



## Frågor om dina levnadsvanor

**Välmående** *Markera ett svarsalternativ på varje fråga*

**Bedöm ditt mående de senaste två veckorna?**

**Jag har känt mig glad och på gott humör**

- Aldrig
- Ibland
- Mindre än halva tiden
- Mer än halva tiden
- Mestadels
- Hela tiden

**Jag har känt mig lugn och avslappnad**

- Aldrig
- Ibland
- Mindre än halva tiden
- Mer än halva tiden
- Mestadels
- Hela tiden

**Jag har känt mig aktiv och kraftfull**

- Aldrig
- Ibland
- Mindre än halva tiden
- Mer än halva tiden
- Mestadels
- Hela tiden

**Jag har känt mig piggt och utvilad när jag vaknat**

- Aldrig
- Ibland
- Mindre än halva tiden
- Mer än halva tiden
- Mestadels
- Hela tiden

**Mitt vardagsliv har varit fyllt med sådant som intresserar mig**

- Aldrig
- Ibland
- Mindre än halva tiden
- Mer än halva tiden
- Mestadels
- Hela tiden

**Fysisk aktivitet** *Markera ett alternativ – det du brukar göra!*

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

- 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)

**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)

**Hur mycket sitter du under ett normalt dygn om man räknar bort sömn?**

- Så gott som hela dagen
- 13 - 15 timmar
- 10 - 12 timmar
- 7 - 9 timmar
- 4 - 6 timmar
- 1 - 3 timmar
- Aldrig

**Ringa in ditt svar på frågorna ned på en skala mellan 0 - 10, där 0 är lägst och 10 högst?**

Hur upplever du din hälsa? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Ditt namn:** .....