

# LEVNADSVANOR

Namn: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

## DIN HÄLSA

Hur bedömer Du Ditt allmänna hälsotillstånd?

Mycket bra

Bra

Varken bra  
eller dåligt

Dåligt

Mycket dåligt

## FYSISK AKTIVITET

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion?

*Exempel: promenader, cykling eller trädgårdsarbete. Räkna samman all tid (minst 10 minuter åt gången).*

Antal minuter per vecka: \_\_\_\_\_

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning, som får dig att bli andfådd?

*Exempel: löpning, motionsgymnastik eller bollsport.*

Antal minuter per vecka: \_\_\_\_\_

## MAT

Markera ett alternativ på varje fråga – det du brukar göra!

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, juice 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

## SÖMN

Hur stora problem har du med att:

somna på kvällen?

Inga

Små

Måttliga

Stora

Mycket stora

du vaknar under natten?

sömnen inte gör dig utvilad?

## TOBAK

Markera ett alternativ på varje fråga - det du brukar göra!

### 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/dag
  - 10 - 19 cigaretter/dag
  - 20 eller fler cigaretter/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/vecka
  - 4 - 6 dosor/vecka
  - 7 eller fler dosor/vecka

## ALKOHOL

Markera ett alternativ på varje fråga - det du brukar göra!

### Hur många standardglas dricker du en vanlig vecka?

- Jag dricker inte alkoholhaltiga drycker
- 1 - 4 standardglas/vecka
- 5 - 9 standardglas/vecka
- 10 - 14 standardglas/vecka
- 15 eller fler standardglas/vecka

### Hur ofta dricker du som är kvinna 4 standardglas och du som är man 5 standardglas eller mer vid ett och samma tillfälle?

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

### Ett standardglas motsvarar till exempel



2 flaskor lättöl  
eller cider  
(33 cl)



En folköl  
(50 cl)



En starköl/cider  
(33cl)



Ett glas vin  
(12-15cl)



Starkvin  
(8 cl)



Sprit t.ex  
whisky (4cl)

## DROGER

Har du provat eller använder du andra droger?

- Ja  Nej

## VÅLD

Har du någonsin blivit utsatt för våld?

- Ja  Nej