

سوالاتی در باره عادات غذایی شما

الکل

برای هر سوال یک گزینه را علامت بزنید – گزینه ای را علامت بزنید که معمولاً انجام می دهید!

1. هر چند وقت یکبار، نوشیدنی‌های الکلی می‌نوشید؟

هرگز

1 بار در ماه یا کمتر

2-4 بار در ماه

2-3 بار در هفته

4 بار در هفته یا بیشتر

2. هنگام مصرف الکل، به طور متوسط چند "لیوان استاندارد" (مثال را مشاهده کنید) می‌نوشید؟

- یک لیوان چقدر است؟



1 تا 2

3 تا 4

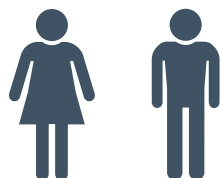
5 تا 6

7 تا 9

10 یا بیشتر

الکل نمی‌نوشم

3. هر چند وقت یکبار، در یک نوبت 4 لیوان (اگر زن هستید) یا 5 لیوان یا بیشتر (اگر مرد هستید) الکل می‌نوشید؟



هرگز

کمتر از یکبار در ماه

هر ماه

هر هفته

هر روز یا تقریباً هر روز

نام:

فعالیت جسمانی

برای هر سوال یک گزینه را علامت بزنید - آنرا علامت بزنید که معمولاً انجام می دهید!

1. در یک هفته عادی، چقدر وقت برای تحرک جسمانی روزمره، مانند پیاده روی، دوچرخه سواری یا باغبانی، صرف می کنید؟
همه نوبت ها را با هم جمع کنید (هر نوبت حداقل 10 دقیقه)



0 دقیقه/هیچ وقت

کمتر از 30 دقیقه

30 تا 60 دقیقه (0.5 تا 1 ساعت)

60 تا 90 دقیقه (1 تا 1.5 ساعت)

90 تا 150 دقیقه (1.5 تا 2.5 ساعت)

150 تا 300 دقیقه (2.5 تا 5 ساعت)

بیش از 300 دقیقه (5 ساعت)

2. در یک هفته عادی، چقدر وقت برای تمرینات ورزشی که ضربان قلب شما را بالا می برند، مانند دویدن، ورزش های
تمرینی ژیمناستیک یا تویی، صرف می کنید؟



0 دقیقه/هیچ وقت

کمتر از 30 دقیقه

30 تا 60 دقیقه (0.5 تا 1 ساعت)

60 تا 90 دقیقه (1 تا 1.5 ساعت)

90 تا 120 دقیقه (1.5 تا 2 ساعت)

بیش از 120 دقیقه (2 ساعت)

3. در یک روز عادی، به غیر از زمانی که خواب هستید، چقدر می نشینید؟

تقریباً تمام روز

13 تا 15 ساعت

10 تا 12 ساعت

7 تا 9 ساعت

4 تا 6 ساعت

1 تا 3 ساعت

هرگز

نام:

رژیم غذایی

برای هر سوال یک گزینه را علامت بزنید – گزینه ای را علامت بزنید که معمولاً انجام می دهید!

1. هر چند وقت یکبار سبزیجات و/یا سبزیجات ریشه‌ای (تازه، منجمد یا آماده) می‌خورید؟



(3p) دو بار در روز یا بیشتر

(2p) یک بار در روز

(1p) چند بار در هفته

(0p) یک بار در هفته یا کمتر

2. هر چند وقت یکبار میوه و/یا انواع توت (تازه، منجمد، آماده، آبگیری‌شده و غیره) می‌خورید؟



(3p) دو بار در روز یا بیشتر

(2p) یک بار در روز

(1p) چند بار در هفته

(0p) یک بار در هفته یا کمتر

3. هر چند وقت یکبار، ماهی یا غذاهای دریایی را به عنوان غذای اصلی، در سالاد یا روی/کنار غذا می‌خورید؟



(3p) دو بار در روز یا بیشتر

(2p) دو بار در هفته

(1p) یک بار در هفته

(0p) چند بار در ماه یا کمتر

4. هر چند وقت یکبار، دسرجات، شکلات/شیرینی‌جات، چیپس یا نوشابه/آبمیوه می‌خورید؟



(0p) یک بار در هفته یا کمتر

(1p) چند بار در هفته

(2p) یک بار در روز

(3p) دو بار در روز یا بیشتر

5. هر چند وقت یکبار، صبحانه می‌خورید؟



هر روز

تقریباً هر روز

چند بار در هفته

یک بار در هفته یا کمتر

نام:

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.

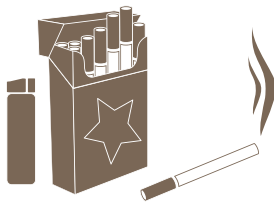
توتون و تنباکو

برای هر سوال یک گزینه را علامت بزنید – گزینه ای ر علامت بزنید که معمولاً انجام می دهید!



1. عادات مصرف دخانیات

هرگز سیگاری نبوده‌ام
بیش از 6 ماه قبل، ترک کردم
کمتر از 6 ماه قبل، ترک کردم

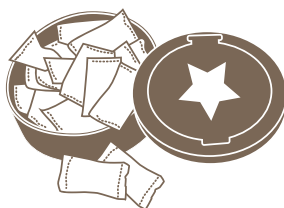


سیگار می‌کشم، ولی نه هر روز
روزانه 1 تا 9 نخ سیگار می‌کشم
روزانه 10 تا 19 نخ سیگار می‌کشم
روزانه 20 نخ سیگار یا بیشتر می‌کشم



2. عادات انفیه

هرگز انفیه مصرف نکرده‌ام
بیش از 6 ماه قبل، ترک کردم
کمتر از 6 ماه قبل، ترک کردم



انفیه مصرف می‌کنم، ولی نه هر روز
هر روز انفیه مصرف می‌کنم، 1 تا 3 قوطی در هفته
هر روز انفیه مصرف می‌کنم، 4 تا 6 قوطی در هفته
هفته‌ای 7 قوطی یا بیشتر انفیه مصرف می‌کنم

نام:

Frågor om dina levnadsvanor

Alkohol

Markera ett alternativ på varje fråga – det du brukar göra!

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

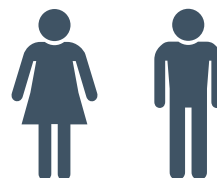
2. Hur många "standardglas dricker du en typisk dag då du dricker alkohol?

- 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



Namn:

Fysisk aktivitet

Markera ett alternativ på varje fråga – det du brukar göra!

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

Namn:

Matvanor

Markera ett alternativ på varje fråga – det du brukar göra!

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, konserverade, juice 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



Namn:

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.

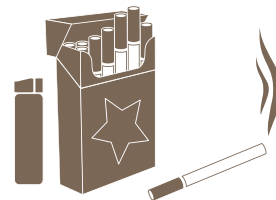
Tobak

Markera ett alternativ på varje fråga – det du brukar göra!

1. Rökvanor

- ☐ Aldrig varit rökare
- ☐ Slutat för mer än 6 månader sedan
- ☐ Slutat för mindre än 6 månader sedan

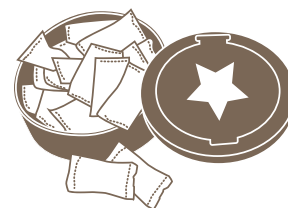
- ☐ Röker, men inte dagligen
- ☐ Röker dagligen 1–9 cigaretter per dag
- ☐ Röker dagligen 10–19 cigaretter per dag
- ☐ Röker dagligen 20 eller fler cigaretter per dag



2. Snusvanor

- ☐ Aldrig varit snusare
- ☐ Slutat för mer än 6 månader sedan
- ☐ Slutat för mindre än 6 månader sedan

- ☐ Snusar, men inte dagligen
- ☐ Snusar dagligen 1–3 dosor per vecka
- ☐ Snusar dagligen 4–6 dosor per vecka
- ☐ Snusar 7 eller fler dosor per vecka



Namn: