

Yaşam tarzınıza ilişkin sorular

Alkol

Her soru için tek bir seçeneği işaretleyin – genellikle neyi yapıyorsanız!

1. Ne sıklıkla alkol tüketiyorsun?

- Hiçbir zaman
- Ayda 1 kez ya da daha az
- Ayda 2-4 kez
- Haftada 2-3 kez
- Haftada 4 kez ya da daha sık

2. Alkol tükettiğin bir günde kaç adet "standart kadeh" (örneğe bakın) içiyorsun?

- 1-2
- 3-4
- 5-6
- 7-9
- 10 ya da daha fazla
- Alkol kullanıyorum



3. Ne sıklıkla tek seferde 4 kadeh (kadınlar için) / 5 kadeh (erkekler için) ya da daha fazla alkol tüketiyorsun?

- Hiçbir zaman
- Ayda 1 kezden daha az
- Her ay
- Her hafta
- Her gün ya da neredeyse her gün



Namn:

Fiziksel etkinlik

Her soru için tek bir seçeneği işaretleyin – genellikle neyi yapıyorsanız!

1. Normal bir hafta içinde günlük fiziksel etkinliklere (yürüyüş, bisiklet sürmek ya da bahçe işleri gibi) ne kadar zaman ayıriyorsun? En az 10 dakika boyunca gerçekleştirdiğin tüm etkinlikleri göz önünde bulundurarak bu etkinliklere ayırdığın zamanı topla.

- 0 dakika/hiç yapmıyorum
- 30 dakikadan az
- 30-60 dakika (0,5-1 saat)
- 60-90 dakika (1-1,5 saat)
- 90-150 dakika (1,5–2,5 saat)
- 150-300 dakika (2,5-5 saat)
- 300 dakikadan fazla (5 saat)



2. Normal bir hafta içinde kalp hızını artıran fiziksel egzersizlere (koşu, aerobik veya topa oynanan sporlar gibi) ne kadar zaman ayıriyorsun?

- 0 dakika/hiç yapmıyorum
- 30 dakikadan az
- 30-60 dakika (0,5-1 saat)
- 60-90 dakika (1-1,5 saat)
- 90-120 dakika (1,5–2 saat)
- 120 dakikadan fazla (2 saat)



3. Normal bir gün içinde (24 saat boyunca) uykuya saatleri hariç ne kadar süre oturuyorsun?

- Neredeyse bütün gün
- 13-15 saat
- 10-12 saat
- 7-9 saat
- 4-6 saat
- 1-3 saat
- Hiçbir zaman

Namn:

Beslenme düzeni

Her soru için tek bir seçeneği işaretleyin – genellikle neyi yapıyorsanız!

1. Ne sıklıkla yeşillik ve/veya kök sebzeler (taze, dondurulmuş ya da hazır) yiyorsun?

- Günde iki kez ya da daha sık (3p)
- Günde bir kez (2p)
- Haftada birkaç kez (1p)
- Haftada bir kez ya da daha az (0p)



2. Ne sıklıkla meyve (taze, dondurulmuş, vb.) tüketiyorsun?

- Günde iki kez ya da daha sık (3p)
- Günde bir kez (2p)
- Haftada birkaç kez (1p)
- Haftada bir kez ya da daha az (0p)



3. Ne sıklıkla ana yemek, salata ya da ekmek arası olarak balık veya kabuklu deniz ürünü yiyorsun?

- Haftada üç kez ya da daha sık (3p)
- Haftada iki kez (2p)
- Haftada bir kez (1p)
- Ayda birkaç kez ya da daha az (0p)



4. Ne sıklıkla hamur işi, çikolata/şekerleme, cips ya da gazoz/meyve suyu tüketiyorsun?

- Haftada bir kez ya da daha az (0p)
- Haftada birkaç kez (1p)
- Günde bir kez (2p)
- Günde iki kez ya da daha sık (3p)



5. Ne sıklıkla kahvaltı yapıyorsun?

- Her gün
- Neredeyse her gün
- Haftada birkaç kez
- Haftada bir kez ya da daha az



Namn:

Tütün

Her soru için tek bir seçeneği işaretleyin – genellikle neyi yapıyorsanız!

1. Sigara içme alışkanlıkları

- Hiç sigara içmedim
- Sigarayı 6 aydan uzun süre önce bıraktım
- Sigarayı 6 aydan kısa bir süre önce bıraktım



- Sigara içiyorum ama her gün değil
- Her gün 1-9 adet sigara içiyorum
- Her gün 10-19 adet sigara içiyorum
- Her gün 20 adet ya da daha fazla sayıda sigara içiyorum



2. Dudak altı tütün kullanma alışkanlıkları

- Hiç dudak altı tütün kullanmadım
- 6 aydan uzun süre önce bıraktım
- 6 aydan kısa bir süre önce bıraktım



- Dudak altı tütün kullanıyorum ama her gün değil
- Dudak altı tütün kullanıyorum, haftada 1-3 kutu
- Dudak altı tütün kullanıyorum, haftada 4-6 kutu
- Haftada 7 ya da daha fazla sayıda kutu dudak altı tütün kullanıyorum



Namn:

Markera ett alternativ på varje fråga – det du brukar göra!

► sid 1 – Alkohol

1. Hur ofta dricker du alkohol?

Aldrig

1 gång i månaden eller mer sällan

2–4 gånger i månaden

2–3 gånger i veckan

4 gånger/vecka eller mer

2. Hur många "standardglas dricker du en typisk dag då du dricker alkohol?"

1–2

3–4

5–6

7–9

10 eller fler

Dricker inte alkohol

3. Hur ofta dricker du (kvinnor) 4 eller (män) 5 glas eller mer vid samma tillfälle?

Aldrig

Mer sällan än en gång i månaden

Varje månad

Varje vecka

Dagligen eller nästan varje dag

► sid 3 – Matvanor

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

Två gånger varje dag eller oftare (3p)

En gång varje dag (2p)

Några gånger i veckan (1p)

En gång i veckan eller mer sällan (0p)

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

Två gånger varje dag eller oftare (3p)

En gång varje dag (2p)

Några gånger i veckan (1p)

En gång i veckan eller mer sällan (0p)

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

Tre gånger i veckan eller oftare (3p)

Två gånger i veckan (2p)

En gång i veckan (1p)

Några gånger i månaden eller mer sällan (0p)

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

Två gånger varje dag eller oftare (0p)

En gång varje dag (1p)

Några gånger i veckan (2p)

En gång i veckan eller mer sällan (3p)

5. Hur ofta äter du frukost?

Varje morgon

Nästan varje morgon

Några gånger i veckan

En gång i veckan eller mer sällan

Kostindex (sammanräkning av poäng). Frukostfrågan inkluderas inte i kostindex.

0–4 poäng = betydande ohälsosamma matvanor. Patienten bör erbjudas kvalificerat rådgivande samtal.

5–8 poäng = mindre bra matvanor. Behöver förbättra sina matvanor.

9–12 poäng = hälsosamma matvanor. Följer i stort sett de officiella rekommendationerna.

► sid 4 – Tobak

1. Rökvanor

Aldrig varit rökare

Slutat för mer än 6 månader sedan

Slutat för mindre än 6 månader sedan

Röker, men inte dagligen

Röker dagligen 1–9 cigaretter per dag

Röker dagligen 10–19 cigaretter per dag

Röker dagligen 20 eller fler cigaretter per dag

2. Snusvanor

Aldrig varit snusare

Slutat för mer än 6 månader sedan

Slutat för mindre än 6 månader sedan

Snusar, men inte dagligen

Snusar 1–3 dosor per vecka

Snusar 4–6 dosor per vecka

Snusar 7 eller fler dosor per vecka