

ሕቶታት ብዛዕባ ልምዲ ወይ ድማ ቅዱ ኣነባብራኽ

ኣልኮል

ንነፍሲ ወከፍ ሕቶ ሓንቲ ምርጫ ኣመልክት - ነቲ ኣዘውቲርካ ትገብሮ!

1, ክንደይ ዝኣክል ግዜ ወይ ደጋጊምካ ኣልኮል ትሰቲ? ክንደይ ጊዜ ብተደጋጋሚ ኣልኮል ምስታይ ተዘውትር፤

- ብፍጹም ኣይሰትን
- ገለ ግዜ ኣብ ወርሒ ወይ ድማ ኣዝዩ ሰሕቲ
- 2-4 ግዜ ኣብ ወርሒ
- 2-3 ግዜ ኣብ ሰሙን
- 4 ግዜ ኣብ ሰሙን ወይ ድማ ዝያዳኡ

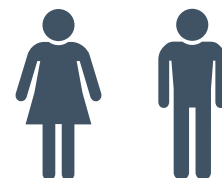
2, ብኡቡር ኣብ መዓልቲ መስተ ኣብ እትሰትየሉ ጊዜ ክንደይ ብርጫቆ ኣልኮል ትሰቲ፤

- 1-2
- 3-4
- 5-6
- 7-9
- 10 ወይ ድማ ልዕሊኡ
- ኣልኮል ኣይሰትይን እየ



3, ኣብ ዝኾነ ኣጋጣሚ (ከም ጓል ኣንስተይቲ) 4 ወይድማ (ከም ወዲተባዕታይ) 5 ወይከኣ ዝያድኡ ኣልኮል ምስታይ ተዘውትረሉ ክንደት ጊዜ እዩ።

- ብፍጹም ኣይሰትይን እየ
- ካብ ሓደ ግዜ ኣብ ወርሒ ኣዝዩ ሰሕቲ ግዜ
- ኣብ ነፍሲ ወከፍ ወርሒ
- ኣብ ነፍሲ ወከፍ ሰሙን
- ኣብ ነፍሲ ወከፍ መዓልቲ ወይ ድማ ዳርጋ መዓልታዊ



ስም:

አካላዊ ንጥፈት

ንጥፈት ወከፍ ሕዝብ ሓገሪ ምርጫ አመልክት - ነቲ አዘውቲርካ ትገብሮ!

1, አብ ዉሽጢ ሓደ ሰሙን፡ መዓልታዊ ተዘውትሮ ምንቅስቃሳትካ ንኣብነት፤ ጉዕዞ እግረ፡ ብሽግለታ ምዝዋር ፡ ናይ ኣትክልቲ ምክንኻን ማለት ናይ ጀርዲን ስራሕ ዝኣመሰሉ ክንደይ ዝኸውን ግዜ ተጥፍእ? እቶም ኩሎም ንጥፈታት ደምሮም (ኣብ ነፍስወከፍ ፍጻሞ ንጥፈት እንተ ወሓደ በብዓሰርተ ደቂቕ ክፈሎም)

0 ደቂቕ/ዋላሓደ ግዜ የሎን
ካብ 30 ደቂቂቕ ይውሕድ እዩ
ካብ 30-60 ደቂቂቕ (0.5-1 ሰዓት)
ካብ 60-90 ደቂቂቕ (1-1.5 ሰዓታት)
ካብ 90-150 ደቂቂቕ (1.5-2.5 ሰዓታት)
ካብ 150-300 ደቂቂቕ (2.5-5 ሰዓታት)
ልዕሊ 300 ደቂቂቕ (5 ሰዓታት)



2, አብ ዉሽጢ ሓደ ሰሙን ክሳብ ክንደይ ጊዜ ዝኣክል ኣህላኺ አካላዊ ምንቅስቃስ ተዘውትሮ ንኣብነት፤ ጉዳ፡ ሓጺን ዝተሓወሰ አካላዊ ምንቅስቃስ ማለት ጂም ወይ ድማ ኩዕሶ ዝሓወሰ ዓይነት ስፖርት ተካዪድ፤

0 ደቂቕ/ዋላሓደ ግዜ የሎን
ካብ 30 ደቂቂቕ ይውሕድ እዩ
ካብ 30-60 ደቂቂቕ (0.5-1 ሰዓት)
ካብ 30-60 ደቂቂቕ (0.5-1 ሰዓት)
ካብ 90-120 ደቂቂቕ (1.5-2 ሰዓታት)
ልዕሊ 120 ደቂቂቕ (2 ሰዓታት)



3, ጊዜ ድቃስ ኣብ ግምት ከየእተኻ፡ ብኡቡር ኣገላልጻ ክንደይ ሰዓታት ዝኣክል ኮፍ ትብል፤

ዳርጋ ምሉእ መዓልቲ ክብሃል ይክኣል። እዩ
13-15 ሰዓታት
10-12 ሰዓታት
7-9 ሰዓታት
4-6 ሰዓታት
1-3 ሰዓታት
ብፍጹም የሎን

ስም:

ንኣመጋግባ ዝምልከት (ዳዩት)

ንነፍሲ ወከፍ ሕቶ ሓንቲ ምርጫ ኣመልከት - ነቲ ኣዘውቲርካ ትገብሮ!

1, ክንደይ ግዜ ዝኸውን ዝኣክል ኣሕምልቲ ከምኡ እዉን ናይ ሱር ፍሩታታት (ብሓድሹ፣ ዝዘሓለ ወይ ድማ ዝበሰለ) ምብላዕ ተዘውትር፤

ክልተ ግዜ ኣብ መዓልቲ ወይ ድማ ዝያድኡ ብተደጋጋሚ (3p)

ሓደ ግዜ ኣብ መዓልቲ (2p)

ውሑድ መዓልታት ኣብ ሰሙን (1p)

ሓደ ግዜ ኣብ ሰሙን ወይ ድማ ኣዝዩ ሳሕቲ (0p)



2, ክንደይ ግዜ ዝኸውን ፍሩታ ወይ ድማ/ከምኡ ድማ በሪስ (ጎምጦጥ) (ብሓድሹ፣ ዝዘሓለ፣ ዝተዓሸ፣ ጽማቕ ወዘተ) ትበልዕ?

ክልተ ግዜ ኣብ መዓልቲ ወይ ድማ ዝያድኡ ብተደጋጋሚ (3p)

ሓደ ግዜ ኣብ መዓልቲ (2p)

ውሑድ ግዜታት ኣብ ሰሙን (1p)

ሓደ ግዜ ኣብ ሰሙን ወይ ድማ ኣዝዩ ሳሕቲ (0p)



3, ብተደጋጋሚ ክንደይ ጊዜ ዝኸውን ዓሳ ወይ ድማ ናይ ባሕሪ መግቢ ከም ቀንዲ መግቢ ከም ሳላጣ ወይ ድማ ከም ተወሳኺ መግቢ ምብላዕ ተዘውትር፤

ስለስተ ግዜ ኣብ ሰሙን ወይ ድማ ዝያድኡ ብተደጋጋሚ (3p)

ክልተ ግዜ ኣብ ሰሙን (2p)

ሓደ ግዜ ኣብ ሰሙን (1p)

ገለ ግዜ ኣብ ወርሒ ወይ ድማ ኣዝዩ ሳሕቲ (0p)



4, ክንደይ ግዜ ምቁር ሕብስቲ፣ ችኮላታ/ካራመላ፣ ቛፕስ ወይ ድማ ሉስሉስ መስተ/ ጽሟቕ ትበልዑን ትሰትዩን?

ሓደ ግዜ ኣብ ሰሙን ወይ ድማ ዝያድኡ ሳሕቲ (0p)

ገለ ግዜ ኣብ ሰሙን (1p)

ሓደ ግዜ ኣብ መዓልቲ (2p)

ክልተ ግዜ ኣብ መዓልቲ ወይ ድማ ዝያድኡ ብተደጋጋሚ (3p)



5, ክንደይ ዝኣክል ግዜ ቁርሲ ትበልዕ?

መዓልታዊ

ዳርጋ ኣብ ነፍሲ ወከፍ መዓልቲ

ገለ ግዜታት ኣብ ሰሙን

ሓደ መዓልቲ ኣብ ሰሙን ወይ ድማ ኣዝዩ ሳሕቲ



ስም:

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.

ትምባኽ

ንነፍሲ ወከፍ ሕቶ ሓንቲ ምርጫ አመልክት - ነቲ አዘውቲርካ ትገብሮ!

1, ናይ ምትካኽ ልምዲ

ፈጻሚ አትካሺ አይከሰኩን

ደው ካብ ዘብሎ 6 አዋርሕ ኣቢሉ ኩይኑ ኣሎ

ደው ካብ ዘብሎ ትሕቲ 6 አዋርሕ ኣቢሉ ይኸውን

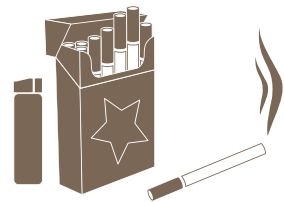


አትካኽ እዩ፡ መዓልታዊ ግን አይከሰን

መዓልታዊ እዩ ዘትካኽ፡ ኣብ መዓልቲ ድማ ካብ 1-9 ሓባ ሽጋራ አትካኽ

መዓልታዊ እዩ ዘትካኽ፡ ኣብ መዓልቲ ድማ ካብ 10-19 ሓባ ሽጋራ አትካኽ

መዓልታዊ እዩ ዘትካኽ፡ ኣብ መዓልቲ ድማ ካብ 20 ሓባ ወይ ድማ ልዕሊኡ ሽጋራ አትካኽ



2, ናይ ስኑስ ልምዲ

ፈጻሚ ስኑስ አይጥቀምን እዩ

ደው ካብ ዘብሎ 6 አዋርሕ ኣቢሉ ኩይኑ ኣሎ

ደው ካብ ዘብሎ ትሕቲ 6 አዋርሕ ኣቢሉ ይኸውን።

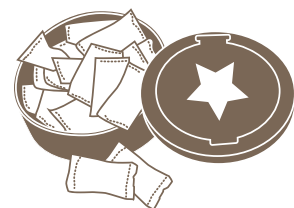


ስኑስ እወስድ እዩ፡ መዓልታዊ ግን አይከሰን

ስኑስ እወስድ እዩ፡ ኣብ ሰሙን ድማ ካብ 1 - 3 ዶስ እወስድ

ስኑስ እወስድ እዩ፡ ኣብ ሰሙን ድማ ካብ 4 - 6 ዶስ እወስድ

ስኑስ እወስድ እዩ፡ ኣብ ሰሙን ድማ 7 ወይ ከኣ ልዕሊኡ ዶስ እወስድ



ስም:

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

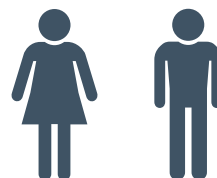
2. Hur många "standardglas dricker du en typisk dag då du dricker alkohol?

- 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)



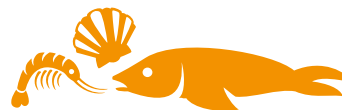
2. Hur ofta äter du frukt och/eller bär (färska, frysta, konserverade, juice etc.)?

- ☐ 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.

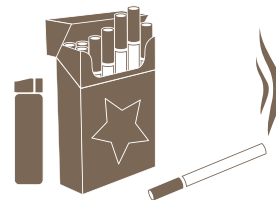
Tobak

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

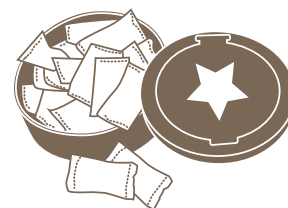
- ☐ Röker, men inte dagligen
- ☐ Röker dagligen 1–9 cigaretter per dag
- ☐ Röker dagligen 10–19 cigaretter per dag
- ☐ Röker dagligen 20 eller fler cigaretter per dag



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: