

Datum .....

Namn .....

Personnummer .....

## FRÅGOR OM LEVNADSVANOR

Levnadsvanor påverkar hälsa och sjukdom.

Det goda med levnadsvanor är att du själv kan påverka dem och vi hjälper dig gärna.

### TOBAK

#### Använder du tobak eller nikotin av något slag?

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

#### Rökvanor

##### Gäller även vattenpipa och e-cigarett

- 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 per dag
  - 10-19 cigaretter per dag
  - 20 eller fler cigaretter per dag

#### Snusvanor

##### Gäller även vitt snus och tuggtobak

- 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 per vecka
  - 4-6 dosor per vecka
  - 7 eller fler dosor per vecka

### ALKOHOL

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

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

- Jag dricker inte alkohol
- Mindre än ett standardglas
- 1 - 4 standardglas
- 5 - 9 standardglas
- 10 - 14 standardglas
- 15 eller fler standardglas

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

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

#### Ett standardglas motsvarar till exempel:

En folköl  
(50 cl)En starköl/cider  
(33 cl)Ett glas vin  
(12-15 cl)Starkvin  
(8 cl)Sprit, t ex  
whiskey  
(4cl)

## FYSISK AKTIVITET

**Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion, till exempel promenader, cykling eller trädgårdsarbete. Räkna samman all tid.**

- 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)

**Hur mycket sitter eller ligger 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

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

- 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)

## MAT

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

**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, 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 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