

Hälsobladet

Några frågor om dina levnadsvanor

Det finns ett starkt samband mellan levnadsvanor och hälsa. Dessa frågor ger ett bra underlag för samtal om hur du kan påverka din hälsa och tar bara någon minut att fylla i.

Fyll i och lämna formuläret till den personal du träffar!

Namn.....personnummer.....datum.....

Alkohol

1. Hur många standardglas dricker du en vanlig vecka?

- Dricker <1 standardglas per vecka eller inte alls
- 1–4 standardglas per vecka
- 5–9 standardglas per vecka
- 10–14 standardglas per vecka
- 15 eller fler standardglas per vecka

2. Hur ofta dricker du som är kvinna 4 standardglas och du som är man 5 standardglas eller mer vid ett och samma tillfälle?

- Aldrig
- Mer sällan än 1 gång per månad
- Varje månad
- Varje vecka
- Dagligen eller nästan dagligen

Med ett "standardglas" menas:



50 cl folköl



33 cl starköl



12-15 cl vin



8 cl starkvin



4 cl starksprit

Tobak

1. Mina rökvanor

- Jag har aldrig varit rökare
- Jag har slutat röka för mer än 6 månader sedan
- Jag har slutat röka för mindre än 6 månader sedan
- Jag röker, men inte dagligen
- Jag röker dagligen
- Jag röker cigaretter per dag

2. Mina snusvanor

- Jag har aldrig varit snusare
- Jag har slutat snusa för mer än 6 månader sedan
- Jag har slutat snusa för mindre än 6 månader sedan
- Jag snusar, men inte dagligen
- Jag snusar dagligen
- Jag snusar snusdosor per vecka



Fysisk aktivitet

1. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning som får dig att bli andfådd, till exempel löpning, motionsgymnastik eller bollsport?

- Ingen tid
- Mindre än 30 minuter
- 30–60 minuter
- 60–90 minuter
- 90–120 minuter
- Mer än 120 minuter

2. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion, till exempel promenader, cykling eller trädgårdsarbete? Räkna samman all tid (minst 10 minuter åt gången).

- Ingen tid
- Mindre än 30 minuter
- 30–60 minuter
- 60–90 minuter
- 90–150 minuter
- 150–300 minuter
- Mer än 300 minuter

Mat

1. Hur ofta äter du grönsaker och/eller rotfrukter (färska, frysta eller tillagade)?

- Två gånger per dag eller oftare
- En gång per dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mer sällan

2. Hur ofta äter du frukt och/eller bär (färska, frysta, konserverade, juice etc.)?

- Två gånger per dag eller oftare
- En gång per dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mer sällan

3. Hur ofta äter du fisk eller skaldjur som huvudrätt, i sallad eller som pålägg?

- Tre gånger i veckan eller oftare
- Två gånger i veckan
- En gång i veckan
- Några gånger i månaden eller mer sällan

4. Hur ofta äter du kaffebröd, choklad/godis, chips eller läsk/saft?

- Två gånger per dag eller oftare
- En gång per dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mer sällan

5. Hur ofta äter du frukost?

- Dagligen
- Nästan varje dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mer sällan

Skulle du vilja förändra någon av dessa levnadsvanor? Markera med ett kryss på skalan nedan.

Ja, absolut

Nej, inte alls