



Verdal
kommune

Spørreundersøkelse sendt ut til aktive deltagere ved Frisklivssentralen Verdal kommune.

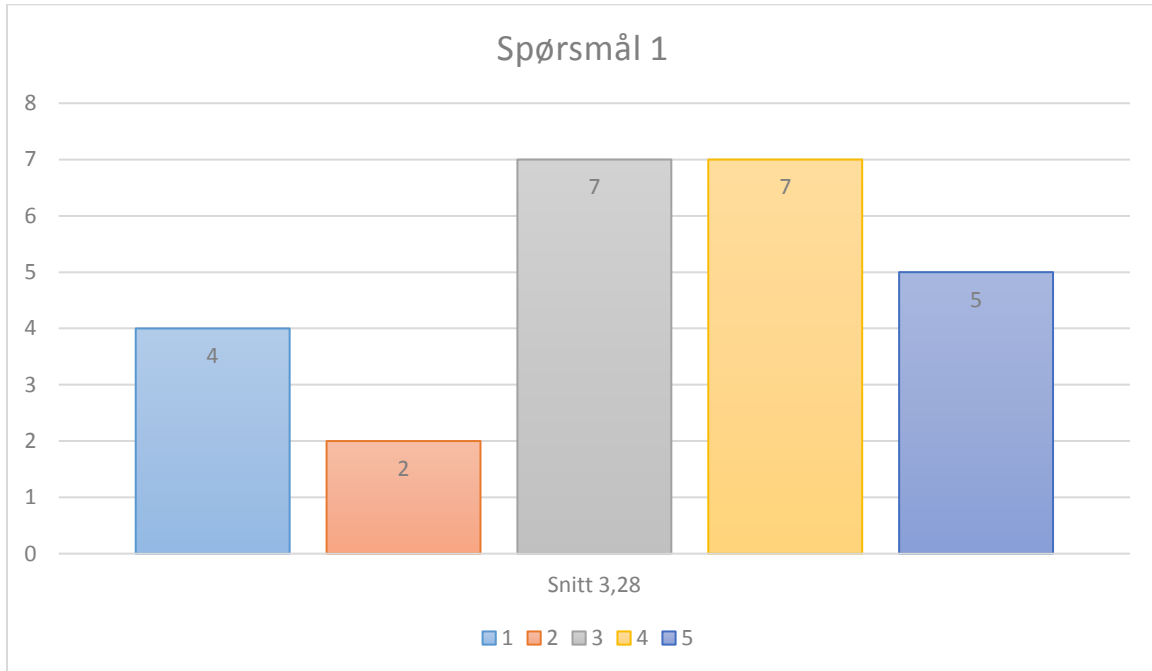
Hvordan har de taklet Covid - 19 pandemien så langt?

- Sendt ut til 44 deltagere
- 25 deltagere svarte
- Svarprosent: 57

Verdal 25.05.2020

1. Mine kostholdsvaner er opprettholdt i Covid-19 perioden

Meget liten grad (1), liten grad (2), middels grad (3), stor grad (4), meget stor grad (5)

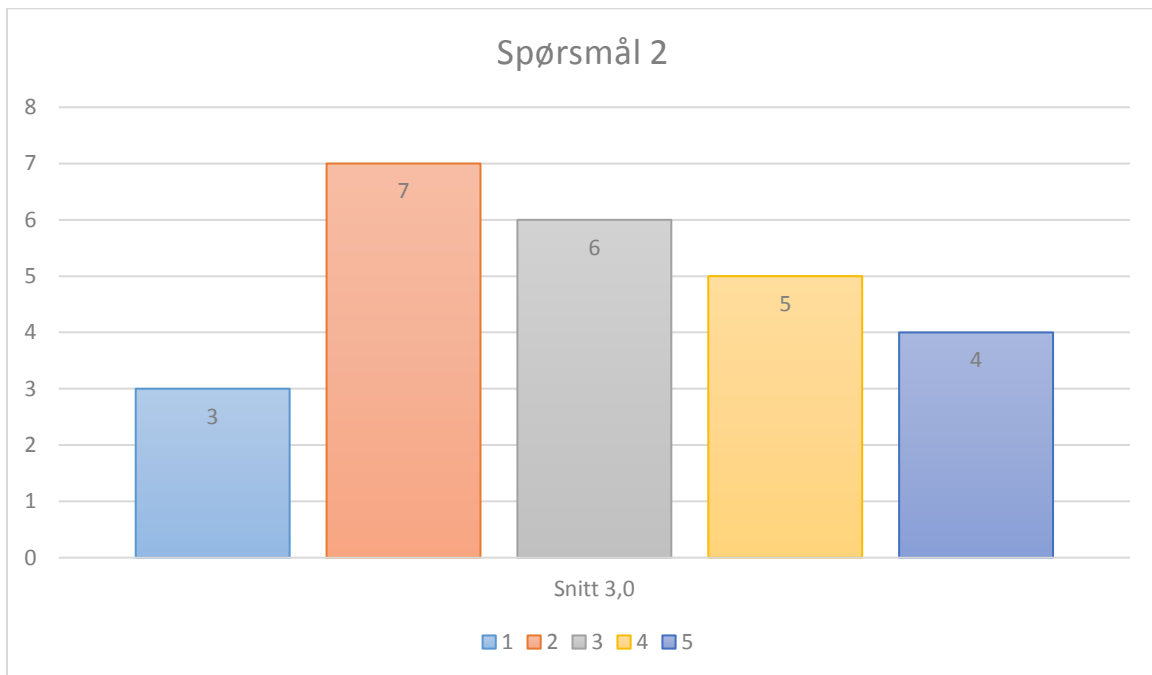


Kommentarer fra de som har besvart:

- Familien slet med mye sykdom under covid-19 perioden, dermed måtte det ofte lette middagsløsninger til.
- Mindre fysisk aktiv med tanke på hverdager er rutiner Spiser mer etter det har ikke vært så mye og gjøre
- Begynt å spise usunt og holdt comfert sonen på sofaen. Men har likevel fått oppfølging og nå er mer på rett kjøp.
- føler jeg har blitt tyngre...
- begynte smått i gamle vaner i starten av perioden og klarte ikke å snu igjen
- Mer usunt, og mer kjedespising.
- Mer småspising, kjedespising, spesielt i påsken.

2. Mitt fysiske aktivitetsnivå er opprettholdt i Covid-19 perioden.

Meget liten grad (1), liten grad (2), middels grad (3), stor grad (4), meget stor grad (5)

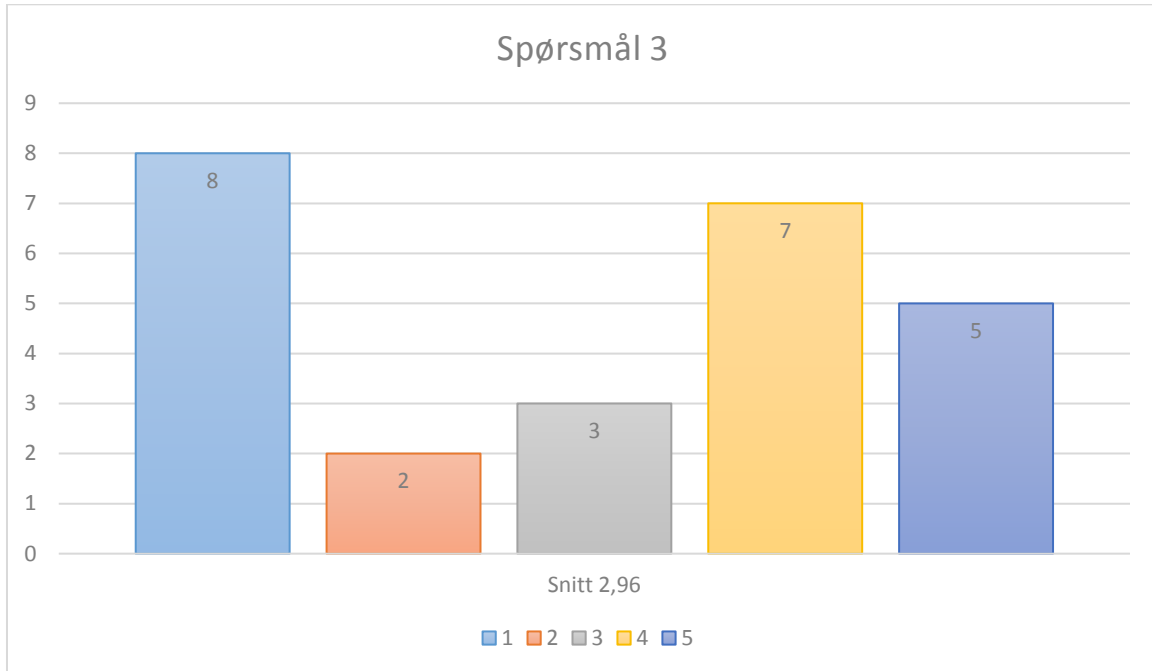


Kommentarer fra de som har besvart:

- Vi har holdt oss for det meste hjemme, vært på noen gåturer og sykkelturer.
- Dårlig vær og sykdom under covid-19 perioden, gjorde det vanskelig å få til normal fysisk aktivitet.
- Ble vanskelig å opprettholde trening alene
- Mindre trening pga. stengt treningssenter
- Mindre styrketrening, tyngre å holde på alene.
- Bli ikke det samme når en ikke har treningene på FLS, men har klart å gjøre det beste ut av situasjonen
- Hold med mye inne, og i ro
- har vært jevnt i aktivitet
- Har hatt tungt for å motivere meg til fysisk aktivitet.
- sluttet opp helt når treningstudiene stengte og mistet motivasjonen når jeg bare ble sittende hjemme hele dagen.
- Noen få gåturer, ellers hagearbeid på godværsdager.

3. Mitt søvnmønster har vært uforandret i Covid-19 perioden

Meget liten grad (1), liten grad (2), middels grad (3), stor grad (4), meget stor grad (5)

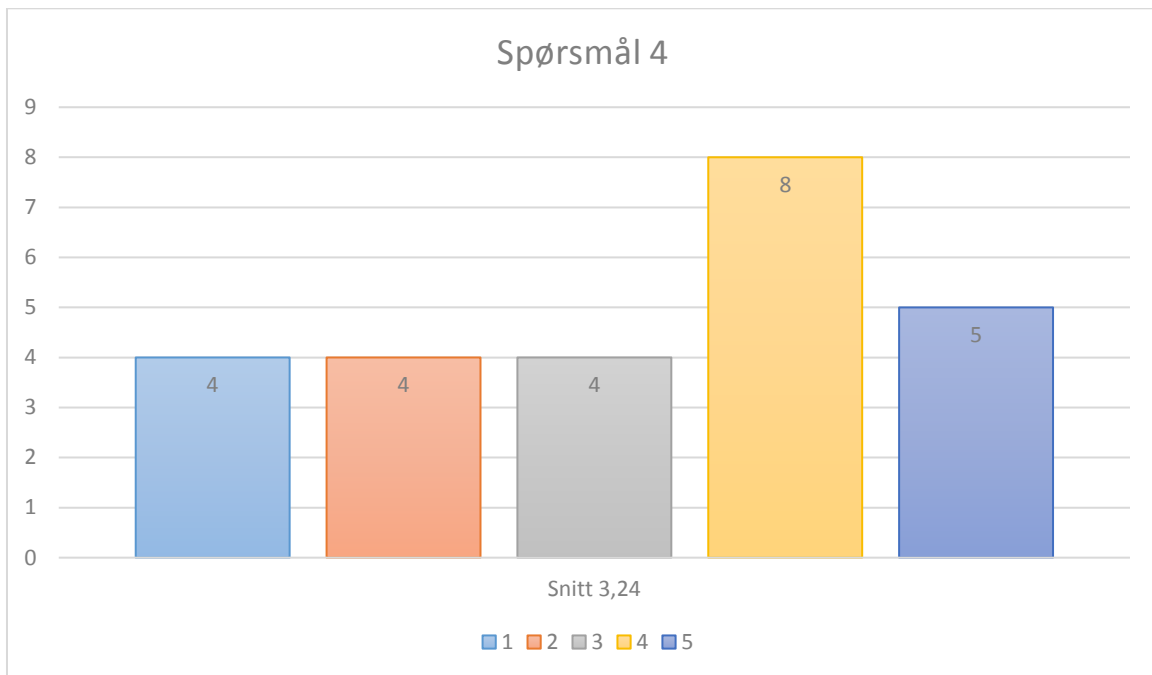


Kommentarer fra de som har besvart:

- Mer smerter mindre søvn
- Siden familien slet med mye sykdom under covid-19 perioden, ga det ekstra mye bekymringer og nattlige sjekker av at alle hadde bra
- Mere vondt i kroppen når det har blitt mindre styrketrening, da blir nattesøvnen dårligere å.
- arbeidstiden er den som har opprettholdt søvnrutmen
- står på en bedre medisin, som jeg får sove bedre av
- søvnmønster holder seg mest naturlig på natten til meg. så under perioden uten faste rutiner og avtaler gikk jeg mer og mer tilbake i et søvnmønster så jeg var oppe på nettene. og hjalp med på at jeg ikke klarte og holde kostholdsvaner og fysisk aktivitet
- Oftere søvngig
- Ingen stor forskjell

4 Min psykiske helse har vært uforandret i Covid-19 perioden

Meget liten grad (1), liten grad (2), middels grad (3), stor grad (4), meget stor grad (5)

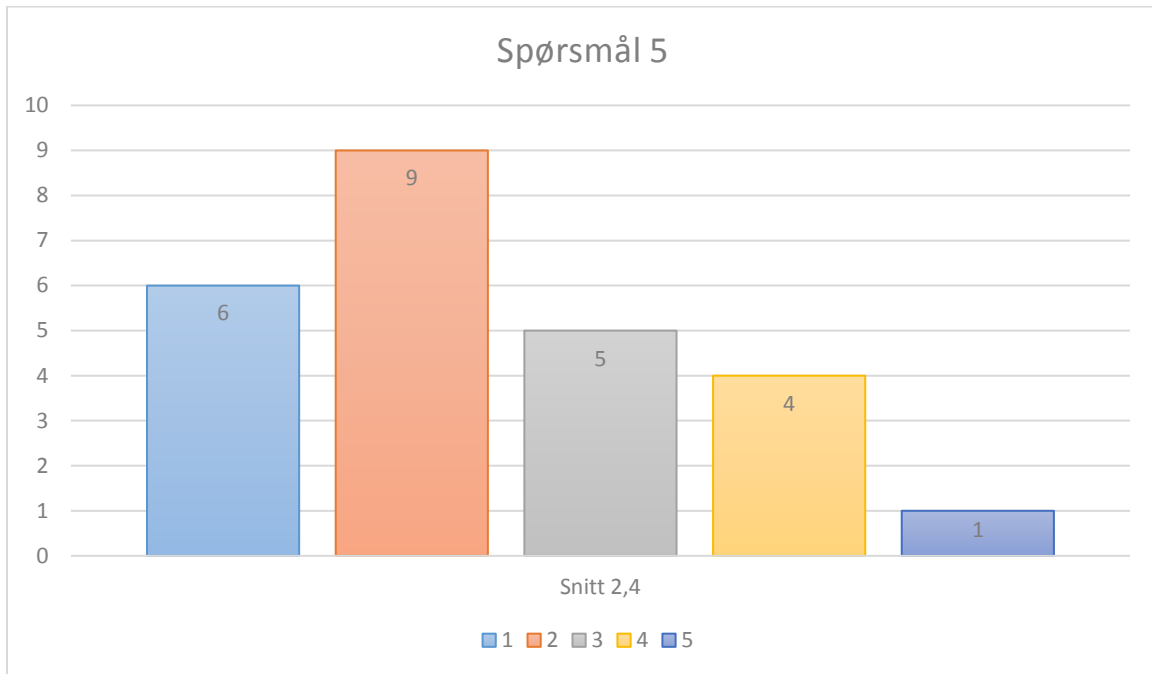


Kommentarer fra de som har besvart:

- Mer angst
- Sykdom og andre ekstra belastninger i covid-19 perioden har forverret den psykiske helsen.
- Bli litt som i vacuum, mistet all kontakt med de jeg er omgitt til vanlig
- Mindre kontakt med mennesker,
- Den har blitt bedre pga arbeidsplassen er problemet
- Innelivet har tært på min og partnerens psyke, har møtt små og store vegger.
- Har vært flere tunge dager, mer nedfor, i starten. Isolerte meg hjemme, var på butikken en gang i uka, redd for smitten.

5. Stenging av Frisklivssentralens tilbud i Covid-19 perioden har påvirket mine levevaner

Meget liten grad (1), liten grad (2), middels grad (3), stor grad (4), meget stor grad (5).



Kommentarer fra de som har besvart:

- Det er heller sykdom og andre belastninger som har påvirket mine levevaner, enn stenging av frisklivssentralen.
- Mistet kontakten med de jeg trente sammens med. De daglig rutine ble litt forandret .
- Har ikke hatt lik mye motivasjon til å opprettholde
- Fellesskapet løftet meg så godt
- avtaler gikk ut, så hadde ikke noen følelse av forpliktelse til å holde på de vanene jeg hadde satt før covid-19 perioden
- Savnet det sosiale, og å komme meg ut, bevege meg
- Var ikke der når epidemien startet

