

# Vil du bli med på en spørreundersøkelse for en friskere alderdom?



## Hva betyr god hjerne- helse og gode levevaner for deg? Kan levevaner og livsstil påvirke hjernehelsen?

Gjennom denne spørreundersøkelsen ønsker vi å kartlegge kunnskap i befolkningen om sammenhenger mellom levevaner og risiko for å utvikle demens senere i livet. Vi ønsker også å undersøke hva som motiverer befolkningen til å endre levevaner. Målet er å få mer kunnskap om hvordan man kan forebygge demens i befolkningen.

Spørreskjemaet som vi ber deg besvare tar omkring 10 minutter å utfylle. Det kan utfylles på pc, nettbrett eller mobil. **Gå inn på nettadressen: [www.hjernehelse.info/skjema](http://www.hjernehelse.info/skjema)** og logg inn med Bank ID. Med sikker innlogging er dine data beskyttet, og vi vil kunne registrere at utvalget som inviteres svarer på undersøkelsen. Prosjektopplysningene vil behandles konfidensielt, det vil si at data håndteres på en sikker måte slik at ikke uvedkommende får tilgang til opplysningene. Opplysningene som samles inn kan ikke knyttes til enkeltpersoner.

Logg inn med bank ID  
på nettadressen:  
[www.hjernehelse.info/skjema](http://www.hjernehelse.info/skjema)



Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse er ansvarlig for forskningsprosjektet.

Prosjektet er finansiert av Norges forskningsråd, og godkjent av Norsk senter for forskningsdata (NSD).



” Som pårørende til en mor med Alzheimers, håper jeg så mange som mulig blir med på denne undersøkelsen. Kunnskapen som kommer ut av den kan bidra både til at flere kan gjøre endringer rundt egen livsstil, som igjen vil påvirke våre barn, barnebarn og nærmeste familie. Det er foreløpig ingen kur mot demens, så forebygging er noe av det viktigste vi kan gjøre.

Terje Sporsem,  
komiker



Takk for at du bidrar til viktig forskning  
med å fylle ut elektronisk spørreskjema

Her kan du finne mer informasjon om prosjektet:

[www.hjernehelse.info](http://www.hjernehelse.info).

Har du spørsmål, ta gjerne kontakt med oss:

E-post: [hjernehelse@aldringoghelse.no](mailto:hjernehelse@aldringoghelse.no)

Telefon: +47 33 34 19 50

[www.aldringitrondelag.no](http://www.aldringitrondelag.no)



**Aldring og helse**  
Nasjonal kompetansetjeneste