

Dina levnadsvanor – frågeformulär

Det finns ett starkt samband mellan dina levnadsvanor och din hälsa. Fyll gärna i frågorna nedan och samtala om dina levnadsvanor med den hälso- och sjukvårdspersonal du ska besöka.

Namn _____ Pnr _____ Datum _____

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

_____ antal 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

_____ antal dosor per vecka

Mat

1. Hur ofta äter du grönsaker och/eller rotfrukter?

- 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 bär?

- 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 per vecka
- 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

Fysisk aktivitet

1. 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).

_____ antal minuter per vecka

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

_____ antal minuter per vecka

Alkohol

Ett sätt att räkna ut din konsumtion är att räkna hur många standardglas du dricker.

Ett standardglas motsvarar:

- 1 burk folköl, 50 cl, eller
- 1 burk starköl, 33 cl, eller
- 1 glas vin (12-15 cl), eller
- 5-8 cl starkvin, eller
- 4 cl sprit

1. Hur många standardglas alkohol dricker du en vanlig vecka?

- Mindre än 1 standardglas per vecka eller inte alls
- 1-9 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

Lämna formuläret till den personal du träffar.