

## Det handlar om din hälsa – Frågor om levnadsvanor

Markera ett alternativ på varje fråga, det du brukar göra! Om du är osäker, kryssa ändå i den ruta som känns mest rätt. Formuläret är avsett som ett underlag i samtal om dina levnadsvanor med vårdpersonal. Berätta om frågorna är svåra att förstå!

### Alkohol

1. 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” (se exempel) dricker du en typisk dag då du dricker alkohol?
  - 1-2
  - 3-4
  - 5-6
  - 7-9
  - 10 eller fler

Hur ofta dricker du (kvinna) 4 eller (man) 5 ”standardglas” eller mer vid samma tillfälle?

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

*För att kunna jämföra olika typer av alkoholhaltiga drycker använder vi ett mått som kallas standardglas. Här är exempel som motsvarar ett standardglas.*



Folköl 2,8%  
50 cl



Starköl 5%  
33 cl



Vin 13%  
12 cl



Sprit 40%  
4 cl

### Fysisk aktivitet

1. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt **vardagsmotion**?  
*(Det kan till exempel vara att promenera, cykla eller arbeta i trädgården. Räkna ihop all tid under en hel vecka)*
  - 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 andfädd?  
*(Det kan till exempel vara 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 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

## Matvanor

- Hur ofta äter du **grönsaker och/eller rotfrukter** (färska, frysta eller tillagade)?
  - Två gånger per dag eller oftare
  - En gång per dag
  - Några gånger i veckan
  - En gång i veckan eller mer sällan
- Hur ofta äter du **frukt och/eller bär** (färska, frysta, etc.)?
  - Två gånger per dag eller oftare
  - En gång per dag
  - Några gånger i veckan
  - En gång i veckan eller mer sällan
- Hur ofta äter du **fisk eller skaldjur** som huvudrätt, i sallad eller som pålägg?
  - Tre gånger i veckan eller oftare
  - Två gånger i veckan
  - En gång i veckan
  - Några gånger i månaden eller mer sällan
- Hur ofta äter du **kaffebröd, choklad/godis, chips eller läsk/saft?**
  - Två gånger per dag eller oftare
  - En gång per dag
  - Några gånger i veckan
  - En gång i veckan eller mer sällan
- Hur ofta äter du **frukost?**
  - Dagligen
  - Nästan varje dag
  - Några gånger i veckan
  - En gång i veckan eller mer sällan
  - Dagligen eller nästan varje dag

## Tobaksbruk

- Mina **rökvanor**
  - Jag har aldrig varit rökare
  - Jag har slutat röka för mer än 6 månader sedan, ange vilket år \_\_\_\_\_
  - Jag har slutat röka för mindre än 6 månader sedan
  - Jag röker, men inte dagligen
  - Jag röker \_\_\_\_\_ cigaretter per dag
- Mina **snusvanor**
  - Jag har aldrig varit snusare
  - Jag har slutat snusa för mer än 6 månader sedan, ange vilket år \_\_\_\_\_
  - Jag har slutat snusa för mindre än 6 månader sedan
  - Jag snusar, men inte dagligen
  - Jag snusar \_\_\_\_\_ dosor per vecka

Vill du veta hur dina levnadsvanor kan påverka din hälsa eller önskar stöd i förändring av dina levnadsvanor? Prata i första hand med din vårdkontakt. Du kan hitta allmän information om hälsa på [1177 Vårdguiden](#) (liv & hälsa), vilken inte är anpassad till olika tillstånd och sjukdomar. För [Levnadsvanor i samband med operation](#) finns specifik information.