

شما از طریق عادات مطلوب در زندگی می‌توانید روی تندرستی خود تأثیر مثبت بگذارید. آندسته از عادات زندگی که باعث می‌شوند ما مریض شویم عبارت از مصرف توتون و تنباکو، مشروب نوشیدن بیش از اندازه زیاد، تحرک جسمانی اندک و خوردن غذاهای مضر برای تندرستی است. خوب است پیش از ملاقات تان این پرسشنامه را تکمیل کنید تا خدمات درمانی و شما باهم بتوانید برای بهترین تندرستی ممکن برای شما کار کنید.

توتون و تنباکو (Tobak)

1. عادات دخانیاتی من

- من هرگز سیگاری نبوده‌ام
- من از بیش از 6 ماه پیش به اینطرف سیگار کشیدن را ترک کرده‌ام
- من از بیش از 6 ماه پیش به اینطرف سیگار کشیدن را کم کرده‌ام
- من سیگار می‌کشم ولی نه هر روز
- من هر روز سیگار می‌کشم:
- 1 تا 9 نخ سیگار در روز
- 10 تا 19 نخ سیگار در روز
- 20 نخ سیگار یا بیشتر در روز

2. عادات اینوس (نسوار) من

- من هرگز اینوس مصرف نکرده‌ام
- من از بیش از 6 ماه پیش به اینطرف مصرف اینوس را ترک کرده‌ام
- من از بیش از 6 ماه پیش به اینطرف مصرف اینوس را کم کرده‌ام
- من اینوس مصرف می‌کنم ولی نه هر روز
- من هر روز اینوس مصرف می‌کنم
- 1 تا 3 قوطی اینوس در هفته
- 4 تا 6 قوطی اینوس در هفته
- 7 قوطی اینوس یا بیشتر در هفته

مشروبات الکلی (Alkohol)

منظور از یک "لیوان استاندارد" موارد زیر است:

4 سانتی لیتر مشروب قوی بطور مثال ویسکی		8 سانتی لیتر شراب قوی		12 تا 15 سانتی لیتر شراب سفید یا قرمز		33 سانتی لیتر آبجوی قوی		50 سانتی لیتر آبجوی 2/8 تا 3/5 درصد الکل	
---	---	-----------------------------	---	---	---	-------------------------------------	---	---	---

1. در یک هفته عادی چند "لیوان استاندارد" می‌نوشید؟

- من مشروبات الکلی نمی‌نوشم
- کمتر از یک "لیوان استاندارد" در هفته
- 1 تا 4 "لیوان استاندارد" در هفته
- 5 تا 9 "لیوان استاندارد" در هفته
- 10 تا 14 "لیوان استاندارد" در هفته
- 15 "لیوان استاندارد" یا بیشتر در هفته

2. شما اگر زن هستید چند وقت به چند وقت در یک نوبت 4 "لیوان استاندارد" یا بیشتر و اگر مرد هستید 5 "لیوان استاندارد" یا بیشتر می‌نوشید؟

- هرگز
- کمتر از یکبار در ماه
- هر ماه
- هر هفته
- هر روز یا تقریباً هر روز

فعالیت و تحرک جسمانی (Fysisk aktivitet)

1. شما در یک هفته عادی چقدر وقت برای تمرینات جسمانی که نفس شما را تنگ می کنند بطور مثال دویدن، ژیمناستیک تحرک جسمی یا ورزش های با توپ صرف می کنید؟
- اصلاً هیچوقت
- کمتر از 30 دقیقه
- 30 تا 60 دقیقه (0.5 تا 1 ساعت)
- 60 تا 90 دقیقه (1 تا 1.5 ساعت)
- 90 تا 120 دقیقه (1.5 تا 2 ساعت)
- بیش از 120 دقیقه (2 ساعت یا بیشتر)
2. شما در یک هفته عادی چقدر وقت برای تحرک جسمانی روزمره بطور مثال پیاده روی، دوچرخه سواری یا کار باغبانی صرف می کنید؟ همه وقت ها را با هم جمع کنید
- هیچوقت
- کمتر از 30 دقیقه
- 30 تا 60 دقیقه (0.5 تا 1 ساعت)
- 60 تا 90 دقیقه (1 تا 1.5 ساعت)
- 90 تا 150 دقیقه (1.5 تا 2.5 ساعت)
- 150 تا 300 دقیقه (2.5 تا 5 ساعت)
- بیش از 300 دقیقه (5 ساعت یا بیشتر)

ساکن نشستن (Stillasittande)

- شما در یک روز عادی بغیر از مدتی که خواب هستید چقدر می نشینید؟
- تقریباً تمام روز
- 13 تا 15 ساعت
- 10 تا 12 ساعت
- 7 تا 9 ساعت
- 4 تا 6 ساعت
- 1 تا 3 ساعت
- هرگز

غذا (Mat)

1. شما چند وقت به چند وقت سبزیجات و/یا سبزیجات غده ای/ریشه ای (تازه، یخ زده یا پخته) می خورید؟
- دو مرتبه در روز یا بیشتر
- یک مرتبه در روز
- چند مرتبه در هفته
- یک مرتبه در هفته یا خیلی بندرت
2. شما چند وقت به چند وقت میوه و/یا توت و تمشک (تازه، یخ زده، کنسروی، آبمیوه و غیره) می خورید؟
- دو مرتبه در روز یا بیشتر
- یک مرتبه در روز
- چند مرتبه در هفته
- یک مرتبه در هفته یا خیلی بندرت
3. شما چند وقت به چند وقت ماهی و سخت پوستان دریائی را بعنوان غذای اصلی، در سالاد یا در ساندویچ می خورید؟
- سه مرتبه در هفته یا بیشتر
- دو مرتبه در هفته
- یک مرتبه در هفته
- چند مرتبه در ماه یا خیلی بندرت
4. شما چند وقت به چند وقت نان شیرینی، شکلات/تنقلات، چیپس یا نوشابه/شریت می خورید؟
- دو مرتبه در روز یا بیشتر
- یک مرتبه در روز
- چند مرتبه در هفته
- یک مرتبه در هفته یا خیلی بندرت
5. شما چند وقت به چند وقت صبحانه می خورید؟
- هر روز
- تقریباً هر روز
- چند مرتبه در هفته
- یک مرتبه در هفته یا خیلی بندرت