

Pyetje për shprehitë e jetesës

Alkooli

Shënjoje një alternativë për secilën pyetje – atë që e ke zakon t'a bësh!

1. Sa shpesh pini alkool?

Kurre

1 herë në muaj ose më rrallë

2-4 herë në muaj

2-3 herë në javë

4 herë në javë ose më shumë

2. Sa "gota standarde" (shiko shembullin) pini në një ditë të zakonshme kur pini alkool?

1-2

3-4

5-6

7-9

10 ose më shumë

Nuk pi fare alkool



3. Sa shpesh pi ti (nëse je femër) 4 gota ose (nëse je mashkull) 5 gota apo më shumë radhazi?

Kurre

Më rrallë se një herë në muaj

Çdo muaj

Çdo javë

Çdo ditë ose gati çdo ditë



Namn:

Aktiviteti fizik

Shënjoje një alternativë për secilën pyetje – atë që e ke zakon t'a bësh!

1. Brenda një javë të zakonshme, sa kohë u kushtoni ushtrimeve të përditshme, si p.sh. shëtitjes, biçikletës ose punëve të oborrit? Llogaritini të gjitha së bashku.

- 0 minuta/Aspak kohë
- Më pak se 30 minuta
- 30-60 minuta (0,5-1 orë)
- 60-90 minuta (1-1,5 orë)
- 90-150 minuta (1,5–2,5 orë)
- 150-300 minuta (2,5-5 orë)
- Më shumë se 300 minuta (5 orë)



2. Brenda një javë të zakonshme, sa kohë u kushtoni ushtrimeve fizike që ju bëjnë të mbusheni me fryshtë, si p.sh. vrapit, ushtrimet gjimnastikore ose lojërat me top?

- 0 minuta/Aspak kohë
- Më pak se 30 minuta
- 30-60 minuta (0,5-1 orë)
- 60-90 minuta (1-1,5 orë)
- 90-120 minuta (1,5-2 orë)
- Më shumë se 120 minuta (2 orë)



3. Sa kohë kaloni ulur gjatë një 24-orëshi normal duke mos llogaritur gjumin?

- Gati gjithë ditën
- 13-15 orë
- 10-12 orë
- 7-9 orë
- 4-6 orë
- 1-3 orë
- Nuk ulem fare

Namn:

Shprehitë e të ushqyeritt

Shënjoje një alternativë për secilën pyetje – atë që e ke zakon t'a bësh!

1. Sa shpesh hani perime ose perime rrënëjë (të freskëta, të ngrira ose të gatuara)?

Dy herë në ditë ose më shpesh (3p)

Një herë në ditë (2p)

Disa herë në javë (1p)

Një herë në javë ose më rrallë (0p)



2. Sa shpesh hani fruta të zakonshme ose fruta mali (të freskëta, të ngrira, etj.)?

Dy herë në ditë ose më shpesh (3p)

Një herë në ditë (2p)

Disa herë në javë (1p)

Një herë në javë ose më rrallë (0p)



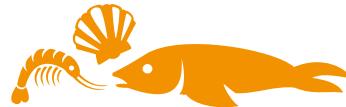
3. Sa shpesh hani peshk ose fruta deti si gjellë kryesore, në sallatë ose si shtesë?

Tri herë në javë ose më shpesh (3p)

Dy herë në javë (2p)

Një herë në javë (1p)

Disa herë në muaj ose më rrallë (0p)



4. Sa shpesh hani kolaqe, çokollata/karamele, çipse ose pije të gazuara/të embla?

Një herë në javë ose më rrallë (0p)

Disa herë në javë (1p)

Një herë në ditë (2p)

Dy herë në ditë ose më shpesh (3p)



5. Sa shpesh e hani vaktin e mëngjesit?

Çdo ditë

Gati çdo ditë

Disa herë në javë

Një herë në javë ose më rrallë



Namn:

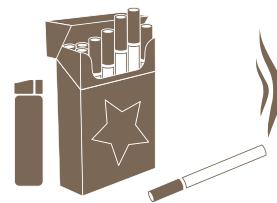
Duhani

Shënjoje një alternativë për secilën pyetje – atë që e ke zakon t'a bësh!

1. Shprehi e pirjes së duhanit

Nuk e kam pirë kurrë
E kam lënë para më shumë se 6 muajve
E kam lënë para me pak se 6 muajve

Pi, por jo çdo ditë
Pi çdo ditë nga 1-9 cigare në ditë
Pi çdo ditë nga 10-19 cigare në ditë
Pi çdo ditë nga 20 apo më shumë cigare në ditë



2. Shprehi e pirjes së duhanit të bluar (snus)

Nuk e kam pirë kurrë
E kam lënë para më shumë se 6 muajve
E kam lënë para me pak se 6 muajve

Pi, por jo cdo ditë
Pi çdo 1-3 paketa në javë
Pi çdo 4-6 paketa në javë
Pi 7 apo më shumë paketa në javë



Name:

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 (färska, 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 (färska, 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