

Frågeformulär monitoreringslösningen

Utlåtandena utmärkt, bra eller undermåligt visar vilken gradering vi ska ha på svaret vid ev poängsättning. Ska ej visas för patienten.

FYSISK AKTIVITET – Veckoformulär

Förklaring: Målrelaterat veckoformulär

Hur många steg har du tagit i genomsnitt per dag senaste veckan?

- 8000 steg eller fler (= utmärkt)
- 3000 – 8000 steg (=bra)
- 0-2999 steg (=undermåligt)

Hur många minuter senaste vecka har du ägnat åt fysisk träning (hög intensitet t.ex. gym, gruppträningspass, löpning)?

- 150 minuter eller mer (=Utmärkt)
- 75-149 minuter (=bra)
- 0-75 minuter (=undermåligt)

Hur mycket tid per dag har du använt skärm utanför arbetet senaste veckan (tex tv, dator, mobil, surfplatta)?

- 0-1 h (= Utmärkt)
- 2-3 h (= Ok)
- 4 h eller mer (= Undermåligt)

Har du under veckan stött på något som hindrat dig att utföra ditt mål?

- Ja
- Nej

Om ja; kan du berätta?

- Fritextsvar

Hur motiverad är du till att fortsätta jobba med din fysiska aktivitet?

- Svar på en skala mellan 0-10 där 0 är helt omotiverad och 10 fullt motiverad

Är det något du funderar över?

- Svar i fritext

KOST – veckoformulär

Förklaring: Målrelaterat veckoformulär

Hur många nävar frukt och grönsaker har du ätit per dag senaste veckan?

- Fyra eller fler (=Utmärkt)
- Två till tre (=OK)
- En eller färre (=Undermåligt)

Hur många dagar senaste veckan har du ätit kaffebröd, sötsaker, chips och/eller druckit sötade drycker?

- 0-1 (=Utmärkt)
- 2 dagar (=OK)
- 3 eller fler dagar (=Undermåligt)

Har du under veckan stött på något som hindrat dig att utföra ditt mål?

- Ja
- Nej

Om ja; kan du berätta?

- Fritextsvar

Hur motiverad är du till att fortsätta jobba med din kost?

- Svar på en skala mellan 0-10 där 0 är helt omotiverad och 10 fullt motiverad

Är det något du funderar över?

- Svar i fritext

ALKOHOL - Veckoformulär

Förklaring: Målrelaterat veckoformulär, ska komma en gång i veckan, kanske söndagar för att göra det enkelt för pat? Autovidimering

Har du uppnått ditt mål gällande alkoholdrickande under veckan?

- Ja (=Utmärkt)
- För det mesta (=OK)
- Nej (Undermåligt)

Om nej; berätta gärna mer

- Fritext

Har mängden av ditt alkoholintag oroat dig eller någon annan under veckan?

- Nej (=Utmärkt)
- Ibland (=OK)
- Ja (Undermåligt)

Hur motiverad är du till att fortsatt jobba med dina alkoholvanor?

- Svar på en skala mellan 0-10 där 0 är helt omotiverad och 10 fullt motiverad