

Na svoje zdravlje možete sami uticati dobrim životnim navikama. Životne navike koje najviše utiču na to da postajemo bolesni su korištenje duhana, konzumiranje previše alkohola, premalo kretanja i nezdrava ishrana. Prije Vaše posjete bi bilo dobro da ispunite ovaj obrazac kako bi zdravstvo i Vi kao pojedinac mogli zajedno raditi na poboljšanju Vašeg zdravlja.

### Duhan (Tobak)

1. Moje pušačke navike
  - Nikad nisam bio/bila pušač
  - Prestao/prestala sam pušiti prije više od 6 mjeseci
  - Prestao/prestala sam pušiti prije manje od 6 mjeseci
  - Pušim, ali ne svakodnevno
  - Pušim svakodnevno:
    - 1-9 cigareta dnevno
    - 10-19 cigareta dnevno
    - 20 ili više cigareta dnevno
2. Moje navike vezane za korištenje burmuta
  - Nikad nisam koristio/koristila burmut
  - Prestao/prestala sam koristiti burmut prije više od 6 mjeseci
  - Prestao/prestala sam koristiti burmut prije manje od 6 mjeseci
  - Koristim burmut, ali ne svakodnevno
  - Koristim svakodnevno burmut:
    - 1-3 kutije burmuta sedmično
    - 4-6 kutija burmuta sedmično
    - 7 ili više kutija burmuta sedmično

### Alkohol (Alkohol)

Pod „standardnom čašom“ se podrazumijeva:



50 cl  
slabog  
piva



33 cl  
jakog  
piva



12-15 cl bijelog  
ili crnog vina



8 cl  
jakog vina



4 cl žestokog  
pića, n. pr.  
viski

1. Koliko standardnih čaša pijete tokom uobičajene sedmice?
  - Ne pijem alkohol
  - Manje od jedne standardne čaše sedmično
  - 1-4 standardne čaše sedmično
  - 5-9 standardnih čaša sedmično
  - 10-14 standardnih čaša sedmično
  - 15 ili više standardnih čaša sedmično
2. Koliko često Vi koja ste žena pijete 4 standardne čaše, odnosno Vi koji ste muškarac pijete 5 standardnih čaša ili više tokom jedne iste prilike?
  - Nikada
  - Rjeđe od 1 put mjesečno
  - Svakog mjeseca
  - Svake sedmice
  - Svakodnevno ili gotovo svakodnevno

## Fizička aktivnost (Fysisk aktivitet)

1. Koliko vremena tokom uobičajene sedmice provodite baveći se tjelesnim treninzima od kojih se zadišete, na primjer trčanjem, rekreativnom gimnastikom ili sportovima sa loptom?
  - Ni malo vremena
  - Manje od 30 minuta
  - 30–60 minuta (0,5-1 sat)
  - 60–90 minuta (1-1,5 sat)
  - 90–120 minuta (1,5-2 sata)
  - Više od 120 minuta (2 sata ili više)
2. Koliko vremena tokom uobičajene sedmice provodite u svakodnevnom kretanju, na primjer u šetnji, vožnji bicikla ili radu u vrtu? Saberite svo vrijeme.
  - Ni malo vremena
  - Manje od 30 minuta
  - 30–60 minuta (0,5-1 sat)
  - 60–90 minuta (1-1,5 sat)
  - 90–150 minuta (1,5-2,5 sata)
  - 150–300 minuta (2,5-5 sati)
  - Više od 300 minuta (5 sati ili više)

## Sjedenje (Stillasittande)

Koliko **sjedite** tokom normalnog dana ako se izuzme spavanje?

- Gotovo čitav dan
- 13-15 sati
- 10-12 sati
- 7-9 sati
- 4-6 sati
- 1-3 sata
- Nikad

## Ishrana (Mat)

1. Koliko često jedete povrće i/ili krtolasto povrće (sirovo, zamrzuto ili spravljeno)?
  - Dva puta dnevno ili češće
  - Jednom dnevno
  - Nekoliko puta sedmično
  - Jednom sedmično ili rjeđe
2. Koliko često jedete voće i/ili bobičasto voće (sirovo, zamrzuto itd.)?
  - Dva puta dnevno ili češće
  - Jednom dnevno
  - Nekoliko puta sedmično
  - Jednom sedmično ili rjeđe
3. Koliko često jedete ribu ili plodove mora kao glavno jelo, u salati ili u sendviču?
  - Tri puta sedmično ili češće
  - Dva puta sedmično
  - Jednom sedmično
  - Nekoliko puta mjesečno ili rjeđe
4. Koliko često jedete kolače, čokoladu/slatkiše, čips ili bezalkoholna pića/sokove?
  - Dva puta dnevno ili češće
  - Jednom dnevno
  - Nekoliko puta sedmično
  - Jednom sedmično ili rjeđe
5. Koliko često doručkujete?
  - Svakodnevno
  - Skoro svaki dan
  - Nekoliko puta sedmično
  - Jednom sedmično ili rjeđe