

REGION HALLANDS FRÅGEFORMULÄR FÖR LEVNADSVANOR



Besvara frågorna genom att sätta ett kryss i den ruta du tycker stämmer bäst in på dig. Formuläret är avsett som ett underlag för samtal om dina levnadsvanor med hälso- och sjukvårdspersonal.



BÄSTA LIVSPLATSEN

Region Halland

ALLMÄNT HÄLSOTILLSTÅND

1. I allmänhet, skulle du vilja säga att din hälsa är:

- Utmärkt
- Mycket god
- God
- Någorlunda
- Dålig

FYSISK AKTIVITET

1. Hur mycket rör du dig och anstränger dig kroppsligt på fritiden?

Om din aktivitet varierar mycket mellan t ex sommar och vinter, så försök att ta ett genomsnitt. Frågan gäller det senaste året.

Grupp 1 Stillasittande fritid

Du ägnar dig mestadels åt läsning, TV, datorer, bio eller annan stillasittande sysselsättning på fritiden.

Grupp 2 Måttlig motion på fritiden

Du promenerar, cyklar eller rör dig på annat sätt under minst 4 timmar i veckan. I detta inräknas också gång eller cykling till och från arbetet samt söndags-promenader, trädgårdsarbete, fiske, bordtennis, bowling etc.

Grupp 3 Regelbunden motion och träning

Du ägnar dig åt t ex löpning, simning, tennis, badminton, motionsgymnastik eller liknande. Tyngre trädgårdsarbete och liknande räknas till denna grupp. Observera att det ska vara i genomsnitt minst 2-3 timmar i veckan.

Grupp 4 Hård träning eller tävlingsidrott

Du ägnar dig åt hård träning och tävling i löpning, orientering, skidåkning, simning, fotboll, handboll etc. regelbundet eller flera gånger i veckan.



2. Hur många minuter ägnar du en vanlig vecka åt fysisk aktivitet/träning, som får dig att bli andfådd, till exempel löpning, motionsgymna eller bollsport? Räkna samman all tid (minst 10 minuter åt gången).

- 0-10 minuter
- 11-30 minuter
- 31-60 minuter (0,5-1 timme)
- 61-90 minuter (1 -1,5 timme)
- Mer än 90 minuter (1,5-2 timmar)
- Mer än 120 minuter (2 timmar eller mer)

3. Hur många minuter ägnar du en vanlig vecka åt **vardagsmotion** till exempel promenader, cykling eller trädgårdsarbete? Räkna samman all tid (minst 10 minuter åt gången).

- 0-10 minuter
- 11-30 minuter
- 31-60 minuter (0,5-1 timme)
- 61-90 minuter (1-1,5 timme)
- 91-120 minuter (1,5-2 timmar)
- 121-150 minuter (2-2,5 timmar)
- Mer än 151-300 minuter (2,5-5 timmar)
- Mer än 300 minuter (5 timmar och mer)

KOST

1. 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

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

- Två gånger per dag eller oftare
- En gång per dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mer sällan

3. Hur ofta äter du **fisk eller skaldjur** antingen 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

4. Hur ofta äter du **kaffebröd, choklad/godis, chips läsk/saft?**

- Två gånger per dag eller oftare
- En gång per dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mer sällan

5. Hur ofta äter du **frukost?**

- Dagligen
- Nästan varje dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mer sällan



SÖMN

1. Hur ofta känner du dig pigg och utvilad när du vaknat efter en natts sömn?

- Mindre än en gång i veckan
- 1-3 gånger i veckan
- Mer än tre gånger per vecka.

STRESS

1. Med stress menar vi att man känner sig spänd, retlig, nervös, ångestfylld eller har svårigheter med sömnen på grund av t ex förhållanden i arbetet eller i hemmet.

Kryssa för **ett** alternativ som stämmer bäst in på din situation i hemmet och **ett** alternativ som stämmer bäst in på din situation på arbetet:

	I hemmet	På jobbet
Har aldrig upplevt stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har upplevt någon stressperiod	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Någon stressperiod senaste 5 åren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Flera stressperioder senaste 5 åren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ständig stress senaste året	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ständig stress de senaste 5 åren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ALKOHOL

Med ett "standardglas" menas



1. Hur många standardglas dricker du en vanlig vecka?

- Dricker inte alkohol
- Mindre än ett standardglas/vecka
- 1-4 standardglas/vecka
- 5-9 standardglas/vecka
- 10-14 standardglas/vecka
- Mer än 15 standardglas/vecka



2. Hur ofta under en vanlig månad dricker du som är **man** 5 standardglas eller mer och du som är **kvinna** 4 standardglas eller mer, vid ett och samma tillfälle (t ex under en kväll)?

- Aldrig
- Mer sällan än 1 gång/månad
- 1 gång/månad
- 2-3 gånger/månad
- Varje vecka
- Dagligen eller nästan dagligen

TOBAK

1. **Mina rökvanor**

- Jag har aldrig varit rökare
- Jag har slutat röka för mer än 6 månader sedan
- Jag har slutat röka för mindre än 6 månader sedan
- Jag röker, men inte dagligen
- Jag röker dagligen →
 - 1 - 4 cigaretter/dag
 - 5 - 9 cigaretter/dag
 - 10 - 14 cigaretter/dag
 - 15 - 19 cigaretter/dag
 - 20 eller fler cigaretter/dag

2. **Mina snusvanor**

- Jag har aldrig varit snusare
- Jag har slutat snusa för mer än 6 månader sedan
- Jag har slutat snusa för mindre än 6 månader sedan
- Jag snusar, men inte dagligen
- Jag snusar dagligen →
 - 1 - 3 dosor/vecka
 - 4 - 6 dosor/vecka
 - 7 eller fler dosor/vecka



SAMBAND

1. Ser du något samband mellan dina levnadsvanor (tobak, alkohol, fysisk aktivitet/motion, kost, sömn, stress) och hur du mår?

- Nej, inte alls
- Ja, eventuellt
- Ja, mycket troligt
- Vet inte

MOTIVATION

1. Hur viktigt är det för dig att förändra någon levnadsvana? Ange på skalan nedan.

inte alls viktigt

mycket viktigt

2. Vilken förmåga upplever du att du har att förändra dina levnadsvanor? Ange på skalan nedan.

ingen förmåga

stor förmåga

Berätta om frågorna är svåra att förstå!

Detta frågeformulär syftar till att ge ett bättre omhändertagande inom hälso- och sjukvården i Halland. Det är tänkt som ett diskussionsunderlag och är ingen journalhandling.

