

## FRÅGOR OM LEVNADSVANOR – Stöd för bedömning av svar

De färgade rutorna visar om levnadsvanan ger en ökad risk för ohälsa.

Grön: Hälsosam vana     Gul: Risk för ohälsosam vana     Röd: Betydande ohälsosam vana

Vid risk för ohälsosam levnadsvana eller betydande ohälsosam levnadsvana är första steget att ge enkla råd och hänvisning till den rekommenderad åtgärden som visas nedan per levnadsvana.

### 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

#### Rekommendation

- Bekräfta hälsosam vana
- Erbjud tobaksavvänjning

### 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 (**Kvinna  $\geq 10$  glas**)
- 15 eller fler standardglas (**Man  $\geq 15$  glas**)

#### 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)

#### Rekommendation

- Bekräfta hälsosam vana
- Individuell bedömning av vårdgivare
- Erbjud rådgivande samtal

## 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)

### Bedömning av totala aktivitetsminuter och rekommendation

Total aktivitetstid är summan av vardagsmotion och den dubbla tiden för fysisk träning. Medelvärdet av varje intervall räknas. *Vardagsmotion + Fysisk träning x 2: Summa antal aktivitetsminuter:*

$\geq 150$  aktivitetsminuter/vecka. Bekräfta hälsosam vana.

$< 150$  aktivitetsminuter per vecka. Erbjud

rådgivande samtal med eller utan tillägg av FaR.

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

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

- 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)

3. 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)

4. 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)

5. Hur ofta äter du frukost?

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

### Bedömning av kostindex matvanor fråga 1-4 och rekommendation

9-12 p Hälsosamma matvanor. Bekräfta hälsosam vana.

5-8 p Individuell bedömning av vårdgivare.

0-4 p Betydande ohälsosamma matvanor. Erbjud kontakt med dietist.