løpet av den siste uke?**

Sett ring rundt ett tall.

Ingen smerter 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Så vondt som det går an å ha

**Hvis ja, hvor har du symptomer? (sett ring rundt ett eller flere tall)**

### **a. Generelle symptomer i hele kroppen**

Ingen smerter 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Så vondt som det går an å ha

### **b. Symptomer i nakke/rygg**

Ingen smerter 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Så vondt som det går an å ha

### **c. Symptomer i armer eller ben**

Ingen smerter 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Så vondt som det går an å ha



**SYMPTOMER OG PLAGER**

**Har du vært plaget med pusten din de siste 3 måneder?** (Sett ett kryss)

Ingen symptomer ved fysisk aktivitet   
Ingen symptomer ved dagligdagse aktiviteter .....

Lett begrensning i fysisk aktivitet   
Ingen symptomer i hvile eller ved lett fysisk anstrengelse.....

Uttalt begrensning i fysisk aktivitet   
Symptomfri bare i hvile.....

Symptomer i hvile.....

**Har du vært plaget med brystmerter de siste 3 måneder?** (Sett ett kryss)

Ingen brystmerter.....

Symptomer kun ved store anstrengelser som rask gange i motbakke/løping

Symptomer ved moderate anstrengelser som rask gange på flatt underlag

Symptomer ved minimale anstrengelser som få meters gange.....

Symptomer i hvile.....

**Bivirkninger** (Sett kryss)

Har du opplevd bivirkninger når du har tatt dine hjertemedisiner?

**Ja** ..... **Nei** .....

Har bivirkninger ved hjertemedisiner medført at du har sluttet med å ta medisiner?

**Ja** ..... **Nei** .....

Har bivirkninger ved hjertemedisiner medført at du har slurvet med å ta medisiner?

**Ja** ..... **Nei** .....

**Medisiner mot nedstemthet** (Sett kryss)

Bruker du medisiner mot angst eller uro?

**Ja** ..... **Nei** .....

Bruker du medisiner mot depresjon?

**Ja** ..... **Nei** .....



**17. I løpet av de siste 2 ukene, hvor ofte har du vært plaget med ett eller flere av disse problemene?**

sett ring rundt ett tall

A. Liten interesse for eller glede over å gjøre ting?

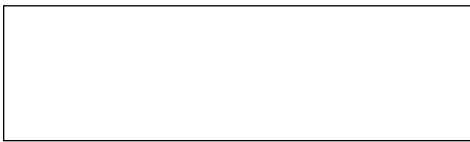
0. Ikke i det hele tatt 1. Noen dager 2. Mer enn 7 dager 3. Nesten hver dag

B. Følt deg nedfor, deprimert eller fylt av håpløshet

0. Ikke i det hele tatt 1. Noen dager 2. Mer enn 7 dager 3. Nesten hver dag

**Har du hatt noen av disse plagene de siste 3 månedene?** Sett ett kryss per linje

	Nei	Mindre enn vanlig	Ikke mer enn vanlig	Mer enn vanlig
1 Kalde hender eller føtter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Mareritt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Generell utmattelse/slitenhet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Sovet dårlig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Irritabel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Svimmelhet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Angst, uro eller anspent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Generelle muskelsmerter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Muskelsmerter i armer og ben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Seksual problemer (impotens, nedsatt lyst og lignende)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## LIVSKVALITET, HUMØR, MESTRING OG SØVN

Nedenfor kommer spørsmål som kan ligne på hverandre, men det er meningen. Spørsmålene berører problemstillinger som er relevante for mange hjertepasienter.

### 1. Stort sett, vil du si at din helse er (Sett ett kryss)

Utmerket  Meget god  God  Nokså god  Dårlig

De neste spørsmålene handler om aktiviteter som du kanskje utfører i løpet av en vanlig uke. Er din helse slik at den begrenser deg i utførelsen av disse aktivitetene nå? Hvis ja, hvor mye?

#### Moderate aktiviteter som å flytte ett bord, støvsuge, gå en tur eller drive med hagearbeid

Ja, begrenser meg mye .....

Ja, begrenser meg litt .....

Nei, begrenser meg ikke i det hele tatt .....

#### Gå opp trappen flere etasjer

Ja, begrenser meg mye .....

Ja, begrenser meg litt .....

Nei, begrenser meg ikke i det hele tatt .....

I løpet av den siste uken, har du hatt noen av de følgende problemer i ditt arbeid eller i andre av dine daglige gjøremål på grunn av din fysiske helse?

Du har utrettet mindre enn du hadde ønsket Ja  Nei

Du har vært hindret i å utføre visse typer arbeid eller gjøremål Ja  Nei

I løpet av de siste 4 ukene, har du hatt noen av de følgende problemer i ditt arbeid eller i andre av dine daglige gjøremål på grunn av følelsesmessige problemer (som for eksempel å være deprimert eller engstelig)?

Du har utrettet mindre enn du hadde ønsket Ja  Nei

Du har utført arbeidet eller andre gjøremål mindre grundig enn vanlig Ja  Nei



8. I løpet av de siste 4 ukene, hvor mye har smerter påvirket ditt vanlige arbeid (gjelder både arbeid utenfor hjemmet og husarbeid)?

Ikke i det hele tatt  Litt  En del  Mye  Svært mye

De neste spørsmålene handler om hvordan du har følt deg og hvordan du har hatt det de siste 4 ukene. For hvert spørsmål, vennligst velg det svaralternativet som best beskriver hvordan du har hatt det.

Hvor ofte i løpet av siste 4 ukene har du:

9. Følt deg rolig og harmonisk?

Hele tiden  Nesten hele tiden  Mye av tiden  En del av tiden  Litt av tiden  Ikke i det hele tatt

10. Hatt mye overskudd?

Hele tiden  Nesten hele tiden  Mye av tiden  En del av tiden  Litt av tiden  Ikke i det hele tatt

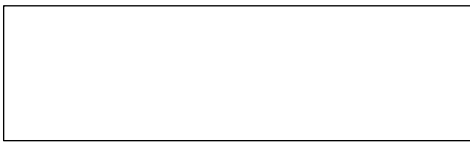
11. Følt deg nedenfor og trist?

Hele tiden  Nesten hele tiden  Mye av tiden  En del av tiden  Litt av tiden  Ikke i det hele tatt

12. I løpet av de siste 4 ukene, hvor mye av tiden har din fysiske helse eller dine følelsesmessige problemer påvirket din sosiale omgang (som det å besøke venner, slektninger osv.)?

Hele tiden  Nesten hele tiden  En del av tiden  Litt av tiden  Ikke i det hele tatt





Nedenfor følger en rekke påstander som man ofte bruker for å beskrive seg selv.

Vær vennlig å lese hver påstand og kryss av for det svaret som passer. Det finnes ingen riktige eller gale svar, din egen vurdering er den som teller.

	Uriktig <b>0</b>	Ganske uriktig <b>1</b>	Verken riktig eller uriktig <b>2</b>	Ganske riktig <b>3</b>	Riktig <b>4</b>
<b>1</b> Jeg oppnår lett kontakt når jeg møter mennesker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>2</b> Jeg lager ofte oppstyr rundt uviktige ting	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>3</b> Jeg snakker ofte med fremmede	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>4</b> Jeg føler meg ofte ulykkelig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>5</b> Jeg er ofte irritert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>6</b> Jeg føler meg ofte hemmet i sosialt samvær	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>7</b> Jeg har et negativt/pessimistisk syn på ting	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>8</b> Jeg finner det vanskelig å starte en samtale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>9</b> Jeg er ofte i dårlig humør	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>10</b> Jeg er en lukket person	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>11</b> Jeg foretrekker å holde andre mennesker på avstand	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>12</b> Jeg bekymrer meg ofte for noe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>13</b> Jeg er ofte "nede i grøfta"	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>14</b> Når jeg snakker med andre, finner jeg ikke de rette tingene å snakke om	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Her kommer noen spørsmål om hvordan du føler deg. For hvert spørsmål setter du et kryss for ett av de fire svarene som best beskriver dine følelser **den siste uken**. Ikke tenk for lenge på svaret – de spontane svarene er best.

<p><b>1. Jeg er nervøs eller anspent</b></p>	<p><b>8. Jeg føler meg som om alt går langsommere</b></p>
<p><input type="checkbox"/> For det meste</p> <p><input type="checkbox"/> Ofte</p> <p><input type="checkbox"/> Noen ganger</p> <p><input type="checkbox"/> Ikke i det hele tatt</p>	<p><input type="checkbox"/> Nesten hele tiden</p> <p><input type="checkbox"/> Svært ofte</p> <p><input type="checkbox"/> Fra tid til annen</p> <p><input type="checkbox"/> Ikke i det hele tatt</p>
<p><b>2. Jeg gleder meg fortsatt over ting jeg pleide å glede meg over</b></p>	<p><b>9. Jeg føler meg urolig liksom jeg har sommerfugler i magen</b></p>
<p><input type="checkbox"/> Avgjort like mye</p> <p><input type="checkbox"/> Ikke fullt så mye</p> <p><input type="checkbox"/> Bare lite grann</p> <p><input type="checkbox"/> Ikke i det hele tatt</p>	<p><input type="checkbox"/> Ikke i det hele tatt</p> <p><input type="checkbox"/> Fra tid til annen</p> <p><input type="checkbox"/> Ganske ofte</p> <p><input type="checkbox"/> Svært ofte</p>
<p><b>3. Jeg har en urofølelse som om noe forferdelig kommer til å skje</b></p>	<p><b>10. Jeg har sluttet å bry meg om hvordan jeg ser ut</b></p>
<p><input type="checkbox"/> Helt sikkert og svært ille</p> <p><input type="checkbox"/> Ja, men ikke så veldig ille</p> <p><input type="checkbox"/> Litt ille, men det bekymrer meg ikke så mye</p> <p><input type="checkbox"/> Ikke i det hele tatt</p>	<p><input type="checkbox"/> Ja, helt klart</p> <p><input type="checkbox"/> Jeg bryr meg ikke så mye som jeg burde</p> <p><input type="checkbox"/> Det kan nok hende jeg ikke bryr meg nok</p> <p><input type="checkbox"/> Jeg bryr meg utseendet like mye som jeg alltid har gjort</p>
<p><b>4. Jeg kan le og se det morsomme i situasjoner</b></p>	<p><b>11. Jeg føler meg rastløs som om jeg stadig må være i aktivitet</b></p>
<p><input type="checkbox"/> Like mye som jeg alltid har gjort</p> <p><input type="checkbox"/> Ikke like mye nå som før</p> <p><input type="checkbox"/> Avgjort ikke så mye nå som før</p> <p><input type="checkbox"/> Ikke i det hele tatt</p>	<p><input type="checkbox"/> Uten tvil svært mye</p> <p><input type="checkbox"/> Ganske mye</p> <p><input type="checkbox"/> Ikke så veldig mye</p> <p><input type="checkbox"/> Ikke i det hele tatt</p>
<p><b>5. Jeg har hodet fullt av bekymringer</b></p>	<p><b>12. Jeg ser med glede frem til hendelser og ting</b></p>
<p><input type="checkbox"/> Veldig ofte</p> <p><input type="checkbox"/> Ganske ofte</p> <p><input type="checkbox"/> Av og til</p> <p><input type="checkbox"/> En gang i blant</p>	<p><input type="checkbox"/> Like mye som jeg alltid har gjort</p> <p><input type="checkbox"/> Heller mindre enn jeg pleier</p> <p><input type="checkbox"/> Avgjort mindre enn jeg pleier</p> <p><input type="checkbox"/> Nesten ikke i det hele tatt</p>



<b>6. Jeg er i godt humør</b>	<b>13 Jeg kan plutselig få en følelse av panikk</b>
<input type="checkbox"/> Aldri <input type="checkbox"/> Noen ganger <input type="checkbox"/> Ganske ofte <input type="checkbox"/> For det meste	<input type="checkbox"/> Uten tvil svært ofte <input type="checkbox"/> Svært ofte <input type="checkbox"/> Ikke så veldig ofte <input type="checkbox"/> Ikke i det hele tatt
<b>7. Jeg kan sitte i fred og ro og kjenne meg avslappet</b>	<b>14. Jeg kan glede meg over en god bok eller et radio eller et TV program</b>
<input type="checkbox"/> Ja, helt klart <input type="checkbox"/> Vanligvis <input type="checkbox"/> Ikke så ofte <input type="checkbox"/> Ikke i det hele tatt	<input type="checkbox"/> Ofte <input type="checkbox"/> Fra tid til annen <input type="checkbox"/> Ikke så ofte <input type="checkbox"/> Svært sjelden



På spørreskjemaet på neste side er det 6 spørsmål knyttet til søvn og tretthet. Vær vennlig og sett ring rundt det alternativet (antall dager pr uke) som passer best for deg.

**0** er ingen dager i løpet av en uke og **7** er alle dager i løpet av en uke.

**Eksempel**

Hvis du 3 dager i løpet av en uke har brukt mer enn 30 minutter på å sovne etter at du har slukket lyset, setter du ring rundt alternativ 3.

0 1 2 **3** 4 5 6 7





**I løpet av den siste måneden, hvor mange dager pr. uke har du brukt mer enn 30 minutter for å sovne inn etter at lysene ble slukket?**

Antall dager pr. uke

1. I løpet av den siste måneden, hvor mange dager pr. uke har du brukt mer enn 30 minutter for å sovne inn etter at lysene ble slukket?

0 1 2 3 4 5 6 7

2. I løpet av den siste måneden, hvor mange dager pr. uke har du vært våken mer enn 30 minutter på natten?

0 1 2 3 4 5 6 7

3. I løpet av den siste måneden, hvor mange dager pr. uke har du våknet mer enn 30 minutter tidligere enn du har ønsket uten å få sove igjen?

0 1 2 3 4 5 6 7

4. I løpet av den siste måneden hvor mange dager pr. uke har du følt deg for lite uthvilt etter å ha sovet?

0 1 2 3 4 5 6 7

5. I løpet av den siste måneden, hvor mange dager pr. uke har du vært så søvning/trett at det har gått ut over skole/jobb eller privatlivet?

0 1 2 3 4 5 6 7

6. I løpet av den siste måneden, hvor mange dager pr. uke har du vært misfornøyd med søvnen din?

0 1 2 3 4 5 6 7

7. Hvor mange timer sover du vanligvis per døgn (gjennomsnittlig)

timer og  minutter per døgn

8. Hvor mange dager har du brukt sovemedisiner siste uke? ..... Dager

## Hyppighet av mareritt og ubehagelige drømmer

### Del 1: Hyppighet – antall netter

Med utgangspunkt i de siste tre månedene, vær vennlig å angi hvor ofte du i gjennomsnitt opplever mareritt og ubehagelige drømmer ved å velge en av de følgende kategorier basert på antall netter du har mareritt.

Velg bare en kolonne fra de fire som du finner under og sett ring rundt ett av alternativene i denne kolonnen.

Null	Årlig	Månedlig	Ukentlig	
0 netter	1	natt per år	1 natt per måned	1 natt per uke
	2	netter per år (1 hver 6.måned)	2 netter per måned	2 netter per uke
	3	netter per år (1 hver 4.måned)	3 netter per måned	3 netter per uke
	4	netter per år (1 hver 3.måned)		4 netter per uke
	5	netter per år		5 netter per uke
	6	netter per år (1 hver 2. måned)		6 netter per uke
	7	netter per år		7 netter per uke
	8	netter per år		
	9	netter per år		
	10	netter per år		
	11	netter per år		

### Del 2. Hyppighet - antall mareritt og ubehagelige drømmer

Med utgangspunkt i de siste tre månedene, vær vennlig å angi i gjennomsnitt hvor mange mareritt og ubehagelige drømmer du opplever ved å velge en av de følgende kategorier basert på antall mareritt du har opplevd.

Velg bare en kolonne fra de fire som du finner under og sett ring rundt ett av alternativene i denne kolonnen.

Null	Årlig	Månedlig	Ukentlig	
0 netter	1	mareritt per år	1 mareritt per måned	1 mareritt per uke
	2	mareritt per år (1 hver 6.) måned)	2 mareritt per måned	2 mareritt per uke
	3	mareritt per år (1 hver 4.måned)	3 mareritt per måned	3 mareritt per uke
	4	mareritt per år (1 hver 3.måned)		4 mareritt per uke
	5	mareritt per år		5 mareritt per uke
	6	mareritt per år (1 hver 2. måned)		6 mareritt per uke
	7	mareritt per år		7 mareritt per uke
	8	mareritt per år		_mareritt per uke <sup>a</sup>
	9	mareritt per år		
	10	mareritt per år		
	11	mareritt per år		

<sup>a</sup> Dersom det totale antall mareritt og ubehagelige drømmer du opplever er mer enn 7 per uke, vær vennlig å angi det gjennomsnittlige antallet mareritt for en typisk uke ved å skrive tallet inn i den åpne linjen. Om en person for eksempel har 2 mareritt i gjennomsnitt hver natt så blir dette totalt 14 mareritt per uke.

## SEKSUALLIVET

Har du vært seksuelt aktiv de siste 12 måneder

Ja.... Nei....

Har du svart nei på spørsmålet over, er du ferdig med spørreskjemaet. Vi takker for din besvarelse.

Har du fast seksualpartner Sett ring rundt ett tall

1. Fast partner
2. Partner av og til
3. Ingen fast partner

Er du **MANN** vennligst besvar de 15 spørsmålene nedenfor. Er du **KVINNE** vennligst gå til side 22 for å besvare spørsmål om kvinners seksualliv.

### SPØRRESKJEMA OM MENS SEKSUALLIV

Disse spørsmålene handler om seksuallivet ditt **de siste fire ukene**. Vennligst svar så tydelig og ærlig som mulig. Vennligst svar på hvert enkelt spørsmål med én markering  i de respektive rubrikkene. Hvis du ikke er sikker på svaret, så svar allikevel så godt du kan.

For disse spørsmålene gjelder følgende definisjoner:

**\* Samleie**

Defineres som penetrering i partnerens skjede.

**\*\* Seksuell aktivitet**

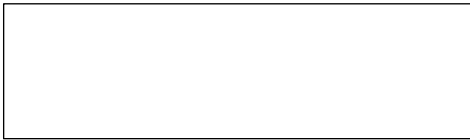
Omfatter samleie, petting, forspill og onani.

**\*\*\* Utløsning**

Defineres som sædavgang fra penis (eller fornemmelsen av dette).

**\*\*\*\* Seksuell stimulering**

Inkluderer kjærlighetslek med partner, se på erotiske bilder osv.



**1. Hvor ofte fikk du ereksjon under utføringen av seksuell aktivitet de siste fire ukene?\*\***

*Vennligst bare marker ett alternativ.*

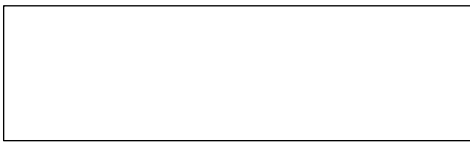
- Ingen seksuell aktivitet.....
- Nesten alltid eller alltid.....
- Mesteparten av tiden (langt over halvparten).....
- Av og til (ca. halvparten av tiden).....
- Noen få ganger (langt under halvparten av tiden) .....
- Nesten aldri eller aldri.....

**2. Hvis du fikk ereksjon ved seksuell stimulering\*\*\*\* i løpet av de siste fire ukene, hvor ofte var ereksjonen hard nok for penetrering?**

*Vennligst bare marker ett alternativ.*

- Ingen seksuell stimulering.....
- Nesten alltid eller alltid.....
- Mesteparten av tiden (langt over halvparten).....
- Av og til (ca. halvparten av tiden).....
- Noen få ganger (langt under halvparten av tiden) .....
- Nesten aldri eller aldri.....





De neste tre spørsmålene handler om din ereksjon under samleie\*.

**3. Når du, i løpet av de siste fire ukene, forsøkte å ha samleie\*, hvor ofte var du i stand til å trenge inn i partneren din?**

*Vennligst bare marker ett alternativ.*

- Prøvde ikke å ha samleie .....
- Nesten alltid eller alltid.....
- Mesteparten av tiden (langt over halvparten).....
- Av og til (ca. halvparten av tiden).....
- Noen få ganger (under halvparten av tiden).....
- Nesten aldri eller aldri.....

**4. Hvor ofte i løpet av de siste fire ukene var du i stand til å bevare ereksjonen under samleie etter at du trengte inn i partneren din?**

*Vennligst bare marker ett alternativ.*

- Prøvde ikke å ha samleie .....
- Nesten alltid eller alltid.....
- Mesteparten av tiden (langt over halvparten).....
- Av og til (ca. halvparten av tiden).....
- Noen få ganger (under halvparten av tiden).....
- Nesten aldri eller aldri.....

**5. Hvor vanskelig var det å bevare ereksjonen under samleiet og frem til samleiet var fullført i løpet av de siste fire ukene?**

*Vennligst bare marker ett alternativ.*

- Prøvde ikke å ha samleie .....
- Ytterst vanskelig .....
- Veldig vanskelig .....
- Vanskelig .....
- Litt vanskelig .....
- Ikke vanskelig .....

\* **Samleie:** Defineres som penetrering i partnerens skjede.

\*\* **Seksuell aktivitet:** Omfatter samleie, petting, forspill og onani.

\*\*\* **Utløsning:** Defineres som sædavgang fra penis (eller fornemmelsen av dette).

\*\*\*\* **Seksuell stimulering:** Inkluderer kjærlighetslek med partner, se på erotiske bilder osv.



**6. Hvor mange ganger har du forsøkt å ha samleie de siste fire ukene?**

*Vennligst bare marker ett alternativ.*

- Ingen forsøk .....
- 1–2 forsøk .....
- 3–4 forsøk .....
- 5–6 forsøk .....
- 7–10 forsøk .....
- 11 eller flere forsøk .....

**7. Når du forsøkte å ha samleie\* de siste fire ukene, hvor ofte var det tilfredsstillende for deg?**

*Vennligst bare marker ett alternativ.*

- Prøvde ikke å ha samleie .....
- Nesten alltid eller alltid.....
- Mesteparten av tiden (langt over halvparten).....
- Av og til (ca. halvparten av tiden).....
- Noen få ganger (under halvparten av tiden).....
- Nesten aldri eller aldri.....

**8. Hvor stor nytelse har du hatt av samleie\* i løpet av de siste fire ukene?**

*Vennligst bare marker ett alternativ.*

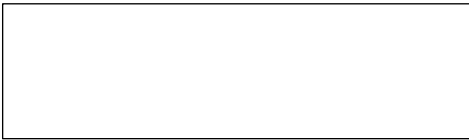
- Ikke hatt samleie .....
- Utrolig stor nytelse .....
- Stor nytelse .....
- Rimelig stor nytelse .....
- Ingen stor nytelse .....
- Ingen nytelse .....

\* **Samleie:** Defineres som penetrering i partnerens skjede.

\*\* **Seksuell aktivitet:** Omfatter samleie, petting, forspill og onani.

\*\*\* **Utløsning:** Defineres som sædavgang fra penis (eller fornemmelsen av dette).

\*\*\*\* **Seksuell stimulering:** Inkluderer kjærlighetslek med partner, se på erotiske bilder osv.



**9. Når du, i løpet av de siste fire ukene, ble seksuelt stimulert\*\*\*\* eller hadde samleie, hvor ofte fikk du utløsning?**

*Vennligst bare marker ett alternativ.*

- Ingen seksuell stimulering eller ikke hatt samleie .....
- Nesten alltid eller alltid.....
- Mesteparten av tiden (langt over halvparten).....
- Av og til (ca. halvparten av tiden).....
- Noen få ganger (under halvparten av tiden).....
- Nesten aldri eller aldri.....

**10. Når du, i løpet av de siste fire ukene, ble seksuelt stimulert\*\*\*\* eller hadde samleie, hvor ofte fikk du fornemmelsen av orgasme med eller uten utløsning\*\*\*?**

*Vennligst bare marker ett alternativ.*

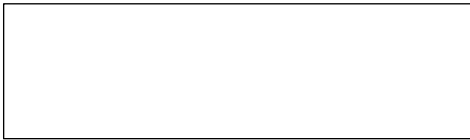
- Ingen seksuell stimulering eller ikke hatt samleie .....
- Nesten alltid eller alltid.....
- Mesteparten av tiden (langt over halvparten).....
- Av og til (ca. halvparten av tiden).....
- Noen få ganger (under halvparten av tiden).....
- Nesten aldri eller aldri.....

\* **Samleie:** Defineres som penetrering i partnerens skjede.

\*\* **Seksuell aktivitet:** Omfatter samleie, petting, forspill og onani.

\*\*\* **Utløsning:** Defineres som sædavgang fra penis (eller fornemmelsen av dette).

\*\*\*\* **Seksuell stimulering:** Inkluderer kjærlighetslek med partner, se på erotiske bilder osv.



De neste to spørsmålene handler om seksuell lyst. La oss definere seksuell lyst som en følelse som kan omfatte det at man ønsker en seksuell opplevelse (f.eks. onani eller samleie\*), at man tenker på sex eller at man føler seg frustrert pga. mangel på sex.

**11. Hvor ofte har du følt seksuell lyst i løpet av de siste fire ukene?**

*Vennligst bare marker ett alternativ.*

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| Nesten alltid eller alltid.....                   | <input type="checkbox"/> |
| Mesteparten av tiden (langt over halvparten)..... | <input type="checkbox"/> |
| Av og til (ca. halvparten av tiden).....          | <input type="checkbox"/> |
| Noen få ganger (under halvparten av tiden).....   | <input type="checkbox"/> |
| Nesten aldri eller aldri.....                     | <input type="checkbox"/> |

**12. Hvordan vil du vurdere nivået ditt med hensyn til seksuell lyst i løpet av de siste fire ukene?**

*Vennligst bare marker ett alternativ.*

- |                                   |                          |
|-----------------------------------|--------------------------|
| Veldig høyt .....                 | <input type="checkbox"/> |
| Høyt .....                        | <input type="checkbox"/> |
| Middels .....                     | <input type="checkbox"/> |
| Lavt .....                        | <input type="checkbox"/> |
| Veldig lavt eller fraværende..... | <input type="checkbox"/> |

\* **Samleie:** Defineres som penetrering i partnerens skjede.

\*\* **Seksuell aktivitet:** Omfatter samleie, petting, forspill og onani.

\*\*\* **Utløsning:** Defineres som sædavgang fra penis (eller fornemmelsen av dette).

\*\*\*\* **Seksuell stimulering:** Inkluderer kjærlighetslek med partner, se på erotiske bilder osv.



**13. Hvor tilfreds har du vært med sexlivet generelt de siste fire ukene?  
Vennligst bare marker ett alternativ.**

- Veldig tilfreds.....
- Ganske tilfreds.....
- Verken/eller.....
- Litt utilfreds.....
- Veldig utilfreds.....

**14. Hvor tilfreds har du vært med det seksuelle forholdet til din partner de siste fire ukene?  
Vennligst bare marker ett alternativ.**

- Veldig tilfreds.....
- Ganske tilfreds.....
- Verken/eller.....
- Litt utilfreds.....
- Veldig utilfreds.....

**15. Hvordan vil du vurdere din tiltro til å kunne oppnå og bevare en ereksjon i løpet av de siste fire ukene?  
Vennligst bare marker ett alternativ.**

- Veldig stor .....
- Stor.....
- Middels .....
- Liten.....
- Veldig liten.....

\* **Samleie:** Defineres som penetrering i partnerens skjede.

\*\* **Seksuell aktivitet:** Omfatter samleie, petting, forspill og onani.

\*\*\* **Utløsning:** Defineres som sædavgang fra penis (eller fornemmelsen av dette).

\*\*\*\* **Seksuell stimulering:** Inkluderer kjærlighetslek med partner, se på erotiske bilder osv.



Er du **KVINNE** vennligst besvar de 19 spørsmålene nedenfor.

### **SPØRRESKJEMA OM KVINNERS SEKSUALLIV (FSFI)©**

VEILEDNING: Disse spørsmålene handler om dine seksuelle følelser og reaksjoner de siste fire ukene. Du skal svare på spørsmålene så oppriktig og tydelig som mulig. Svarene dine behandles helt anonymt.

For disse spørsmålene gjelder følgende definisjoner:

Seksuell aktivitet kan omfatte kjærtegn, forspill, masturbering (onani) og vaginalt samleie.

Samleie defineres som penetrering (innføring) av penis.

Seksuell stimulering omfatter situasjoner som for eksempel forspill med partner, egenstimulering (masturbering) eller seksuelle fantasier.

### **DU SKAL BARE AVGI ETT SVAR PER SPØRSMÅL**

Lyst på eller interesse for sex er en følelse som omfatter at man har lyst på en seksuell opplevelse, at man er mottakelig overfor en partners seksuelle initiativ samt at man tenker på eller fantasierer om sex.

**1. Hvor ofte i løpet av de siste fire ukene har du hatt lyst på eller vært interessert i sex?**

- = Hele tiden eller nesten hele tiden
- = En stor del av tiden (mer enn halvparten av tiden)
- = Av og til (ca. halvparten av tiden)
- = Noen få ganger (mindre enn halvparten av tiden)
- = Aldri eller nesten aldri

2. **Hvordan vil du bedømme nivået (graden) av din lyst på sex eller interesse for sex i løpet av de siste fire ukene?**

- = Veldig høyt
- = Høyt
- = Moderat
- = Lavt
- = Veldig lavt eller ingen lyst over hode

Seksuell opphisselse er en følelse som omfatter både fysiske og psykiske forhold ved seksuell opphisselse. Det kan være en følelse av varme eller en dunkende fornemmelse i kjønnsdelene, våthet eller muskelsammentrekninger.

3. **Hvor ofte i løpet av de siste fire ukene har du følt deg seksuelt opphisset (tent) under seksuell aktivitet eller samleie?**

- = Har ikke vært seksuelt aktiv
- = Hver gang eller nesten hver gang
- = De fleste ganger (mer enn halvparten av gangene)
- = Noen ganger (ca. halvparten av gangene)
- = Noen få ganger (mindre enn halvparten av gangene)
- = Aldri eller nesten aldri

4. **Hvordan vil du bedømme nivået av din seksuelle opphisselse (tenning) ved seksuell aktivitet eller samleie de siste fire ukene?**

- = Har ikke vært seksuelt aktiv
- = Veldig høyt
- = Høyt
- = Moderat
- = Lavt
- = Veldig lavt eller ingen lyst over hode

**5. Hvor stor tiltro har du hatt til at du kunne bli seksuelt opphisset ved seksuell aktivitet eller samleie de siste fire ukene?**

- = Har ikke vært seksuelt aktiv
- = Veldig stor tiltro
- = Stor tiltro
- = Moderat tiltro
- = Liten tiltro
- = Veldig liten eller ingen tiltro

**6. Hvor ofte i løpet av de siste fire ukene har du vært tilfreds med din opphisselse (tenning) under seksuell aktivitet eller samleie?**

- = Har ikke vært seksuelt aktiv
- = Hver gang eller nesten hver gang
- = De fleste ganger (mer enn halvparten av gangene)
- = Noen ganger (ca. halvparten av gangene)
- = Noen få ganger (mindre enn halvparten av gangene)
- = Aldri eller nesten aldri

**7. Hvor ofte i løpet av de siste fire ukene ble du våt ved seksuell aktivitet eller samleie?**

- = Har ikke vært seksuelt aktiv
- = Hver gang eller nesten hver gang
- = De fleste ganger (mer enn halvparten av gangene)
- = Noen ganger (ca. halvparten av gangene)
- = Noen få ganger (mindre enn halvparten av gangene)
- = Aldri eller nesten aldri



8. **Hvor vanskelig var det å bli våt ved seksuell aktivitet eller samleie de siste fire ukene?**

- = Har ikke vært seksuelt aktiv
- = Ekstremt vanskelig eller umulig
- = Veldig vanskelig
- = Vanskelig
- = Litt vanskelig
- = Ikke vanskelig

9. **Hvor ofte var du våt under hele den seksuelle aktiviteten eller samleiet de siste fire ukene?**

- = Har ikke vært seksuelt aktiv
- = Hver gang eller nesten hver gang
- = De fleste ganger (mer enn halvparten av gangene)
- = Noen ganger (ca. halvparten av gangene)
- = Noen få ganger (mindre enn halvparten av gangene)
- = Aldri eller nesten aldri

10. **Hvor vanskelig har det vært å være våt under hele den seksuelle aktiviteten eller samleiet de siste fire ukene?**

- = Har ikke vært seksuelt aktiv
- = Ekstremt vanskelig eller umulig
- = Veldig vanskelig
- = Vanskelig
- = Litt vanskelig
- = Ikke vanskelig

11. **Hvor ofte i løpet av de siste fire ukene opplevde du orgasme (nådd klimaks) ved seksuell stimulering eller samleie?**

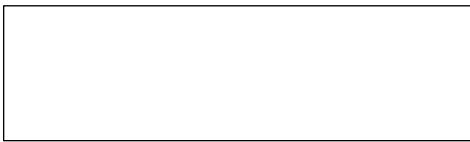
- = Har ikke vært seksuelt aktiv
- = Hver gang eller nesten hver gang
- = De fleste ganger (mer enn halvparten av gangene)
- = Noen ganger (ca. halvparten av gangene)
- = Noen få ganger (mindre enn halvparten av gangene)
- = Aldri eller nesten aldri

12. **Hvor vanskelig var det å oppnå orgasme (klimaks) ved seksuell stimulering eller samleiet de siste fire ukene?**

- = Har ikke vært seksuelt aktiv
- = Ekstremt vanskelig eller umulig
- = Veldig vanskelig
- = Vanskelig
- = Litt vanskelig
- = Ikke vanskelig

13. **Hvor tilfreds har du vært med din evne til å oppnå orgasme (klimaks) ved seksuell aktivitet eller samleie de siste fire ukene?**

- = Har ikke vært seksuelt aktiv
- = Veldig tilfreds
- = Moderat tilfreds
- = Verken/eller
- = Moderat utilfreds
- = Veldig utilfreds



**14. Hvor tilfreds har du vært med graden av følelsesmessig nærhet mellom deg og partneren din ved seksuell aktivitet de siste fire ukene?**

- = Har ikke vært seksuelt aktiv
- = Veldig tilfreds
- = Moderat tilfreds
- = Verken/eller
- = Moderat utilfreds
- = Veldig utilfreds

**15. Hvor tilfreds har du vært med det seksuelle forholdet til din partner de siste fire ukene?**

- = Veldig tilfreds
- = Moderat tilfreds
- = Verken/eller
- = Moderat utilfreds
- = Veldig utilfreds

**16. Hvor tilfreds har du vært med sexlivet generelt de siste fire ukene?**

- = Veldig tilfreds
- = Moderat tilfreds
- = Verken/eller
- = Moderat utilfreds
- = Veldig utilfreds

17. **Hvor ofte har du opplevd ubehag eller smerter under vaginal penetrering de siste fire ukene?**

- = Har ikke forsøkt å ha samleie
- = Hver gang eller nesten hver gang
- = De fleste ganger (mer enn halvparten av gangene)
- = Noen ganger (ca. halvparten av gangene)
- = Noen få ganger (mindre enn halvparten av gangene)
- = Aldri eller nesten aldri

18. **Hvor ofte har du opplevd ubehag eller smerter etter vaginal penetrering de siste fire ukene?**

- = Har ikke forsøkt å ha samleie
- = Hver gang eller nesten hver gang
- = De fleste ganger (mer enn halvparten av gangene)
- = Noen ganger (ca. halvparten av gangene)
- = Noen få ganger (mindre enn halvparten av gangene)
- = Aldri eller nesten aldri

19. **Hvordan vil du bedømme nivået (graden) av ubehag eller smerte ved vaginal penetrering de siste fire ukene?**

- = Har ikke forsøkt å ha samleie
- = Veldig høyt
- = Høyt
- = Moderat
- = Lavt
- = Veldig lavt eller ingen lyst over hode