

Namn:

## Frågor om dina levnadsvanor - tobak, alkohol, fysisk aktivitet, matvanor

Levnadsvanor påverkar vår hälsa. Hur just din hälsa påverkas kan bero på ärftlighet, läkemedel och olika tillfällen, som exempelvis ålder och sjukdom. Frågorna är avsedda som ett samtalsunderlag. Markera ett alternativ på varje fråga - det du brukar göra.

### 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

## 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 (kvinna) 4 eller (man) 5 glas eller mer vid samma tillfälle?

- Aldrig
- Mer sällan än en gång i månaden
- Varje månad
- Varje vecka
- Dagligen eller nästan varje dag

\*Med ett standardglas menas alkoholdryck med 12 gram alkohol. Detta finns i till exempel 50 centiliter folköl, 33 centiliter starköl, 12-15 centiliter vin, 8 centiliter starkvin, 4 centiliter sprit.

## 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

## 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