

Frågor inför samtal om levnadsvanor

Vuxna

Fysisk aktivitet

1. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning som får dig att bli andfådd?

Ex: löpning, motionsgymnastik eller bollsport.

Veckodag och antal minuter

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag

2. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion?

Ex: promenader, cykling eller trädgårdsarbete.

Veckodag och antal minuter

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag

Mat

1. Hur ofta äter du grönsaker 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 bär?

(färska, frysta eller konserverade)

- ☐ 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 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, glass, chips, eller sockersötade drycker, som saft eller läsk?

- ☐ Två gånger per dag eller oftare
- ☐ Dagligen
- ☐ Några gånger i veckan
- ☐ En gång i veckan eller mer sällan

Alkohol

1. Dricker du, eller har du tidigare druckit, alkohol?

- ☐ Dricker alkohol mer sällan än 1 gång i månaden
- ☐ Dricker alkohol 1 gång i månaden eller oftare
- ☐ Dricker alkohol i längre sammanhängande perioder (om minst 4 veckor)
- ☐ Har aldrig druckit alkohol
- ☐ Har slutat dricka alkohol

2. Hur många standardglas dricker du en vanlig vecka?

Standardglas/vecka

3. Hur ofta dricker du 4 standardglas, eller mer, vid samma tillfälle?

- ☐ Aldrig
- ☐ Mer sällan än 1 gång i månaden
- ☐ Minst 1 gång i månaden. Antal tillfällen _____ st



Illustration: Standardglas, innehållande 12 gram alkohol, för beräkning av alkohointag.

Tobak och nikotin

1. Använder du, eller har du tidigare använt, tobaks- eller andra nikotinprodukter?

(tobakssnus, nikotinsnus, cigaretter, pipa, vattenpipa, e-cigarett, andra tobaks- eller nikotinprodukter – eller nikotinersättningsmedel)

Röker

- ☐ Ja, dagligen
- ☐ Jag har tidigare rökt men slutade för mindre än 6 månader sedan
- ☐ Jag har tidigare rökt men slutade för mer än 6 månader sedan
- ☐ Nej

Snusar

- ☐ Ja, dagligen eller så gott som dagligen
- ☐ Ibland
- ☐ Slutat snusa
- ☐ Nej