

TOBAK

Mina rökvanor

- Jag har aldrig varit rökare
- Jag har slutat röka för mer än 6 månader sedan
- Jag har slutat att röka för mindre än 6 månader sedan
- Jag röker, men inte dagligen
- Jag röker <10 cigaretter/dag
- Jag röker 10–20 cigaretter/dag
- Jag röker > 20 cigaretter/dag

Mina 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 1–3 dosor/vecka
- Jag snusar 4–6 dosor/vecka
- Jag snusar 7 eller fler dosor/vecka

MAT

Hur ofta äter du grönsaker och/eller rotfrukter (färska eller tillagade)?

- Två gånger per dag eller oftare (3 p)
- En gång per dag (2 p)
- Några gånger i veckan (1 p)
- En gång i veckan eller mer sällan (0 p)

Hur ofta äter du frukt och/eller bär (färska, frysta)?

- Två gånger per dag eller oftare (3 p)
- En gång per dag (2 p)
- Några gånger i veckan (1 p)
- En gång i veckan eller mer sällan (0 p)

Hur ofta äter du fisk eller skaldjur som huvudrätt, i sallad eller som pålägg?

- Tre gånger i veckan eller oftare (3 p)
- Två gånger i veckan (2 p)
- En gång i veckan (1 p)
- Några gånger i månaden eller mer sällan (0 p)

Hur ofta äter du kaffebröd, choklad/godis, chips eller läsk/saft?

- Två gånger per dag eller oftare (0 p)
- En gång per dag (1 p)
- Några gånger i veckan (2 p)
- En gång i veckan eller mer sällan (3 p)

Hur ofta äter du frukost?

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

Summa:

ALKOHOL

Ett sätt att räkna ut din veckokonsumtion är att räkna hur många standardglas du dricker per vecka. Ett standardglas motsvarar:

- 1 burk folköl, 50 cl, eller
- 1 burk starköl, 33 cl, eller
- Ett litet glas vin (12–15 cl), eller
- 5–8 cl starkvin, eller
- 4 cl sprit

Hur många standardglas dricker du en vanlig vecka?

- Dricker mindre än 1 standardglas per vecka el. inte alls
- Dricker 1–4 standardglas per vecka
- Dricker 5–9 standardglas per vecka
- Dricker 10–14 standardglas per vecka
- Dricker 15 eller fler standardglas per vecka

Hur ofta dricker du som är kvinna fyra och du som är man fem standardglas eller mer vid ett och samma tillfälle?

- Aldrig
- Mer sällan än 1 gång per månad
- Varje månad
- 2–3 gånger i månaden
- Varje vecka
- Dagligen eller nästan dagligen

FYSISK AKTIVITET

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

2. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion, till exempel promenader, cykling, trädgårdsarbete? Räkna samman all tid (minst 10 minuter/gång)

1. Måndag.....	2. Måndag.....
Tisdag.....	Tisdag.....
Onsdag.....	Onsdag.....
Torsdag.....	Torsdag.....
Fredag.....	Fredag.....
Lördag.....	Lördag.....
Söndag.....	Söndag.....
Summa:.....	Summa:.....

Summera antal minuter per vecka på de båda frågorna...

Längd:

Vikt:

Midjemått:

TOBAK

Gränsen för att identifiera en tobaksbrukare som kan vara i behov av åtgärd är om patienten röker eller snusar dagligen.

Definitionen på en före detta rökare eller snusare är den som slutat röka eller snusa för mer än 6 månader sedan.

Vid rökstopp för mindre än 6 månader sedan är patienten i riskzon för återfall och kan vara i behov av fortsatt stöd.

OHÄLSOSAMMA MATVANOR

Socialstyrelsens kostindex är ett verktyg som är framtaget för att ge en indikation på vilka personer som har risk för ohälsosamma matvanor.

12 är maxpoäng för kostindex. 9–12 poäng indikerar hälsosamma matvanor och 0–

4 betydande ohälsosamma matvanor. 5–8 poäng pekar mot att personen inte följer rekommendationerna för hälsosamma matvanor, individuell bedömning måste göras.

Fråga fem angående frukost ingår inte i poängsättningen men är viktig i helhetsbedömningen.

RISKBRUK AV ALKOHOL

Enligt Socialstyrelsen föreligger riskkonsumtion:

- när en man dricker mer än 14 standardglas per vecka (veckokonsumtion) eller mer än 4 standardglas vid ett och samma tillfälle (intensivkonsumtion).
- när en kvinna dricker mer än 9 standardglas per vecka eller mer än 3 standardglas vid ett och samma tillfälle (gränserna avser friska, vuxna män och kvinnor).
- vid all alkoholkonsumtion under graviditet

Personer med kontraindicerad medicinering, depression och liknande bör undvika alkohol

BRIST PÅ FYSISK AKTIVITET

Brist på fysisk aktivitet föreligger då patienten rör sig mindre än 150 minuter per vecka. Resultaten från frågorna om fysisk aktivitet vägs samman till ett gemensamt mått som kallas ”aktivitetsminuter”. Sammanräkningen bygger på att tiden i den mera intensiva aktiviteten som efterfrågas i fråga 1 räknas dubbelt, det vill säga 45 minuters löpning + 45 minuters promenad blir: $90+45=135$ aktivitetsminuter.

FYSIOLOGISKA MÅTT, vuxna

Beräkning och bedömning av BMI

BMI räknas fram med hjälp av längd i meter och vikt i kilo. Vikten i kilo delas med längd x längd i meter:

$$\text{BMI} = (\text{vikt i kg} / \text{längd} \times \text{längd i m})$$

BMI mellan 25 och 29,9 räknas som övervikt. När BMI ligger på 30 eller mer räknas det som fetma. Åtgärd bör sättas in för patienter med BMI över 28 då vi vet att komplikationer kan tillstöta senare i livet. Det är framför allt den fysiska aktivitetsnivån och matvanorna som behöver förbättras.

Mätning och bedömning av midjemått

Midjemått/bukomfång mäts i höjd med naveln, med ett ”vågrätt” måttband:

Be patienten ta av sig på överkroppen. Markera en punkt mellan nedersta revbenet och höftkammen. Placera måttbandet mitt emellan punkterna och mät då patienten andas ut.

Om midjemåttet överstiger 88 cm för kvinnor och 102 cm för män ökar risken markant för insjuknande i ett flertal livsstilsrelaterade sjukdomar. Liksom ovan är det framför allt den fysiska aktivitetsnivån och matvanorna som behöver förbättras.