

Su'aalo ka hadlaya qaab nololeedkaaga.

Khamri

Su'aal kasta mid ka calaamadi – sida aad inta badan samayso!

1. Meeqa jeer baad khamri cabtaa?

Marna

1 mar bishii ama kasii yar

2-4 jeer bishii

2-3 jeer asbuucii

4 jeer/ asbuucii ama kasii badan

2. Immisa 'cabitaanno caadi ah' (eeg tusaalaha) ayaad cabtaa celcelis ahaan markaad khamri cabbayso?

1–2

3–4

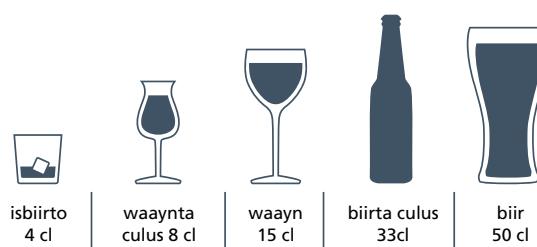
5–6

7–9

10 ama ka badan

Ma cabbo khamri

Intee hal galaas u dhiganta?



3. Intee jeer ayaad cabtaa 4 (naag ahaan) ama 5 (nin ahaan) ama galaasyo khamri ah oo badan isla hal munaasabad?

Marnaba

In kasii yar hal mar bishii

Bil kasta

Asbuuc kasta

Maalin kasta ama ku dhawaad maalin kasta



Namn:

Hawlo jir ahaaneed

Su'aal kasta mid ka calaamadi – sida aad inta badan samayso!

1. Wakhti intee le'eg baad asbuuc caadi ah gelisaa hawlaho jir ahaaneed, tusaale ahaan socod, baaskiil wadid ama ka shaqayn beerta guriga? Isku dar wakhtiga oo dhan.

- 0 daqiiqo/ wakhtiba ma geliyo
- In ka yar 30 daqiiqo
- 30-60 daqiiqo (0,5- 1 saacadood)
- 60-90 daqiiqo (1-1,5 saacadood)
- 90-150 daqiiqo (1,5 – 2,5 saacadood)
- 150-300 daqiiqo (2,5 -5 saacadood)
- In ka badan 300 daqiiqo (5 saacadood)



2. Wakhti intee le'eg baad asbuuc caadi ah gelisaa jimicsi jireed oo aad ku xuurtoodid, tusaale ahaan orod, jimicsi rucleen ah, ama isboorti banooni la ciyaarayo?

- 0 daqiiqo / wakhtiba ma geliyo
- In ka yar 30 daqiiqo
- 30-60 daqiiqo (0,5- 1 saacadood)
- 60-90 daqiiqo (1-1,5 saacadood)
- 90-120 daqiiqo (1,5- 2 saacadood)
- In ka badan 120 daqiiqo (2 saacadood)



3. Waqtii intee le'eg ayaad ku qaadataa inaad fadhiisato celcelis ahaan maalintii, oo aan ku jirin waqtiga hurdada?

- Maalinta oo dhan
- 13-15 saacadood
- 10-12 saacadood
- 7-9 saacadood
- 4-6 saacadood
- 1-3 saacadood
- marna

Namn:

Caadooyinka cunto

Su'aal kasta mid ka calaamadi – sida aad inta badan samayso!

1. Meeqa jeer baad cuntaa qudaarta cagaaran iyo/ ama qudaarta xididada leh (cusub, la qaboojiyay ama la kariyey)? ?

- Labo jeer maalintii ama ka badan (3p)
- Hal mar maalintii (2p)
- Dhowr jeer asbuucii (1p)
- Hal mar asbuucii ama kasii yar (0p)



2. Meeqa jeer baad cuntaa qudaar iyo/ama miro (cusub, la qaboojiyay, iwm.)?

- Labo jeer maalintii ama ka badan (3p)
- Hal mar maalintii (2p)
- Dhowr jeer asbuucii(1p)
- Hal mar asbuucii ama kasii yar (0p)



3. Meeqa jeer baad kalluun ama cuntada badda, saladh ku darsataa ama roodhiga saarataa?

- Saddex jeer asbuucii ama ka badan (3p)
- Labo jeer asbuucii (2p)
- Hal mar asbuucii (1p)
- Dhowr jeer asbuucii ama kasii yar (0p)



4. Immisa jeer ayaad cuntaa doolshe, shukulaatada/macmacaanka, jalaatada ama soodhada/casiirka?

- Hal mar asbuucii ama kasii yar (0p)
- Dhowr jeer asbuucii (1p)
- Hal mar maalintii (2p)
- Labo jeer maalintii ama ka badan (3p)



5. Meeqa jeer baad quraac cuntaa?

- Maalin kasta
- Ku dhawaad maalin kasta
- Dhowr jeer asbuucii
- Hal mar asbuucii ama kasii yar



Namn:

Tubaako

Su'aal kasta mid ka calaamadi – sida aad inta badan samayso!

1. Caadooyinka sigaarka cabidda

Weligay sigaar ma cabin

Waxaan joojiyay sigaar cabida in ka badan 6 bilood ka hor

Waxaan joojiyay sigaar cabida in ka yar 6 bilood ka hor

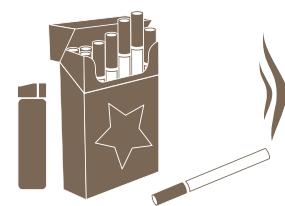


Waan cabbaa sigaar, laakiin ma cabbo maalin kasta

Waxaan cabbaa maalin kasta 1-9 xabbo oo sigaar ah maalintii

Waxaan cabbaa maalin kasta 10-19 xabbo oo sigaar ah maalintii

Waxaan cabbaa maalin kasta 20 xabbo oo sigaar ah ama ka
badan maalintii



2. Isticmaalka buuriga

Weligay buuriga ma isticmaalin

Waxaan joojiyay buuriga in ka badan 6 bilood ka hor

Waxaan joojiyay buuriga in ka yar 6 bilood ka hor

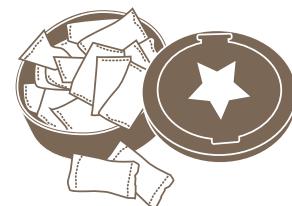


Waan isticmaalaa buuriga laakiin ma isticmaalo maalin kasta

Waxaan isticmaalaa buuriga 1-3 xirmo oo buuriga asbuucii

Waxaan isticmaalaa 4-6 xirmo oo buurigaah asbuucii

Waxaan buuriga ka isticmaalaa 7 xirmo ama ka badan asbuucii



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

► sid 2 – Fysisk aktivitet

1. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion, till exempel promenader, cykling eller trädgårdsarbete? Räkna samman all tid.

0 minuter/Ingen tid

Mindre än 30 minuter

30–60 minuter (0,5–1 timmar)

60–90 minuter (1–1,5 timmar)

90–150 minuter (1,5–2,5 timmar)

150–300 minuter (2,5–5 timmar)

Mer än 300 minuter (5 timmar)

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

0 minuter/Ingen tid

Mindre än 30 minuter

30–60 minuter (0,5–1 timmar)

60–90 minuter (1–1,5 timmar)

90–120 minuter (1,5–2 timmar)

Mer än 120 minuter (2 timmar)

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

Så gott som hela dagen

13–15 timmar

10–12 timmar

7–9 timmar

4–6 timmar

1–3 timmar

Aldrig