

Datum Namn Personnr

Levnadsvanor

Dina levnadsvanor påverkar hälsa och sjukdom. Därför ställer vi frågor om alkohol, tobak, matvanor och fysisk aktivitet. Vi är tacksamma om du svarar på dessa frågor. Svaren skrivs in i din journal. Formuläret besvaras om du är 18 år eller äldre.

Hur bedömer du ditt allmänna hälsotillstånd?

- Mycket bra Bra Varken bra eller dåligt Dåligt Mycket dåligt

Alkoholvanor

Hur ofta dricker du alkohol?

- Aldrig (fyll ej i följande frågor)
 1 gång i mån el. mer sällan
 2–4 gånger i månaden
 2–3 gånger i veckan
 4 ggr per vecka eller mer

Hur många standardglas dricker du en typisk dag då du dricker alkohol?

- 1–2 standardglas
 3–4 standardglas
 5–6 standardglas
 7–9 standardglas
 10 eller fler standardglas

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

- Aldrig
 Mer sällan än en gång i mån
 Varje månad
 Varje vecka
 Dagligen el. nästan varje dag



50 cl
folköl



33 cl
starköl



1 glas rött
eller vitt vin
(10-15 cl)



1 litet glas
starkvin
(8 cl)



4 cl sprit
t ex whisky

Standardglas

Tobaksbruk

Rökvanor

- Jag har aldrig varit rökare
 Jag har slutat röka för mer än 6 mån sedan
 Jag har slutat röka för mindre än 6 mån sedan
 Jag röker men inte dagligen
 Jag röker dagligen
 1–9 cigaretter per dag
 10–19 cigaretter per dag
 20 eller fler cigaretter per dag

Alternativt

Jag röker ____ cigaretter per dag

Snusvanor

- Jag har aldrig varit snusare
 Jag har slutat snusa för mer än 6 mån sedan
 Jag har slutat snusa för mindre än 6 mån sedan
 Jag snusar men inte dagligen
 Jag snusar dagligen
 1 – 3 dosor per vecka
 4 – 6 dosor per vecka
 7 eller fler dosor per vecka

Alternativt

Jag snusar ____ dosor per vecka

VAR GOD VÄND! Formuläret fortsätter på nästa sida.

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, konserverade, juicer 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 dricker 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

Fysisk aktivitet

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion, t.ex. promenader, cykling, trädgårdsarbete? Räkna samman all tid (minst 10 minuter åt gången).

- 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)

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning som får dig att bli andfådd, t.ex. löpning, motionsgymnastik, bollsport?

- 0 minuter/ingen tid
- Mindre än 30 minuter
- 30–60 minuter (0,5–1 timme)
- 60–90 minuter (1–1,5 timmar)
- 90–120 minuter (1,5–2 timmar)
- Mer än 120 minuter (2 timmar)