

# Dansk version af PPAQ

## PPAQ-DK: Spørgeskema om dit fysiske aktivitetsniveau under graviditeten



### Instruktion:

Ved hvert spørgsmål skal du sætte kryds ved det svar, der afspejler din hverdag så præcist som muligt. Hvis du ønsker at ændre et svar, skal du overstrege det forkerte svar og sætte kryds ved det nye. Der er ingen rigtige eller forkerte svar. Vi ønsker blot at få kendskab til, hvad du har foretaget dig i løbet af dette trimester.

### Eksempel:

I løbet af dette trimester, når du **IKKE** er på arbejde, hvor meget tid plejer du at bruge på:  
Indkøb af madvarer, tøj eller andre ting

**Hvis du køber ind 2 timer hver dag, bør dit svar se således ud...**

- Ingen
- Mindre end ½ time pr. dag
- ½ til næsten 1 time pr. dag
- 1 til næsten 2 timer pr. dag
- 2 til næsten 3 timer pr. dag
- 3 timer eller mere pr. dag

---

### Udfyld venligst spørgeskemaet herfra:

1. Dags dato (dag, måned, år): \_\_\_\_ - \_\_\_\_ - \_\_\_\_\_
  2. Hvilken dato var den første dag i din sidste menstruationsperiode (dag, måned, år):  
\_\_\_\_ - \_\_\_\_ - \_\_\_\_\_  ved ikke
  3. Hvornår har du termin? (dag, måned, år): \_\_\_\_ - \_\_\_\_ - \_\_\_\_\_  ved ikke
-

I løbet af dette trimester, når du IKKE er på arbejde, hvor meget tid plejer du at bruge på (du bedes angive tid **pr. dag** brugt på hver aktivitet):

4. Madlavning og opvask (tilberede mad, dække bord, vaske op)

- Ingen
- Mindre end ½ time pr. dag
- ½ til næsten 1 time pr. dag
- 1 til næsten 2 timer pr. dag
- 2 til næsten 3 timer pr. dag
- 3 timer eller mere pr. dag

5. At hjælpe børn med påklædning, bad og måltider, mens du **sidder**

- Ingen
- Mindre end ½ time pr. dag
- ½ til næsten 1 time pr. dag
- 1 til næsten 2 timer pr. dag
- 2 til næsten 3 timer pr. dag
- 3 timer eller mere pr. dag

6. At hjælpe børn med påklædning, bad og måltider, mens du **står**

- Ingen
- Mindre end ½ time pr. dag
- ½ til næsten 1 time pr. dag
- 1 til næsten 2 timer pr. dag
- 2 til næsten 3 timer pr. dag
- 3 timer eller mere pr. dag

7. At lege med børn, mens du **sidder eller står**

- Ingen
- Mindre end ½ time pr. dag
- ½ til næsten 1 time pr. dag
- 1 til næsten 2 timer pr. dag
- 2 til næsten 3 timer pr. dag
- 3 timer eller mere pr. dag

8. At lege med børn, mens du **går eller løber** (medtag også dans med børn)

- Ingen
- Mindre end ½ time pr. dag

- ½ til næsten 1 time pr. dag
- 1 til næsten 2 timer pr. dag
- 2 til næsten 3 timer pr. dag
- 3 timer eller mere pr. dag

9. At bære børn

- Ingen
- Mindre end ½ time pr. dag
- ½ til næsten 1 time pr. dag
- 1 til næsten 2 timer pr. dag
- 2 til næsten 3 timer pr. dag
- 3 timer eller mere pr. dag

11. At sidde og skrive i hånden, lave håndarbejde (f.eks. strikke, hækle, sy) eller lignende, når du **ikke** er på arbejde

- Ingen
- Mindre end ½ time pr. dag
- ½ til næsten 1 time pr. dag
- 1 til næsten 2 timer pr. dag
- 2 til næsten 3 timer pr. dag
- 3 timer eller mere pr. dag

12. At se TV, film ellers serier

- Ingen
- Mindre end ½ time pr. dag
- ½ til næsten 2 timer pr. dag
- 2 til næsten 4 timer pr. dag
- 4 til næsten 6 timer pr. dag
- 6 timer eller mere pr. dag

13. At sidde og læse, snakke, bruge telefon eller tablet (til f.eks. online indkøb eller sociale medier), når du **ikke** er på arbejde

- Ingen
- Mindre end ½ time pr. dag
- ½ til næsten 2 timer pr. dag
- 2 til næsten 4 timer pr. dag
- 4 til næsten 6 timer pr. dag
- 6 timer eller mere pr. dag

14. At lege med dyr

- Ingen
- Mindre end ½ time pr. dag
- ½ til næsten 1 time pr. dag
- 1 til næsten 2 timer pr. dag
- 2 til næsten 3 timer pr. dag
- 3 timer eller mere pr. dag

15. Indkøb af madvarer, tøj eller andre ting i en fysisk butik

- Ingen
- Mindre end ½ time pr. dag
- ½ til næsten 1 time pr. dag
- 1 til næsten 2 timer pr. dag
- 2 til næsten 3 timer pr. dag
- 3 timer eller mere pr. dag

16. Let rengøring (rede seng, ordne vasketøj, stryge, rydde op)

- Ingen
- Mindre end ½ time pr. dag
- ½ til næsten 1 time pr. dag
- 1 til næsten 2 timer pr. dag
- 2 til næsten 3 timer pr. dag
- 3 timer eller mere pr. dag

---

I løbet af dette trimester, når du IKKE er på arbejde, hvor meget tid plejer du at bruge på (du bedes angive tid **pr. uge** brugt på hver aktivitet):

17. Tungere rengøring (støvsuge, vaske gulv, feje, pudse vinduer)

- Ingen
- Mindre end ½ time pr. uge
- ½ til næsten 1 time pr. uge
- 1 til næsten 2 timer pr. uge
- 2 til næsten 3 timer pr. uge
- 3 timer eller mere pr. uge

18. At slå græs **gående** med plæneklipper, rive eller andet havearbejde

- Ingen

- Mindre end ½ time pr. uge
  - ½ til næsten 1 time pr. uge
  - 1 til næsten 2 timer pr. uge
  - 2 til næsten 3 timer pr. uge
  - 3 timer eller mere pr. uge
- 

## Transport

I løbet af dette trimester, hvor meget tid plejer du at bruge på (du bedes angive tid **pr. dag** brugt på hver aktivitet):

19. At gå **langsomt** hen til en destination (f.eks. til bussen, arbejde/skole eller nogen, du skal besøge).  
Dvs. hvor du bruger gang som transportmiddel og ikke for at motionere.

- Ingen
- Mindre end ½ time pr. dag
- ½ til næsten 1 time pr. dag
- 1 til næsten 2 timer pr. dag
- 2 til næsten 3 timer pr. dag
- 3 timer eller mere pr. dag

20. At gå **hurtigt** hen til en destination (f.eks. til bussen, arbejde/skole eller til nogen, du skal besøge).  
Dvs. hvor du bruger gang som transportmiddel og ikke for at motionere.

- Ingen
- Mindre end ½ time pr. dag
- ½ til næsten 1 time pr. dag
- 1 til næsten 2 timer pr. dag
- 2 til næsten 3 timer pr. dag
- 3 timer eller mere pr. dag

21. At cykle hen til en destination (f.eks. til arbejde/skole eller til nogen, du skal besøge).  
Dvs. hvor du bruger cyklen som transportmiddel og ikke for at motionere.

- Ingen
- Mindre end ½ time pr. dag
- ½ til næsten 1 time pr. dag
- 1 til næsten 2 timer pr. dag
- 2 til næsten 3 timer pr. dag
- 3 timer eller mere pr. dag

22. At køre i bil (både som chauffør og passager), bus, tog eller lignende.

- Ingen
- Mindre end ½ time pr. dag
- ½ til næsten 1 time pr. dag
- 1 til næsten 2 timer pr. dag
- 2 til næsten 3 timer pr. dag
- 3 timer eller mere pr. dag

---

## Motion og fysisk aktivitet i fritiden (ikke på arbejdet eller som transport til en destination)

I løbet af dette trimester, hvor meget tid plejer du at bruge på (du bedes angive tid pr. uge brugt på hver aktivitet):

23. At gå **langsomt**. F.eks. for at motionere, gå tur med hunden eller gå en tur med venner og familie.

- Ingen
- Mindre end ½ time pr. uge
- ½ til næsten 1 time pr. uge
- 1 til næsten 2 timer pr. uge
- 2 til næsten 3 timer pr. uge
- 3 timer eller mere pr. uge

24. At gå **hurtigt i fladt terræn**. F.eks. for at motionere, gå tur med hunden eller gå en tur med venner og familie.

- Ingen
- Mindre end ½ time pr. uge
- ½ til næsten 1 time pr. uge
- 1 til næsten 2 timer pr. uge
- 2 til næsten 3 timer pr. uge
- 3 timer eller mere pr. uge

25. At gå **hurtigt i bakket terræn**. F.eks. for at motionere, gå tur med hunden eller gå en tur med venner og familie.

- Ingen
- Mindre end ½ time pr. uge
- ½ til næsten 1 time pr. uge
- 1 til næsten 2 timer pr. uge
- 2 til næsten 3 timer pr. uge

3 timer eller mere pr. uge

26. At løbe

- Ingen
- Mindre end ½ time pr. uge
- ½ til næsten 1 time pr. uge
- 1 til næsten 2 timer pr. uge
- 2 til næsten 3 timer pr. uge
- 3 timer eller mere pr. uge

27. Milde former for motion og træning med fokus på fødselsforberedelse (f.eks. fødselsforberedende yoga eller andre øvelser, der primært forbereder dig til fødslen)

- Ingen
- Mindre end ½ time pr. uge
- ½ til næsten 1 time pr. uge
- 1 til næsten 2 timer pr. uge
- 2 til næsten 3 timer pr. uge
- 3 timer eller mere pr. uge

28. At svømme

- Ingen
- Mindre end ½ time pr. uge
- ½ til næsten 1 time pr. uge
- 1 til næsten 2 timer pr. uge
- 2 til næsten 3 timer pr. uge
- 3 timer eller mere pr. uge

29. At danse (f.eks. zumba, gymnastisk dans og motionsdans)

- Ingen
- Mindre end ½ time pr. uge
- ½ til næsten 1 time pr. uge
- 1 til næsten 2 timer pr. uge
- 2 til næsten 3 timer pr. uge
- 3 timer eller mere pr. uge

30. At lave andre aktiviteter

Angiv aktivitet: \_\_\_\_\_

- Ingen

- Mindre end ½ time pr. uge
- ½ til næsten 1 time pr. uge
- 1 til næsten 2 timer pr. uge
- 2 til næsten 3 timer pr. uge
- 3 timer eller mere pr. uge

31. At lave andre aktiviteter

Angiv aktivitet: \_\_\_\_\_

- Ingen
- Mindre end ½ time pr. uge
- ½ til næsten 1 time pr. uge
- 1 til næsten 2 timer pr. uge
- 2 til næsten 3 timer pr. uge
- 3 timer eller mere pr. uge

*Udfyld venligst nedenstående, hvis du er i arbejde (lønnnet eller ulønnnet), eller hvis du er studerende. Hvis du er hjemmegående, uden arbejde eller ude af stand til at arbejde, behøver du ikke at udfylde nedenstående.*

---

### **På arbejdet**

I løbet af dette trimester, hvor meget tid plejer du at bruge på (du bedes angive tid **pr. dag** brugt på hver aktivitet):

32. At **sidde** og arbejde eller studere

- Ingen
- Mindre end ½ time pr. dag
- ½ til næsten 2 time pr. dag
- 2 til næsten 4 timer pr. dag
- 4 til næsten 6 timer pr. dag
- 6 timer eller mere pr. dag

33. At stå eller **gå langsomt** på arbejdet/studiet, **mens** du bærer noget (tungere end 4 kg)

- Ingen
- Mindre end ½ time pr. dag
- ½ til næsten 2 time pr. dag
- 2 til næsten 4 timer pr. dag
- 4 til næsten 6 timer pr. dag
- 6 timer eller mere pr. dag



34. At stå eller **gå langsomt uden** at bære noget

- Ingen
- Mindre end ½ time pr. dag
- ½ til næsten 2 time pr. dag
- 2 til næsten 4 timer pr. dag
- 4 til næsten 6 timer pr. dag
- 6 timer eller mere pr. dag

35. At **gå hurtigt, mens** du bærer noget (tungere end 4 kg)

- Ingen
- Mindre end ½ time pr. dag
- ½ til næsten 2 time pr. dag
- 2 til næsten 4 timer pr. dag
- 4 til næsten 6 timer pr. dag
- 6 timer eller mere pr. dag

36. At **gå hurtigt uden** at bære noget

- Ingen
- Mindre end ½ time pr. dag
- ½ til næsten 2 time pr. dag
- 2 til næsten 4 timer pr. dag
- 4 til næsten 6 timer pr. dag
- 6 timer eller mere pr. dag

---

**Tak for din besvarelse!**