

Frågor om levnadsvanor, vuxna

Datum	
För- och efternamn	
Personnummer	

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

Tobak och nikotin

Markera ett alternativ på varje fråga, det du brukar göra.

- | | |
|--|---|
| 1. Använder du cigaretter, e-cigaretter (vejp), eller vattenpipa? | 2. Använder du tobakssnus, nikotinsnus (vitt snus) eller tuggtobak? |
| ☐ Jag har aldrig varit rökare | ☐ Jag har aldrig varit snusare |
| ☐ Jag har slutat röka för mer än 6 mån sedan | ☐ Jag har slutat snusa för mer än 6 mån sedan |
| ☐ Jag har slutat röka för mindre än 6 mån sedan | ☐ Jag har slutat snusa för mindre än 6 mån sedan |
| ☐ Jag röker, men inte dagligen | ☐ Jag snusar, men inte dagligen |
| ☐ Jag röker dagligen: | ☐ Jag snusar dagligen: |
| ☐ 1-9 cigaretter per dag | ☐ 1-3 dosor per vecka |
| ☐ 10-19 cigaretter per dag | ☐ 4-6 dosor per vecka |
| ☐ 20 eller fler cigaretter per dag | ☐ 7 eller fler dosor per vecka |

Alkohol

Markera ett alternativ på varje fråga, det du brukar göra.

- | | |
|--|---|
| 3. Hur ofta dricker du alkohol? | 4. Hur ofta dricker du 4 standardglas, eller mer, vid samma tillfälle? |
| ☐ Jag har aldrig druckit alkohol | ☐ Aldrig |
| ☐ Jag har tidigare druckit alkohol, men slutat | ☐ Mer sällan än 1 gång i månaden |
| ☐ Jag dricker alkohol mer sällan än 1 gång i månaden | ☐ Minst 1 gång i månaden |
| ☐ Jag dricker alkohol varje månad (men inte så ofta som varje vecka) | Om du dricker alkohol minst en gång per månad, hur många gånger dricker du 4 standardglas, eller mer, vid samma tillfälle, ange antal gånger i månaden: |
| ☐ Jag dricker alkohol varje vecka.
Hur många standardglas alkohol dricker du en vanlig vecka, ange antal glas: | |

Ett standardglas motsvarar till exempel:



En folköl (50 cl)



En starköl (33 cl)



Ett glas vin (12-15 cl)



Starkvin (8 cl)



Sprit, tex whiskey 4 cl

Fysisk aktivitet

5. 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)

6. 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)

7. 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

Matvanor

8. Hur ofta äter du grönsaker eller rotfrukter (färska, frysta eller tillagade)?

- ☐ Två gånger per dag
- ☐ En gång per dag
- ☐ Några gånger i veckan
- ☐ En gång i veckan eller mer sällan

9. Hur ofta äter du frukt eller bär (färska eller frysta)?

- ☐ Två gånger per dag
- ☐ En gång per dag
- ☐ Några gånger i veckan
- ☐ En gång i veckan eller mer sällan

10. Hur ofta äter du fisk eller skaldjur som huvudrätt eller som pålägg?

- ☐ Tre gånger i veckan eller oftare
- ☐ Två gånger i veckan
- ☐ En gång i veckan
- ☐ Några gånger i månaden eller mer sällan
- ☐ En gång i veckan eller mer sällan

11. Hur ofta äter du choklad, godis, glass, chips, bullar, kakor eller drycker som saft, läsk med socker eller energidryck?

- ☐ Två gånger per dag eller oftare
- ☐ En gång per dag
- ☐ Några gånger i veckan

12. Hur ofta äter du frukost?

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