

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

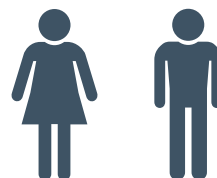
2. Hur många "standardglas dricker du en typisk dag då du dricker alkohol?

- ☐ 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

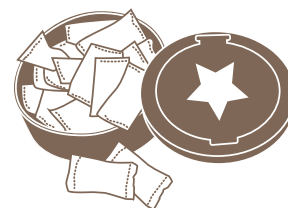
- ☐ Röker, men inte dagligen
- ☐ Röker dagligen 1–9 cigaretter per dag
- ☐ Röker dagligen 10–19 cigaretter per dag
- ☐ Röker dagligen 20 eller fler cigaretter per dag



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: