

# Питања о вашим животним навикама

## Алкохол

Означите опцију за свако питање – шта обично радите!

### 1. Колико често пијете алкохол?

- Никада
- Једном месечно или ређе
- 2–4 пута месечно
- 2–3 пута недељно
- 4 пута недељно или чешће

### 2. Колико „стандардних чаши“ (погледајте пример) просечно попијете када пијете алкохол?

- 1–2
- 3–4
- 5–6
- 7–9
- 10 или више
- Не пијем алкохол

Под „стандардном чашом“  
се подразумева:



### 3. Колико често попијете 4 (ако сте жена), односно 5 (ако сте мушкарац) чаша током једне исте прилике?

- Никада
- Ређе од једном месечно
- Сваког месеца
- Сваке недеље
- Свакодневно или готово свакодневно



име:

# ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ

Означите опцију за свако питање – шта обично радите!

**1. Колико времена током уобичајене недеље проводите у свакодневној физичкој активности, на пример у шетњи, вожњи бицикла или раду у врту? Саберите све време.**

- 0 минута/нимало времена
- Мање од 30 минута
- 30–60 минута (0,5–1 сат)
- 60–90 минута (1–1,5 сати)
- 90–150 минута (1,5–2,5 сати)
- 150–300 минута (2,5–5 сати)
- Више од 300 минута (5 сати)



**2. Колико времена током уобичајене недеље проводите бавећи се физичким вежбањем које вам убрза пулс, на пример трчањем, аеробиком или спортома с лоптом?**

- 0 минута/нимало времена
- Мање од 30 минута
- 30–60 минута (0,5–1 сат)
- 60–90 минута (1–1,5 сати)
- 90–120 минута (1,5–2 сата)
- Више од 120 минута (2 сата)



**3. Колико времена проводите седећи током уобичајеног дана, ако се изузме спавање?**

- Готово читав дан
- 13–15 сати
- 10–12 сати
- 7–9 сати
- 4–6 сати
- 1–3 сата
- Нимало

име:

# Исхрана

Označite opciju za svako pitanje – šta obično radite!

**1. Колико често једете поврће и/или коренasto поврћe (свеже, смрзнуто или обрађено)?**

Два пута дневно или чешће (3p)

Једном дневно (2p)

Неколико пута недељно (1p)

Једном недељно или ређе (0p)



**2. Колико често једете воћe и/или бобичасто воћe (свеже, смрзнуто, конзервисанo, ceđeno итд.)?**

Два пута дневно или чешће (3p)

Једном дневно (2p)

Неколико пута недељно (1p)

Једном недељно или ређе (0p)



**3. Колико често једете рибу или плодове мора као главно јело, у салати или као намаз/прелив?**

Три пута недељно или чешће (3p)

Два пута недељно (2p)

Једном недељно (1p)

Неколико пута месечно или ређе (0p)



**4. Колико често једете колаче, шоколаду/слаткише, чипс или газирана пића/сокове?**

Једном недељно или ређе (0p)

Неколико пута недељно (1p)

Једном дневно (2p)

Два пута дневно или чешће (3p)



**5. Колико често доручкујете?**

Свакодневно

Скоро сваког дана

Неколико пута недељно

Једном недељно или ређе



**имe:**

# Дуван

Označite opciju za svako pitanje – šta obično radite!

## 1. Пушење

Никад нисам био/била пушач.

Престао/ла сам да пушим пре више од 6 месеци

Престао/ла сам да пушим пре мање од 6 месеци

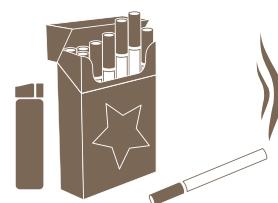


Пушим, али не свакодневно

Пушим свакодневно, 1–9 цигарета дневно

Пушим свакодневно, 10–19 цигарета дневно

Пушим свакодневно, 20 или више цигарета дневно



## 2. Коришћење бурмута

Никад нисам користио/ла бурмут

Престао/ла сам да користим бурмут пре више од 6 месеци

Престао/ла сам да користим бурмут пре мање од 6 месеци



Користим бурмут, али не свакодневно

Користим бурмут, 1–3 кутије недељно

Користим бурмут, 4–6 кутија недељно

Користим бурмут, 7 или више кутија недељно



име:

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