

# **Utvärdera förebyggande och hälsofrämjande arbete för äldre**

**Exempelsamling 1: Enkätfrågor om hälsa, livsstil  
och livssituation**

# Inledning

Denna exempelsamling hör ihop med utvärderingsstödet *Att utvärdera förebyggande och hälsofrämjande arbete för äldre – Metodstöd för planering, genomförande och analys* [1]. Syftet är att ge tips på etablerade enkätfrågor som används i nationella undersökningar och forskning. Frågorna är utformade för att mäta olika aspekter av äldres hälsa och livssituation, såsom fysisk aktivitet, sociala relationer, ensamhet, matvanor, sömn, allmänt hälsotillstånd och välbefinnande.

Frågeexemplen är hämtade från:

- Socialstyrelsens nationella brukarundersökning *Vad tycker de äldre om äldreomsorgen?* – en återkommande enkätundersökning av äldre personers uppfattning om hemtjänsten och särskilda boenden [2].
- Nationella folkhälsoenkäten *Hälsa på lika villkor* – en återkommande undersökning om befolkningens hälsa, levnadsvanor och livsvillkor [3].
- Undersökningarna om levnadsförhållanden (ULF) – en återkommande nationell undersökning som genomförs av Statistikmyndigheten SCB [4].
- SWEOLD – en återkommande forskningsstudie om äldre personers levnadsvillkor, framtagen vid Aging Research Center, ARC, vid Karolinska Institutet [5, 6].
- SNAC-K – en återkommande forskningsstudie om åldrande och äldreomsorg på Kungsholmen i Stockholm. Den drivs av Stiftelsen Stockholms läns Äldrecentrum i samarbete med ARC [7, 8].

Ni kan använda dessa frågor direkt eller låta dem inspirera er att söka upp andra frågor som bättre passar era syften. De frågor som redovisas här är **exempel** och avser inte att täcka alla relevanta områden. Beroende på utvärderingens syfte kan ni behöva komplettera med frågor inom andra områden, till exempel mun- och tandhälsa [9] eller sexuell hälsa [10]. Låt alltid syftet med utvärderingen styra vilka frågor ni väljer att ta med.

## Hälsa och välbefinnande

Från Socialstyrelsens brukarundersökning:<sup>1</sup>

- Hur bedömer du ditt allmänna hälsotillstånd?

- Mycket gott
- Ganska gott
- Någorlunda
- Ganska dåligt
- Mycket dåligt
- Vet inte/vill inte svara

- Har du besvär av ängslan, oro eller ångest?

- Nej
- Ja, lätta besvär
- Ja, svåra besvär
- Vet inte/vill inte svara

Från ULF:

- Hur tycker du att din hälsa är i allmänhet?

- Mycket bra
- Bra
- Någorlunda
- Dålig
- Mycket dålig
- Vet inte/vill inte svara

- Hur stor del av tiden har du under de senaste fyra veckorna känt dig glad?  
Skulle du säga hela tiden, för det mesta, ibland, sällan eller aldrig?

- Hela tiden
- För det mesta
- Ibland
- Sällan
- Aldrig
- Vet inte/vill inte svara

---

<sup>1</sup> Båda dessa frågor finns även i den nationella folkhälsoenkäten.

## Fysisk aktivitet

Från SWEOLD:

- Utövar du någon motions-, friluft- eller idrottsaktivitet, t.ex. långpromenader? Om ja, hur ofta?
  - Ja, dagligen
  - Ja, flera gånger/vecka
  - Ja, ca en gång/vecka
  - Ja, 1–3 gånger/månad
  - Ja, men mer sällan
  - Nej
  - Vet inte/vill inte svara

Från ULF:

- Hur ofta ägnar du minst 10 minuter åt någon form av träning eller fysisk aktivitet, som till exempel att ta en rask promenad, cykla, jogga, simma eller delta i någon bollsport?
  - Två eller fler gånger per dag
  - En gång om dagen
  - 4–6 gånger i veckan
  - 1–3 gånger i veckan
  - Mer sällan än en gång i veckan
  - Aldrig
  - Vet inte/vill inte svara

Från nationella folkhälsoenkäten:

- Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning som får dig att bli andfådd, till exempel löpning, motionsgymnastik eller bollsport?
  - 0 minuter/ingen tid
  - Mindre än 30 minuter
  - 30–59 minuter (0,5–1 timme)
  - 60–89 minuter (1–1,5 timmar)
  - 90–119 minuter (1,5–2 timmar)
  - 2 timmar eller mer
  - Vet inte/vill inte svara

- Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsaktiviteter, till exempel promenader, cykling eller trädgårdsarbete?
  - 0 minuter/ingen tid
  - Mindre än 30 minuter
  - 30–59 minuter (0,5–1 timme)
  - 60–89 minuter (1–1,5 timmar)
  - 90–149 minuter (1,5–2,5 timmar)
  - 150–299 minuter (2,5–5 timmar)
  - 5 timmar eller mer
  - Vet inte/vill inte svara
- Hur mycket sitter du under ett normalt dygn om man räknar bort sömn?
  - Mer än 15 timmar
  - 13–15 timmar
  - 10–12 timmar
  - 7–9 timmar
  - 4–6 timmar
  - 1–3 timmar
  - Aldrig
  - Vet inte/vill inte svara

## Sociala relationer och socialt stöd

Från nationella folkhälsoenkäten:

- Har du någon du kan dela dina innersta känslor med och anförtro dig åt?
  - Ja
  - Nej
  - Vet inte/vill inte svara
- Kan du få hjälp av någon eller några personer om du har praktiska problem eller är sjuk? T.ex. få råd, låna saker, hjälp med matinköp eller reparationer.
  - Ja, alltid
  - Ja, för det mesta
  - Nej, för det mesta inte
  - Nej, aldrig
  - Vet inte/vill inte svara

Från SNAC-K:

- Hur många personer tycker du att du känner väl och kan prata med om det mesta? *T.ex. släktingar, vänner, grannar och/eller arbetskamrater.*
  - Inga
  - 1–2 personer
  - 3 personer
  - 4–6 personer
  - 7–9 personer
  - 10–15 personer
  - 16–30 personer
  - Fler än 30 personer
  - Vet inte/vill inte svara
- Känner du att du har någon eller några personer som kan ge dig ett ordentligt personligt stöd för att klara livets stress och problem?
  - Ja, utan tvekan
  - Ja, troligen
  - Nej, troligen inte
  - Nej, inte alls
  - Vet inte/vill inte svara

Från ULF:

- På en skala mellan 0 och 10, hur nöjd är du på det hela taget med dina relationer med familj, vänner, grannar och andra människor du känner? (0 betyder att du inte alls är nöjd och 10 att du är helt och hållet nöjd.)  
Svar: \_\_\_\_\_
- Vet inte/vill inte svara

## Ofrivillig ensamhet

Från nationella folkhälsoenkäten:

- Har du besvär av ensamhet?
  - Nej
  - Ja, men sällan
  - Ja, ibland
  - Ja, ofta
  - Ja, alltid
  - Vet inte/vill inte svara

Från SWEOLD:

- Händer det att du besväras av ensamhet?<sup>2</sup>

*Frågan avser känslan av ensamhet. Känsla av ensamhet kan uppkomma även om du har sällskap/är bland andra människor.*

- Nästan alltid
- Ofta
- Sällan
- Nästan aldrig
- Vet inte/vill inte svara

- Hur ofta känner du dig ensam?

- Ofta
- Ibland
- Nästan aldrig
- Aldrig
- Vet inte/vill inte svara

Ensamhetsindex som används i SWEOLD:

*3-item UCLA Loneliness Scale är ett kort frågeformulär som används för att mäta upplevelsen av ensamhet. Skalan bygger på tre frågor som fångar olika aspekter av social isolering och ensamhet.*

1. Hur ofta känner du att du saknar sällskap?
2. Hur ofta känner du dig utanför?
3. Hur ofta känner du dig isolerad?

- Ofta
- Ibland
- Nästan aldrig
- Aldrig<sup>3</sup>

*Räkna samman svaren på de tre frågorna. Ju högre poäng desto högre grad av ensamhet. Ofta = 3, Ibland = 2, Nästan aldrig = 1, Aldrig = 0. Summera poängen på de tre frågorna.*

---

<sup>2</sup> Samma fråga men med tre svarsalternativ finns i Socialstyrelsens brukarundersökning.

<sup>3</sup> Dessa fyra svarsalternativ används i SWEOLD. Standard för 3-item UCLA-skalan är dock tre svarsalternativ där "aldrig eller nästan aldrig" är sammanslagna till ett svarsalternativ.

## Matvanor

Från nationella folkhälsoenkäten:

- Hur ofta äter du grönsaker och rotfrukter?

*Gäller alla typer av grönsaker, baljväxter och rotfrukter (utom potatis).*

*Gäller färska, frysta, konserverade, stuvade, grönsaksjuicer, grönsakssoppor m.m.*

- 3 gånger per dag eller oftare
- 2 gånger per dag
- 1 gång per dag
- 5–6 gånger per vecka
- 3–4 gånger per vecka
- 1–2 gånger per vecka
- Mindre än 1 gång per vecka eller aldrig
- Vet inte/vill inte svara

- Hur ofta äter du frukt och bär?

*Gäller alla typer av frukt och bär (färska, frysta, konserverade, juicer, kompott, m.m.).*

- 3 gånger per dag eller oftare
- 2 gånger per dag
- 1 gång per dag
- 5–6 gånger per vecka
- 3–4 gånger per vecka
- 1–2 gånger per vecka
- Mindre än 1 gång per vecka eller aldrig
- Vet inte/vill inte svara

- Hur ofta dricker du läsk, saft eller andra sötade drycker?

- 4 gånger per vecka eller oftare
- 2–3 gånger per vecka
- 1 gång per vecka
- Mindre än 1 gång per vecka
- Aldrig
- Vet inte/vill inte svara

- Hur ofta äter du fisk eller skaldjur som huvudrätt?
  - 4 gånger per vecka eller oftare
  - 2–3 gånger per vecka
  - 1 gång per vecka
  - Mindre än 1 gång per vecka
  - Aldrig
  - Vet inte/vill inte svara

## Sömn

Från ULF:

- Har du besvär med sömnen? Om det varierar, ange hur det oftast är.
  - Nej
  - Ja, lätta besvär
  - Ja, måttliga besvär
  - Ja, svåra besvär
  - Vet inte/vill inte svara

## Referenser

1. Socialstyrelsen, *Att utvärdera förebyggande och hälsofrämjande arbete för äldre – Metodstöd för planering, genomförande och analys*. 2026, Socialstyrelsen: Stockholm.
2. Socialstyrelsen. *Öppna jämförelser av äldreomsorg*. 2026 [cited 2026; Available from: <https://www.socialstyrelsen.se/statistik-och-data/oppna-jamforelser/socialtjanst/aldreomsorg/>].
3. Folkhälsomyndigheten. *Nationella folkhälsoenkäten – officiell statistik om hälsa, levnadsvanor och livsvillkor i Sverige*. 2026 [cited 2026; Available from: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/statistik-och-data/om-vara-data/om-vara-datainsamlingar/nationella-folkhalsoenkaten/>].
4. SCB. *Undersökningarna av levnadsförhållanden (ULF)*. 2026 [cited 2026; Available from: <https://www.scb.se/hitta-statistik/statistik-efter-amne/befolkning-och-levnadsforhallanden/levnadsforhallanden/undersokningarna-av-levnadsforhallanden-ulf-silc/>].
5. Lennartsson, C., et al., *Data Resource Profile: The Swedish Panel Study of Living Conditions of the Oldest Old (SWEOLD)*. *International Journal of Epidemiology*, 2014. **43**(3): p. 731–738.
6. SWEOLD. *SWEOLD*. 2026 2026-05-05]; Available from: <https://www.sweold.se/>.
7. Lagergren, M., et al., *A longitudinal study integrating population, care and social services data. The Swedish National study on Aging and Care (SNAC)*. *Aging clinical and experimental research*, 2004. **16**(2): p. 158–168.
8. Äldrecentrum. *SNAC-K Population Study*. 2026 2026-05-05]; Available from: <https://www.snac-k.se/>.
9. Vård- och omsorgsanalys, *Bilaga till PM 2022:6 Tala om tänder*. 2022, Myndigheten för vård- och omsorgsanalys: Stockholm.
10. Folkhälsomyndigheten, *SRHR 2017 – En undersökning om sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter, SRHR, bland personer 16–84 år i Sverige 2017*. 2017, Folkhälsomyndigheten: Stockholm.