

BILAGA 1.

FRÅGEFORMULÄR gällande skolelevers datorvanor (åk 3-9)

1. Kön Pojke Flicka

2. Årskurs _____

Kryssa för endast ett svarsalternativ per fråga om inget annat nämns!

3. Hur länge sitter du vid datorn i skolan under en vanlig skoldag?

- Inte alls
Mindre än ½ timme
½-1 timme
2-3 timmar
Mera än 3 timmar
-

4. Har ni dator hemma?

- Ja
Nej (Ifall du svarade nej, hoppa till fråga 7!)
-

5. Hur länge sitter du vid datorn hemma en vanlig vardag (måndag-fredag)?

- Inte alls
Mindre än ½ timme
½-1 timme
2-3 timmar
4-5 timmar
6 timmar eller mera
-

6. Hur länge sitter du vid datorn en vanlig lördag eller söndag?

- Inte alls
Mindre än ½ timme
½-1 timme
2-3 timmar
4-5 timmar
6 timmar eller mera
-

VÄND!

7. Hur ofta sitter du vanligtvis vid datorn under en vecka?

- Inte alls
1-2 dagar i veckan
3-4 dagar i veckan
5-6 dagar i veckan
Varje dag
-

8. Var brukar du oftast sitta vid datorn?

- Vid datorbord/skrivbord
Säng
Soffa
Vid köksbord
Annat, vad? _____
-

9. Har du haft ont i något av följande områden den senaste månaden och i såfall hur ofta?

	Aldrig	Nästan aldrig	Ibland	Ofta	Varje dag
Nacke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Axlar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skulderblad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ländrygg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Handled	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ländrygg = nedre delen av ryggen

Skulderblad = område på övre delen av ryggen

10. Ifall du har haft ont, tror du att det kan ha ett samband med att sitta framför datorn?

- Ja
Nej
Vet ej
-

VÄND!

Kryssa vid behov för flera svarsalternativ!

11. Vad gör du på din fritid?

Sitter vid datorn

Idrottar med vad? _____ (Besvara också fråga 12!)

Annat, vad? _____

12. Ifall du idrottar på din fritid (minst en timme per dag) hur många dagar i veckan?

1-2 dagar

3-4 dagar

5-6 dagar

Varje dag

Tack för ditt deltagande!

Hälsningar Linda Strandvall (fysioterapistuderande)

BILAGA 2.

Bästa rektor!

Mitt namn är Linda Strandvall, jag studerar fysioterapi för fjärde året på Arcada-Nylands svenska yrkeshögskola. Jag skriver som bäst mitt examensarbete som behandlar skolelevers datorvanor och förekomsten av besvär i de övre stöd- och rörelseorganen. Huvudsyftet är att ta reda på hur skolelevers datorvanor ser ut och om det eventuellt finns ett samband med besvär i de övre stöd- och rörelseorganen (nacke, axlar, skulderblad, ländrygg och handled). Undersökningen kommer att bestå av en enkät som en grupp i årskurs tre till nio kommer att få besvara. Undersökningen räcker 10-15 minuter och görs under lektionstid tillsammans med en lärare.

Deltagandet är frivilligt för eleverna, men det är betydelsefullt för undersökningen om så många som möjligt kunde delta. Eleverna har också rätt att dra sig ur undersökningen ifall de vill. Undersökningen kommer att genomföras i november 2009. Enkäterna är anonyma och endast jag och min handledare kommer att ha tillgång till dem. Skolans namn kommer inte heller att nämnas i arbetet.

För ytterligare frågor om undersökningen kan Ni kontakta mig eller min handledare.

Linda Strandvall

050-XXXXXXX

linda.strandvall@arcada.fi

Handledare:

Joachim Ring

joachim.ring@arcada.fi

BILAGA 3.

Bästa klassföreståndare!

Mitt namn är Linda Strandvall, jag studerar fysioterapi för fjärde året på Arcada-Nylands svenska yrkeshögskola. Jag håller nu på med mitt examensarbete och skulle behöva Er hjälp. Mitt arbete handlar om skolelevs datorvanor och förekomsten av besvär i de övre stöd- och rörelseorganen (nacke, axlar, skulderblad, ländrygg och handled).

Undersökningen består av ett frågeformulär som jag önskar att eleverna i din klass kunde besvara. Det borde inte ta mera än ca 15 minuter att besvara frågeformuläret. Undersökningen kommer att göras under lektionstid och jag hoppas att Ni eller någon annan lärare kan övervaka tillfället samt samla in frågeformulären.

Deltagandet är frivilligt för eleverna, men det är betydelsefullt för undersökningen om så många som möjligt kunde delta. Eleverna har också rätt att dra sig ur undersökningen ifall de vill. Frågeformulären är förövrigt anonyma och endast jag och min handledare kommer att ha tillgång till dem. Skolans namn kommer inte heller att nämnas i arbetet.

Tack för att Ni och Era elever deltar i undersökningen och gör mitt examensarbete möjligt att genomföra!

Med vänlig hälsning,

Linda Strandvall

linda.strandvall@arcada.fi

Handledare:

Joachim Ring

joachim.ring@arcada.fi

BILAGA 4.

Bästa förälder!

Mitt namn är Linda Strandvall, jag studerar fysioterapi för fjärde året på Arcada- Nylands svenska yrkeshögskola. Jag håller nu på med mitt examensarbete som behandlar skolelevers datorvanor och förekomsten av besvär i de övre stöd- och rörelseorganen (nacke, axlar, skulderblad, ländrygg och handled) och skulle nu behöva Ert barns hjälp i undersökningen. Ert barn kommer att fylla i ett frågeformulär under lektionstid i skolan. Frågeformulären är anonyma, vilket betyder att det inte kommer att framgå vem som svarat och vem som gett vilka svar. Endast jag och min handledare kommer att ha tillgång till frågeformulären. Skolans namn kommer inte heller att nämnas i arbetet.

Deltagandet i undersökningen är frivilligt för eleverna, men det är betydelsefullt för undersökningen om så många som möjligt kunde delta. För att Ert barn skall få delta i undersökningen behövs Ert godkännande. Var vänlig och fyll i lappen nedan och returnera den till klassföreståndaren senast **xx.xx.2009!**

Tack på förhand! Vid eventuella frågor kan ni kontakta mig eller min handledare.

Linda Strandvall
linda.strandvall@arcada.fi

Handledare:
Joachim Ring
joachim.ring@arcada.fi

Mitt barn _____ får delta i undersökningen
skall inte delta i undersökningen

Underskrift _____

BILAGA 5.

Instruktioner till rektorn gällande enkätundersökningen

Det vore önskvärt ifall undersökningen kunde göras under lektionstid v.xx under en lärares uppsyn. Er uppgift är att välja ut en tredje till sjätte klass/sjunde till nionde klass som skall delta i undersökningen, meddela deras klassföreståndare samt ge frågeformulären, instruktionerna och kuverten till den lärare som övervakar undersökningen. Efter att undersökningen genomförts returnerar läraren de slutna kuverten till Er. Jag vill gärna ha de ifyllda frågeformulären hos mig senast xx.xx.2009.

Tack för Er hjälp!

Hälsningar Linda Strandvall

BILAGA 6.

Instruktioner till lärare som övervakar enkätundersökningen

Det vore önskvärt ifall undersökningen kunde göras under lektionstid v. xx. Undersökningen består av ett frågeformulär med 12 stycken frågor med fasta svarsalternativ, i fråga 11 kan eleverna vid behov kryssa för flera svarsalternativ, men för de övriga frågorna gäller ett svarsalternativ per fråga. Undersökningen räcker ca 15 minuter (eventuellt längre hos de lägre årskurserna) och eleverna skall inte diskutera med varandra när undersökningen genomförs! Ifall eleverna har frågor kan de fråga dem av Er. Efter att alla elever fyllt i frågeformuläret, samlar Ni in alla formulär, lägger dem i kuvertet som medföljer, sluter kuvertet och ger dem till rektorn. Jag vill ännu påminna Er om att undersökningen är frivillig för eleverna.

Tack för Er hjälp!

Hälsningar Linda Strandvall

BILAGA 7.

Godkännande av skolans rektor för genomförande av undersökning

Jag har läst följebrevet och godkänner härmed att undersökningen får göras på skolan.

Datum

Underskrift

BILAGA 8.

Tabell 11. Sambandet mellan tiden vid datorn under lördag eller söndag och ont i nacken (p=456).

			Ont i nacken			Totalt
			Aldrig eller nästan aldrig	Ibland	Ofta eller varje dag	
Tid vid datorn lördag eller söndag	Inte alls	(n)	8	1	0	9
		(%)	88,9%	11,1%	,0%	100,0%
	Mindre än ½ timme	(n)	17	5	2	24
		(%)	70,8%	20,8%	8,3%	100,0%
	½-1 timme	(n)	26	11	0	37
		(%)	70,3%	29,7%	,0%	100,0%
	2-3 timmar	(n)	19	7	0	26
	(%)	73,1%	26,9%	,0%	100,0%	
4-5 timmar	(n)	6	4	0	10	
	(%)	60,0%	40,0%	,0%	100,0%	
6 timmar eller mera	(n)	1	0	0	1	
	(%)	100,0%	,0%	,0%	100,0%	
Totalt	(n)	77	28	2	107	
	(%)	72,0%	26,2%	1,9%	100,0%	

BILAGA 9.

Tabell 12. Sambandet mellan tiden vid datorn lördag eller söndag och elevernas subjektiva uppfattning av att ha ont i samband med datoranvändning (p=194).

			Ont i samband med att sitta framför datorn			Totalt
			Ja	Nej	Vet ej	
Tid vid datorn lördag eller söndag	Inte alls	(n)	1	5	2	8
		(%)	12,5%	62,5%	25,0%	100,0%
	Mindre än ½ timme	(n)	1	14	6	21
		(%)	4,8%	66,7%	28,6%	100,0%
	½-1 timme	(n)	3	21	13	37
		(%)	8,1%	56,8%	35,1%	100,0%
	2-3 timmar	(n)	6	14	7	27
		(%)	22,2%	51,9%	25,9%	100,0%
	4-5 timmar	(n)	3	6	1	10
		(%)	30,0%	60,0%	10,0%	100,0%
	6 timmar eller mera	(n)	1	0	0	1
		(%)	100,0%	,0%	,0%	100,0%
Totalt		(n)	15	60	29	104
		(%)	14,4%	57,7%	27,9%	100,0%

BILAGA 10.

Tabell 13. Sambandet mellan antalet dagar per vecka vid datorn och ont i nacken (p=337).

		Ont i nacken			Totalt	
		Aldrig eller nästan aldrig	Ibland	Ofta eller varje dag		
Dagar/vecka vid datorn	Inte alls	(n)	9	0	0	9
		(%)	100,0%	,0%	,0%	100,0%
	1-2 dagar	(n)	18	11	1	30
		(%)	60,0%	36,7%	3,3%	100,0%
	3-4 dagar	(n)	20	7	1	28
	(%)	71,4%	25,0%	3,6%	100,0%	
	5-6 dagar	(n)	17	3	0	20
		(%)	85,0%	15,0%	,0%	100,0%
	Varje dag	(n)	13	7	0	20
		(%)	65,0%	35,0%	,0%	100,0%
Totalt		(n)	77	28	2	107
		(%)	72,0%	26,2%	1,9%	100,0%

BILAGA 11.

Tabell 14. Sambandet mellan mängden idrott per vecka och datoranvändning per vecka (p=813).

			Datoranvändning/vecka					Totalt
			Inte alls	1-2 dagar	3-4 dagar	5-6 dagar	Varje dag	
Idrott dagar/vecka	Idrottar inte	(n)	0	2	2	1	4	9
		(%)	,0%	22,2%	22,2%	11,1%	44,4%	100,0%
	1-2 dagar	(n)	2	9	9	5	3	28
		(%)	7,1%	32,1%	32,1%	17,9%	10,7%	100,0%
	3-4 dagar	(n)	3	10	6	6	6	31
		(%)	9,7%	32,3%	19,4%	19,4%	19,4%	100,0%
	5-6 dagar	(n)	3	8	6	5	5	27
		(%)	11,1%	29,6%	22,2%	18,5%	18,5%	100,0%
	Varje dag	(n)	0	2	5	4	2	13
		(%)	,0%	15,4%	38,5%	30,8%	15,4%	100,0%
Totalt		(n)	8	31	28	21	20	108
		(%)	7,4%	28,7%	25,9%	19,4%	18,5%	100,0%

BILAGA 12.

Tabell 15. Sambandet mellan idrott per vecka och elevernas subjektiva uppfattning av att ha ont i samband med att sitta framför datorn ($p=407$).

		Ont i samband med att sitta framför datorn			Totalt	
		Ja	Nej	Vet ej		
Idrott/vecka	Idrottar inte	(n)	3	4	1	8
		(%)	37,5%	50,0%	12,5%	100,0%
	1-2 dagar	(n)	4	13	10	27
		(%)	14,8%	48,1%	37,0%	100,0%
	3-4 dagar	(n)	3	15	10	28
	(%)	10,7%	53,6%	35,7%	100,0%	
	5-6 dagar	(n)	4	17	6	27
		(%)	14,8%	63,0%	22,2%	100,0%
	Varje dag	(n)	1	10	2	13
		(%)	7,7%	76,9%	15,4%	100,0%
Totalt		(n)	15	59	29	103
		(%)	14,6%	57,3%	28,2%	100,0%

BILAGA 13.

Tabell 16. Sambandet mellan ont i nacken och den subjektiva upplevelsen av att ha ont i samband med att sitta framför datorn ($p=539$).

			Ont i samband med att sitta framför datorn			Totalt
			Ja	Nej	Vet ej	
Ont i nacken	Aldrig eller nästan aldrig	(n)	10	44	19	73
		(%)	13,7%	60,3%	26,0%	100,0%
	Ibland	(n)	5	13	10	28
		(%)	17,9%	46,4%	35,7%	100,0%
	Ofta eller varje dag	(n)	0	2	0	2
		(%)	,0%	100,0%	,0%	100,0%
Totalt		(n)	15	59	29	103
		(%)	14,6%	57,3%	28,2%	100,0%