

يمكنك التأثير على صحتك من خلال العادات المعيشية الجيدة. العادات المعيشية ذات الأهمية الأكبر لإصابتنا بالمرض هي استخدام التبغ وشرب الكثير من الخمور وقلة الحركة وتناول الطعام غير الصحي. من المفيد على أعتاب زيارتك أن تعبى هذه الاستمارة كي يتمكن قطاع الرعاية من العمل معك بوصفك فرداً على جعل صحتك على أفضل مستوى ممكن.

التبغ (Tobak)

1. عادات التدخين الخاصة بي

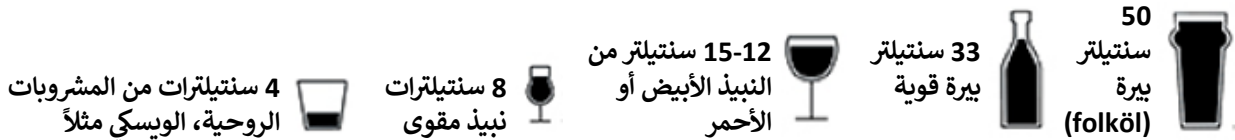
- لم أَدخن إطلاقاً
- توقفت عن التدخين قبل أكثر من 6 أشهر
- توقفت عن التدخين قبل أقل من 6 أشهر
- أنا أَدخن ولكن ليس يومياً
- أنا أَدخن يومياً
- 9-1 سجائر يومياً
- 19-10 سيجارة يومياً
- 20 سيجارة أو أكثر يومياً

2. عادات استخدام السُّعوط «snus» لديّ

- لم أستخدم السُّعوط «snus» إطلاقاً
- توقفت عن استخدام السُّعوط «snus» قبل أكثر من 6 أشهر
- توقفت عن استخدام السُّعوط «snus» قبل أقل من 6 أشهر
- أنا أستخدم السُّعوط «snus»، ولكن ليس يومياً
- أستخدم السُّعوط «snus» يومياً
- 3-1 علب سُّعوط «snus» أسبوعياً
- 6-4 علب سُّعوط «snus» أسبوعياً
- 7 علب سُّعوط «snus» أو أكثر أسبوعياً

الكحول (Alkohol)

يُقصد بالكأس القياسي:



1. كم عدد الكؤوس القياسية التي تحتسيها في الأسبوع العادي؟

- لا أتناول الكحول
- أقل من كأس قياسي واحد أسبوعياً
- 4-1 كؤوس قياسية أسبوعياً
- 9-5 كؤوس قياسية أسبوعياً
- 14-10 كأساً قياسيياً أسبوعياً
- 15 كأساً قياسيياً أو أكثر أسبوعياً

2. كم عدد مرات تناولك 4 كؤوس قياسية (إن كنت امرأة) و5 كؤوس قياسية (إن كنت رجلاً) في نفس المناسبة؟

- إطلاقاً
- أندر من مرة واحدة شهرياً
- شهرياً
- أسبوعياً
- يوميماً أو كل يوم تقريباً

النشاط البدني (Fysisk aktivitet)

1. كم تخصص من وقتك في الأسابيع العادية لممارسة نشاط بدني يجعلك لاهتئاً، مثلاً الركض أو تدريبات المحافظة على اللياقة أو رياضة كروية؟

- ليس هناك وقت أبداً
- أقل من 30 دقيقة.
- 30-60 دقيقة (0.5-1 ساعة)
- 60-90 دقيقة (1-1.5 ساعة)
- 90-120 دقيقة (1.5-2 ساعة)
- أكثر من 120 دقيقة (ساعتان أو أكثر)

2. كم تخصص من وقتك في الأسابيع العادية لممارسة تمارين رياضية يومية، مثلاً المشي أو ركوب الدراجات الهوائية أو البستنة؟ احسب إجمالي جميع الأوقات.

- ليس هناك وقت
- أقل من 30 دقيقة.
- 30-60 دقيقة (0.5-1 ساعة)
- 60-90 دقيقة (1-1.5 ساعة)
- 90-150 دقيقة (1.5-2.5 ساعة)
- 150-300 دقيقة (2.5-5 ساعة)
- أكثر من 300 دقيقة (5 ساعات أو أكثر)

كثرة الجلوس (Stillasittande)

كم تبقى جالساً خلال الأيام العادية إن غضضنا النظر عن النوم؟

- كل اليوم تقريباً
- 15-13 ساعة
- 12-10 ساعة
- 9-7 ساعات
- 6-4 ساعات
- 3-1 ساعات
- إطلاقاً

الطعام (Mat)

1. كم عدد مرات تناولك الخضروات و/ أو الخضروات الجذرية (الطازجة أو المجمدة أو المطبوخة)؟

- مرتان يومياً أو أكثر من ذلك
- مرة يومياً
- عدة مرات أسبوعياً
- مرة أسبوعياً أو أندر من ذلك

2. كم عدد مرات تناولك الفاكهة و/ أو التوت (الطازجة والمجمدة والمعلبة والعصير، الخ)؟

- مرتان يومياً أو أكثر من ذلك
- مرة يومياً
- عدة مرات أسبوعياً
- مرة أسبوعياً أو أندر من ذلك

3. كم عدد مرات تناولك السمك أو المأكولات البحرية بوصفها وجبة رئيسية أو في السلطة أو بوصفها طبقة شطيرة؟

- ثلاث مرات أسبوعياً أو أكثر من ذلك
- مرتان أسبوعياً
- مرة أسبوعياً
- عدة مرات شهرياً أو أندر من ذلك

4. كم عدد مرات تناولك المعجنات أو الشوكولاتة/الحلويات رقائق البطاطا أو المشروبات الغازية/العصير؟

- مرتان يومياً أو أكثر من ذلك
- مرة يومياً
- عدة مرات أسبوعياً
- مرة أسبوعياً أو أندر من ذلك

5. كم مرة تتناول الفطور؟

- يوميّاً
- يوميّاً تقريباً

عدة مرات أسبوعياً
مرة أسبوعياً أو أندر من ذلك