VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

NÅGRA FRÅGOR OM DINA LEVNADSVANOR

Besvara frågorna genom att sätta ***ett*** kryss i den ruta du tycker stämmer bäst in på dig. Om du är osäker, kryssa ändå i den ruta som känns mest rätt. Formuläret är avsett som ett underlag för samtal om dina levnadsvanor med vårdpersonal.

ALLMÄNT HÄLSOTILLSTÅND

1. I allmänhet, skulle du vilja säga att din hälsa är:

- ☐ Utmärkt
- ☐ Mycket god
- ☐ God
- ☐ Någorlunda
- ☐ Dålig

FYSISK AKTIVITET

1. Hur mycket rör du dig och anstränger dig kroppsligt på fritiden?
Om din aktivitet varierar mycket mellan t ex sommar och vinter, så försök att ta ett genomsnitt. Frågan gäller det senaste året.

☐ **Grupp 1 Stillasittande fritid**
Du ägnar dig mestadels åt läsning, TV, datorer, bio eller annan stillasittande sysselsättning på fritiden

☐ **Grupp 2 Måttlig motion på fritiden**
Du promenerar, cyklar eller rör dig på annat sätt under minst 4 timmar i veckan. I detta inräknas också gång eller cykling till och från arbetet samt söndags-promenader, trädgårdsarbete, fiske, bordtennis, bowling etc

☐ **Grupp 3 Regelbunden motion och träning**
Du ägnar dig åt t ex löpning, simning, tennis, badminton, motionsgymnastik eller liknande. Tyngre trädgårdsarbete och liknande räknas till denna grupp. Observera att det ska vara i genomsnitt minst 2-3 timmar i veckan

☐ **Grupp 4 Hård träning eller tävlingsidrott**
Du ägnar dig åt hård träning och tävling i löpning, orientering, skidåkning, simning, fotboll, handboll etc regelbundet eller flera gånger i veckan

2. Hur många minuter ägnar du en vanlig vecka åt fysisk aktivitet/träning, som får dig att bli andfådd, till exempel löpning, motionsgympa eller bollsport? Räkna samman all tid (minst 10 minuter åt gången).

- ☐ 0-10 minuter
- ☐ 11-30 minuter
- ☐ 31-60 minuter (0,5-1 timme)
- ☐ 61-90 minuter (1 -1,5 timme)
- ☐ mer än 90 minut (1,5-2 timmar)
- ☐ mer än 120 minuter (2 timmar eller mer)

3. Hur många minuter ägnar du en vanlig vecka åt ***vardagsmotion*** till exempel promenader, cykling eller trädgårdsarbete? Räkna samman all tid (minst 10 minuter åt gången).

- ☐ 0-10 minuter
- ☐ 11-30 minuter
- ☐ 31-60 minuter (0,5-1 timme)
- ☐ 61-90 minuter (1-1,5 timme)
- ☐ 91-120 minuter (1,5-2 timmar)
- ☐ 121-150 minuter (2-2,5 timmar)
- ☐ mer än 151-300 minuter (2,5-5 timmar)
- ☐ Mer än 300 minuter (5 timmar och mer)

KOST

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

- ☐ Två gånger per dag eller oftare
- ☐ En gång per dag
- ☐ Några gånger i veckan
- ☐ En gång i veckan eller mer sällan

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

- ☐ Två gånger per dag eller oftare
- ☐ En gång per dag
- ☐ Några gånger i veckan
- ☐ En gång i veckan eller mer sällan

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

- ☐ Tre gånger i veckan eller oftare
- ☐ Två gånger i veckan
- ☐ En gång i veckan
- ☐ Några gånger i månaden eller mer sällan

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

- ☐ Två gånger per dag eller oftare
- ☐ En gång per dag
- ☐ Några gånger i veckan
- ☐ En gång i veckan eller mer sällan

5. Hur ofta äter du **frukost?**

- ☐ Dagligen
- ☐ Nästan varje dag
- ☐ Några gånger i veckan
- ☐ En gång veckan eller mer sällan

SÖMN

1. Hur ofta känner du dig pigg och utvilad när du vaknat efter en natts sömn?

- ☐ Mindre än en gång i veckan
- ☐ 1-3 gånger i veckan
- ☐ Mer än tre gånger per vecka.

Hälsoformuläret har utarbetats i Region Halland och används inom psykiatrin i VGR med deras tillåtelse.

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

STRESS

1. Med stress menar vi att man känner sig spänd, retlig, nervös, ångestfylld eller har svårigheter med sömnen på grund av t. ex förhållanden i arbetet eller i hemmet etc.

Kryssa för *ett* alternativ som stämmer bäst in på Din situation i hemmet och *ett* alternativ som stämmer bäst in på din situation på arbetet:

	I hemmet	På jobbet
Har aldrig upplevt stress	☐	☐
Har upplevt någon stressperiod	☐	☐
Någon stressperiod senaste 5 åren	☐	☐
Flera stressperioder senaste 5 åren	☐	☐
Ständig stress senaste året	☐	☐
Ständig stress de senaste 5 åren	☐	☐

ALKOHOL



1. Hur många standardglas dricker du en vanlig vecka?

- ☐ dricker inte alkohol
- ☐ mindre än ett standardglas/vecka
- ☐ 1-4 standardglas/vecka
- ☐ 5-9 standardglas/vecka
- ☐ 10-14 standardglas/vecka
- ☐ mer än 15 standardglas/vecka

2. Hur ofta under en vanlig månad dricker du som är ***man*** 5 standardglas eller mer och du som är ***kvinna*** 4 standardglas eller mer, vid ett och samma tillfälle (t.ex. under en kväll)?

- ☐ aldrig
- ☐ mer sällan än 1 gång/månad
- ☐ 1 gång/månad
- ☐ 2-3 gånger/månad
- ☐ Varje vecka
- ☐ Dagligen eller nästan dagligen

Detta frågeformulär syftar till att ge ett bättre omhändertagande inom hälso- och sjukvården i Västra Götaland. Det är tänkt som ett diskussions-underlag och är ingen journalhandling.

Om Du vill spara formuläret, är det frivilligt.

TOBAK

1. *Mina rökvanor*

- ☐ Jag har aldrig varit rökare
- ☐ Jag har slutat röka för mer än 6 månader sedan
- ☐ Jag har slutat röka för mindre än 6 månader sedan
- ☐ Jag röker, men inte dagligen
- ☐ Jag röker dagligen →
  - ☐ 1 - 4 cigaretter/dag
  - ☐ 5 - 9 cigaretter/dag
  - ☐ 10 - 14 cigaretter/dag
  - ☐ 15 - 19 cigaretter/dag
  - ☐ 20 eller fler cigaretter/dag

2. *Mina snusvanor*

- ☐ Jag har aldrig varit snusare
- ☐ Jag har slutat snusa för mer än 6 månader sedan
- ☐ Jag har slutat snus för mindre än 6 månader sedan
- ☐ Jag snusar, men inte dagligen
- ☐ Jag snusar dagligen →
  - ☐ 1 - 3 dosor/vecka
  - ☐ 4 - 6 dosor/vecka
  - ☐ 7 eller fler dosor/vecka

SAMBAND

1. Ser du något samband mellan dina levnadsvanor (tobak, alkohol, fysisk aktivitet/motion, kost, sömn, stress) och hur du mår?

- ☐ Nej, inte alls
- ☐ Ja, eventuellt
- ☐ Ja, mycket troligt
- ☐ Vet inte

MOTIVATION

1. Ange på skalan nedan med ett kryss hur viktigt det är för dig att förändra någon levnadsvana.

inte alls viktigt — mycket viktigt

2. Ange på skalan nedan med ett kryss vilken förmåga upplever du att du har att förändra dina levnadsvanor?

ingen förmåga — stor förmåga

Berätta om frågorna är svåra att förstå!

Hälsoformuläret har utarbetats i Region Halland och används inom psykiatrin i VGR med deras tillåtelse.