

+

+

Årlig oppfølging Birkebeiner aldringsstudien (The Birkebeiner Ageing Study)

Kjære Birkebeiner

November 2011

Takk for at du tok deg tid og ville være med på vårt forskningsprosjekt i 2009 og/eller 2010. Vedlagt følger et spørreskjema som vi ber deg besvare som ledd i vår årlige oppfølging. Vi ber deg om å besvare dette uavhengig om du har deltatt i årets (2011) Birkebeinerrenn. Spørreskjemaet i år er noe kortere enn det du besvarte det første året. Vi er først og fremst interessert i om du fortsatt deltar i Birkebeinerrennet, din fysiske aktivitet og om det er noen endringer i din helse og funksjon. Vi bruker de samme skjemaene (SF-12, MHAQ, IPAQ). Vedlagt finner du også et nyhetsbrev som gir informasjon om Birkebeiner aldringsstudien – og resultater så langt. Nytt i år er at vi har inngått et samarbeid med Folkehelseinstituttet – som hjelper oss med produksjon, utsending og bearbeiding av spørreskjemaene. Du finner mer informasjon på www.kavlisenter.no

+

Med beste hilsen

Anette Hysten Ranhoff, prosjektleder

Kavlis forskningssenter for aldring og demens, Universitetet i Bergen
og Diakonhjemmet sykehus, Oslo.

Og de andre i prosjektgruppen:

Marius Myrstad, lege i spesialisering i indremedisin, Diakonhjemmet sykehus, Oslo.
Anne Kristine Gulsvik, doktorgradskandidat i geriatri, Oslo Universitetsykehus, Ullevål.
Jostein Grimsmo, overlege og Ph.D, Feiringklinikken.
Marte Mellingseter, doktorgradskandidat i geriatri, Oslo Universitetsykehus, Ullevål.
Ida Kristine Sangnes, forskningskoordinator, Kavlis forskningssenter for aldring og demens,
Haraldsplass sykehus, Bergen.

+

Kontaktinformasjon:

Prosjektleder: Anette Hysten Ranhoff, e-post: ahranhoff@yahoo.no
Koordinator: Ida Kristine Sangnes tlf: 55979197, e-post: ida.kristine.sangnes@haraldsplass.no
Postadresse: Kavli forskningssenter, Haraldsplass Diakonale Sykehus, postboks 6165, 5892 Bergen

+

ID-nr.

--	--	--

+

+

1. Deltok du i årets Birkebeinerrenn 2011? Ja Nei
2. Har du deltatt i andre turrenn i 2011? Ja Nei
3. Har du deltatt i sykkelritt, terrengløp eller gateløp i 2011? ... Ja Nei

4. Hvordan har din fysiske aktivitet i fritiden vært det siste året?

(Tenk deg et ukentlig gjennomsnitt for året. Arbeidsvei regnes som fritid.)

	Ingen	Under 1 time	1-2 timer	3 timer eller mer
Lett aktivitet (ikke svett/ andpusten)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hard fysisk aktivitet (svett/ andpusten)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Angi bevegelse og kroppslig anstrengelse i din fritid. Hvis aktiviteten varierer meget f.eks mellom sommer og vinter, så ta et gjennomsnitt. Spørsmålet gjelder bare det siste året. (Sett ett kryss i den ruta som passer best)

- Lese, ser på fjernsyn eller annen stillesittende beskjeftigelse?
- Spaserer, sykler eller beveger deg på annen måte minst 4 timer i uka?
(Her skal du regne med gang eller sykling til arbeidsstedet, søndagsturer m.m)
- Driver mosjonsidrett, tyngre hagearbeid e.l?
(Merk at aktiviteten skal vare minst 4 timer i uka)
- Trener hardt eller driver konkurranseidrett regelmessig og flere ganger i uka.

+

6. Sammenliknet med for et år siden – trener du like mye?

- Mye mindre Litt mindre Like mye Litt mer Mye mer

7. Har du det siste året hatt avbrudd i treningen (mer enn 3 måneder) på grunn av sykdom eller skade?

- Ja Nei

Hva var årsaken(e)? _____

8. Hvis du ikke deltok i årets Birkebeinerrenn – var det på grunn av sykdom eller skade?

- Ja Nei

Hva var årsaken(e)? _____

9. Har du det siste året hatt atrieflimmer (forkammerflimmer, "harehjerte", anfall med hurtig uregelmessig hjerteaksjon)?

- Ja, en gang Ja, flere ganger Ja, har det kronisk Nei

+

+

10. Har du i løpet av det siste året fått påvist sykdom eller skade?

- Ja Nei

Hvilken sykdom eller skade? _____

11. Har du det siste året vært innlagt på sykehus? +

Ja Nei

Hvor lenge var du innlagt? dager

For hvilken sykdom eller skade var du innlagt? _____

+

12. Har du det siste året vært innlagt i rehabilitering/opptreningscenter eller sykehjem?

Ja Nei

I så fall, hvor mange uker? uker

13. Har du i løpet av det siste året begynt med nye faste legemidler?

Ja Nei

+

14. Hvilke legemidler bruker du fast nå? (skriv ned legemidlene og dose)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

15. Er det noen endring i hvem du bor sammen med sammenliknet med for et år siden?

Ja Nei

15b. Hvis Ja – fyll ut under (sett ett kryss for hvert spørsmål og angi antall)

Ektefelle/samboer

Andre personer over 18 år antall

Personer under 18 år antall

16. Noen mennesker trenger regelmessig omsorg eller assistanse pga langtkommen sykdom eller funksjonssvikt. Har du bidratt med slik omsorg eller assistanse til venn/familie i løpet av den siste måneden?

Ja Nei

+

17. Angi din vekt og høyde nå:

Vekt kg

Høyde cm

+

Fysisk aktivitet

+

Du skal krysse av på skjemaet din fysiske aktivitet siste uke. Det er kun aktiviteter som varer minst 10 minutter i strekk som skal rapporteres.

+

18a. Hvor mange dager i løpet av de 7 siste dager har du drevet med meget anstrengende fysiske aktiviteter som tunge løft, gravearbeid, aerobics eller sykle fort? Tenk bare på de aktiviteter som varer minst 10 minutter i strekk.

dager pr. uke

 Ingen (gå til spørsmål 19a)

18b. På en vanlig dag hvor du utførte meget anstrengende fysiske aktiviteter, hvor lang tid brukte du da på dette?

timer og/eller

minutter

+

19a. Tenk på de aktiviteter som varer minst 10 minutter i strekk som skal rapporteres. Hvor mange dager i løpet av de siste 7 dager har du drevet med middels anstrengende fysiske aktiviteter som å bære lette ting, sykle i moderat tempo eller mosjonstennis? Ikke ta med gange.

dager pr. uke

 Ingen (gå til spørsmål 20a)

19b. På en vanlig dag hvor du utførte middels anstrengende fysiske aktiviteter, hvor lang tid brukte du da på dette?

timer og/eller

minutter

20a. Hvor mange dager i løpet av de siste 7 dager, gikk du minst 10 minutter i strekk for å komme deg fra et sted til et annet? Dette inkluderer gange på jobb, hjemme, gange til buss, eller gange som du gjør på tur eller som trening i fritiden.

dager pr. uke

 Ingen (gå til spørsmål 21)

20b. På en vanlig dag hvor du gikk for å komme deg fra et sted til et annet, hvor lang tid brukte du da totalt på å gå?

timer og/eller

minutter

+

21. Dette spørsmålet omfatter all tid du tilbringer i ro (sittende) på jobb, hjemme, på kurs og på fritiden. Det kan være tiden du sitter ved et arbeidsbord, hos venner, mens du leser eller sitter eller ligger for å se på TV. I løpet av de siste 7 dager, hvor lang tid brukte du vanligvis totalt på å sitte på en vanlig hverdag?

timer og/eller

minutter

+

Vurdering av din egen helse og funksjon

+

Instruksjon: Dette spørreskjemaet handler om hvordan du ser på din egen helse. Disse opplysningene vil hjelpe oss til å få vite hvordan du har det og hvordan du er i stand til å utføre dine daglige gjøremål. Hvert spørsmål skal besvares ved å sette et kryss i ruten utenfor det alternativet som passer best for deg. Hvis du er usikker på hva du skal svare, vennligst svar så godt du kan.

22. Stort sett, vil du si at din helse er:

- Utmerket
- Meget god
- God
- Nokså god
- Dårlig

+

23. De neste spørsmålene handler om aktiviteter som du kanskje kan utføre i løpet av en vanlig dag. Er din helse slik at den begrenser deg i utførelsen av disse aktivitetene nå?

Hvis ja, hvor mye?

Aktiviteter	Ja, begrenser meg mye	Ja begrenser meg litt	Nei, begrenser meg ikke i det hele tatt
a. Moderate aktiviteter som å flytte et bord støvsuge, gå en tur eller drive hagearbeid ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Gå opp trappen flere etasjer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

+

24. 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 din fysiske helse?

- a. Du har utrettet mindre enn du har ønsket? Ja Nei
- b. Du har vært hindret i å utføre visse typer arbeid eller gjøremål? Ja Nei

25. I løpet av de siste 4 ukene, har du hatt noen av de følgende problemene i ditt arbeid eller i andre av dine daglige gjøremål på grunn av følelsesmessige problemer (som f. eks å være depriment eller engstelig).

- a. Du har utrettet mindre enn du hadde ønsket? Ja Nei
- b. Du har utført arbeidet eller andre gjøremål mindre grundig enn vanlig? Ja Nei

26. 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

+

+

27. 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 de siste 4 ukene har du:
(Sett ett kryss på hver linje)

+		Hele tiden	Nesten hele tiden	Mye av tiden	En del av tiden	Litt av tiden	Ikke i det hele tatt
	a. Følt deg rolig og harmonisk?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	b. Hatt mye overskudd?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	c. Følt deg nedfor og trist?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

+

28. I løpet av de siste 4 ukene, hvor mye av tiden har din fysiske helse eller 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

+

29. Kryss av i skjemaet hvordan du har følt deg den siste uken.

I løpet av siste uken, kunne du	Uten problem	Med visse problemer	Med store problemer	Kunne ikke
Kle på deg selv, inkl. å knytte skolisser og å kneppe knapper?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Komme opp i og ut av sengen?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Løfte en full kopp eller et fullt glass til munnen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gå utendørs på flat mark?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vaske og tørke deg over hele kroppen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bøye deg for å ta opp klær fra gulvet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skru vanlige kraner opp og igjen?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Komme inn og ut av en bil?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tusen takk for at du tok deg tid til å besvare skjemaet!

+

+