

# Frågeformulär om levnadsvanor

Namn: .....

Personnummer: ..... Datum: .....

Kryssa i det alternativ som överensstämmer bäst med dina levnadsvanor.

## Rökning

<input type="checkbox"/> Jag har aldrig varit rökare	rök00
<input type="checkbox"/> Jag röker men inte dagligen (ex. feströker)	rök02
<input type="checkbox"/> Jag röker 1-9 cigaretter per dag	rök04
<input type="checkbox"/> Jag röker 10-19 cigaretter per dag	rök05
<input type="checkbox"/> Jag röker 20 cigaretter eller fler per dag	rök06
<input type="checkbox"/> Jag röker annat än cigaretter (ex. vattenpipa)	rök08
<input type="checkbox"/> Slutade röka för mindre än 6 månader sedan	rök10
<input type="checkbox"/> Slutade röka för mer än 6 månader sedan	rök11

## Snus

<input type="checkbox"/> Jag har aldrig varit snusare	snus00
<input type="checkbox"/> Jag snusar men inte dagligen (ex. festsnusar)	snus02
<input type="checkbox"/> Jag snusar dagligen 1-3 dosor per vecka	snus04
<input type="checkbox"/> Jag snusar dagligen 4-6 dosor per vecka	snus05
<input type="checkbox"/> Jag snusar dagligen 7 dosor eller fler per vecka	snus06
<input type="checkbox"/> Jag slutade snusa för mindre än 6 månader sedan	snus07
<input type="checkbox"/> Jag slutade snusa för mer än 6 månader sedan	snus08

## Alkohol, veckodos

<input type="checkbox"/> Jag dricker mindre än ett standardglas/vecka eller aldrig	alk00
<input type="checkbox"/> Dricker 1 – 4 standardglas/vecka	alk01
<input type="checkbox"/> Dricker 5 – 9 standardglas/vecka	alk02
<input type="checkbox"/> Dricker 10 – 14 standardglas/vecka	alk03
<input type="checkbox"/> Dricker 15 eller fler standardglas/vecka	alk04

**Info:** Att dricka 10 standardglas eller mer per vecka räknas som riskbruk av alkohol

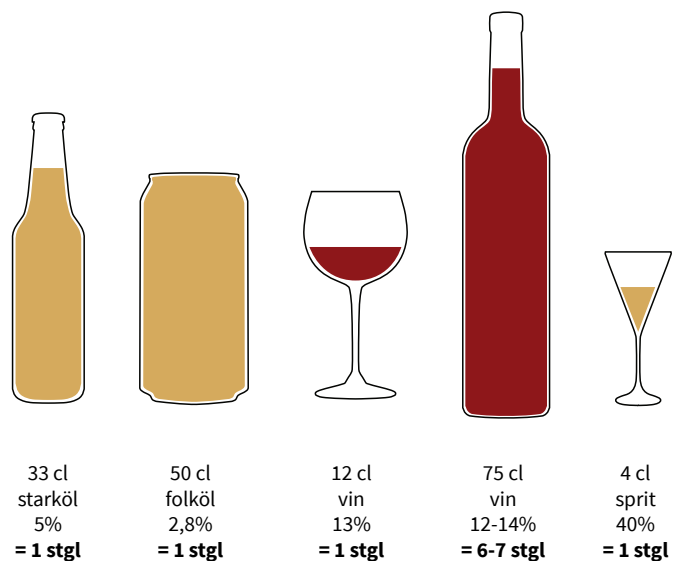
## Alkohol, intensivkonsumtion

Hur ofta dricker du 4 standardglas eller mer vid ett och samma tillfälle?

<input type="checkbox"/> Aldrig	alki00
<input type="checkbox"/> Mer sällan än 1 gång per månad	alki01
<input type="checkbox"/> Varje månad	alki02
<input type="checkbox"/> Varje vecka	alki03
<input type="checkbox"/> Dagligen eller nästan varje dag	alki04

**Info:** Även konsumtion under riskbruksgränserna kan i vissa sammanhang medföra ökad risk, exempelvis vid graviditet, inför operation eller vid hög ålder.

Hur ofta dricker du alkohol?  
Ett standardglas motsvarar till exempel:



## Vardagsmotion

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt **vardagsmotion**, t.ex. en promenad, cykling eller trädgårdsarbete? Räkna samman all tid.

<input type="checkbox"/> 0 minuter/ingen tid	fysm00
<input type="checkbox"/> Mindre än 30 min/vecka	fysm01
<input type="checkbox"/> 30-60 min/vecka (0,5-1 timme)	fysm02
<input type="checkbox"/> 60-90 min/vecka (1-1,5 timmar)	fysm03
<input type="checkbox"/> 90-150 min/vecka (1,5-2,5 timmar)	fysm04
<input type="checkbox"/> 150-300 min/vecka (2,5-5 timmar)	fysm05
<input type="checkbox"/> Mer än 300 min (>5 timmar)	fysm06

## Träning

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt **fysisk träning** som får dig att bli andfådd, t.ex. löpning, motionsgymnastik eller bollsport? Räkna samman all tid.

<input type="checkbox"/> 0 minuter/ingen tid	fyst00
<input type="checkbox"/> Mindre än 30 minuter	fyst01
<input type="checkbox"/> 30-60 min/vecka (0,5-1 timme)	fyst02
<input type="checkbox"/> 60-90 min/vecka (1-1,5 timmar)	fyst03
<input type="checkbox"/> 90-120 min/vecka (1,5-2 timmar)	fyst04
<input type="checkbox"/> Mer än 120 min/vecka (>2 timmar)	fyst05

## Fysisk aktivitet, total aktivitetstid

**Räkna samman:** antalet minuter vardagsmotion + 2 x antalet träningsminuter

<input type="checkbox"/> 0-89 aktivitetsminuter/vecka	totfys01
<input type="checkbox"/> 90-149 aktivitetsminuter/vecka	totfys02
<input type="checkbox"/> ≥150 aktivitetsminuter/vecka	totfys03

< 150 aktivitetsminuter/vecka räknas som otillräcklig fysisk aktivitet

## Stillasittande

Hur mycket **sitter** du under ett normalt dygn om du räknar bort sömn?

<input type="checkbox"/> Aldrig	tidsit01
<input type="checkbox"/> 1-3 timmar	tidsit01
<input type="checkbox"/> 4-6 timmar	tidsit01
<input type="checkbox"/> 7-9 timmar	tidsit01
<input type="checkbox"/> 10-12 timmar	tidsit02
<input type="checkbox"/> 13-15 timmar	tidsit02
<input type="checkbox"/> Så gott som hela dagen	tidsit02

## Matvanor

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

<input type="checkbox"/> En gång i veckan eller mindre	0p
<input type="checkbox"/> Några gånger i veckan	1p
<input type="checkbox"/> En gång per dag	2p
<input type="checkbox"/> Två gånger per dag eller oftare	3p

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

<input type="checkbox"/> En gång i veckan	0p
<input type="checkbox"/> Några gånger i veckan	1p
<input type="checkbox"/> En gång per dag	2p
<input type="checkbox"/> Två gånger per dag eller oftare	3p

**Hur ofta äter du fisk och skaldjur (som huvudrätt, i sallad eller som pålägg)?**

<input type="checkbox"/> Ingen/0 gånger per månad	0p
<input type="checkbox"/> En gång per vecka	1p
<input type="checkbox"/> Två gånger i veckan	2p
<input type="checkbox"/> Tre gånger i veckan eller oftare	3p

**Hur ofta äter du fikabröd, choklad/godis, chips eller läsk/soft?**

<input type="checkbox"/> Två gånger per dag eller oftare	0p
<input type="checkbox"/> En gång per dag	1p
<input type="checkbox"/> Några gånger i veckan	2p
<input type="checkbox"/> En gång per vecka eller mer sällan	3p

**Total poängsumma:**

**Hur ofta äter du frukost?**

<input type="checkbox"/> Dagligen	<input type="checkbox"/> Några gånger i veckan
<input type="checkbox"/> Nästan varje dag	<input type="checkbox"/> En gång i veckan eller mer sällan

**Tolkning av poäng:**

**0-4 poäng:** Du har betydande ohälsosamma matvanor mat05

**5-8 poäng:** Du når inte rekommendationerna fullt ut mat04

**9-12 poäng:** Du har hälsosamma matvanor mat03

**Info:** De som äter frukost väger ofta mindre än de som inte äter frukost. De som äter frukost gör bättre val när det gäller mat resten av dagen.

**Tack för dina svar!**