



FRÅGOR OM LEVNADSVANOR

TOBAK

Mina rökvanor

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

Mina snusvanor

- Har aldrig varit snusare
- Har slutat snusa för mer än 6 mån sedan
- Har slutat snusa för mindre än 6 mån sedan
- Snusar, men inte dagligen
- Snusar 1-3 dosor/vecka
- Snusar 4-6 dosor/vecka
- Snusar 7 eller fler dosor/vecka

MAT

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

- 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

Namn:.....

Personnummer:

Datum:

Längd: Vikt: Midjemått:

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 4 och du som är man 5 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 andfädd, 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.....