

Personnummer:

Namn:

Du kan själv påverka din hälsa genom goda levnadsvanor. De levnadsvanor som har störst betydelse för att vi blir sjuka är att använda tobak, dricka för mycket alkohol, att röra sig för lite och att äta ohälsosamt. Inför ditt besök är det bra om du fyller i detta formulär för att vården och du som individ tillsammans kan jobba för att din hälsa ska bli så bra som möjlig.

**Tobak**

## 1. Mina rökvanor

- Jag har aldrig varit rökare
- Jag har slutat röka för mer än 6 månader sedan
- Jag har slutat röka för mindre än 6 månader 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

## 2. Mina snusvanor

- Jag har aldrig varit snusare
- Jag har slutat snusa för mer än 6 månader sedan
- Jag har slutat snusa för mindre än 6 månader sedan
- Jag snusar, men inte dagligen
- Jag snusar dagligen:
  - 1-3 snusdosor per vecka
  - 4-6 snusdosor per vecka
  - 7 eller fler snusdosor per vecka

**Alkohol**

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

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

## 2. Hur ofta dricker du 4 standardglas eller mer vid ett och samma tillfälle?

- Aldrig
- Mer sällan än 1 gång per månad
- Varje månad
- 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 eller bollsport?
  - Ingen tid alls
  - Mindre än 30 minuter
  - 30–60 minuter (0,5-1 timme)
  - 60–90 minuter (1-1,5 timme)
  - 90–120 minuter (1,5-2 timmar)
  - Mer än 120 minuter (2 timmar eller mer)
2. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion, till exempel promenader, cykling eller trädgårdsarbete? Räkna samman all tid.
  - Ingen tid
  - Mindre än 30 minuter
  - 30–60 minuter (0,5-1 timme)
  - 60–90 minuter (1-1,5 timme)
  - 90–150 minuter (1,5-2,5 timmar)
  - 150–300 minuter (2,5-5 timmar)
  - Mer än 300 minuter (5 timmar eller mer)

## Stillasittande

Hur mycket **sitter** du under ett normalt dygn om man räknar bort sömn?

- Så gott som hela dagen
- 13-15 timmar
- 10-12 timmar
- 7-9 timmar
- 4-6 timmar
- 1-3 timmar
- Aldrig

## Mat

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