

Frågeformulär för levnadsvanor

Genom att besvara frågorna utifrån en vanlig vecka kan du få en uppfattning om dina levnadsvanor. Formuläret används som ett underlag för samtal med din vårdgivare, som också kan erbjuda dig stöd om du vill ha hjälp att förändra dina levnadsvanor.





Allmänt hälsotillstånd

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

- Utmärkt
- Mycket god
- God
- Någorlunda
- Dålig

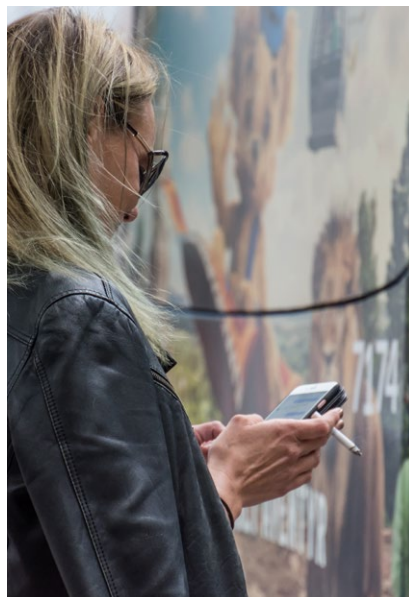
Tobak

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:
 - 1–9 cigaretter per dag
 - 10–19 cigaretter per dag
 - 20+ cigaretter per 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 per vecka
 - 4–6 dosor per vecka
 - 7 eller fler dosor per vecka



Alkohol

För att kunna jämföra olika typer av alkoholhaltiga drycker använder vi ett mått som kallas standardglas. Ett standardglas motsvarar t ex:



1. Hur ofta dricker du alkohol?

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

2. Hur många standardglas dricker du under en vanlig vecka?

- Mindre än ett standardglas/vecka
- 1-4 standardglas/vecka
- 5-9 standardglas/vecka
- 10-14 standardglas/vecka
- 15 eller fler standardglas/vecka

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

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



Fysisk aktivitet och stillasittande

1. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt **fysisk träning** som får dig att bli andfådd, till exempel löpning, bollsport eller motionsgymnastik?

- 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)

2. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion, till exempel promenader, cykling eller trädgårdsarbete?

- 0 minuter/ingen tid
- Mindre än 30 minuter
- 30-60 minuter (0,5-1 timme)
- 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)

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

Mat

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 skalldjur 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 eller 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

Stress och sömn

1. Hur upplever du att du får ditt liv att gå ihop just nu?

0 (Inge alls)

10 (Mycket bra)

2. Vilken grad av stress upplever du just nu?

0 (Ingen alls)

10 (maximal stress)

3. Tycker du att du får tillräckligt med sömn?

- Ja
- Nej



1. Jag vill ha hjälp att förändra (välj ett eller flera av alternativen):

- Motionsvanor
- Matvanor
- Tobaksvanor
- Alkoholvanor
- Sömn
- Stress

2. Hur viktigt är det för dig att göra denna förändring?

0 (Inge alls viktigt)

10 (Mycket viktigt)

3. Hur säker är du på att lyckas med förändringen om du bestämt dig?

0 (Inge alls säker)

10 (Mycket säker)

4. Hur beredd är du att göra förändringen nu?

0 (Inge alls beredd)

10 (Mycket beredd)



A series of 18 horizontal dotted lines spaced evenly down the page, providing a template for handwriting practice.

Region Halland

Box 517, 301 80 Halmstad
regionen@regionhalland.se
regionhalland.se