

## Levnadsvanor – självskattning

Genom att identifiera eventuella ohälsosamma levnadsvanor rörande tobak, alkohol, fysisk aktivitet eller matvanor kan vi erbjuda dig stöd till förändring.

Dina svar kommer att utgöra en del av din patientjournal i TakeCare.

**Namn:**.....

**Personnummer:**..... **Datum:**.....

### Tobakskonsumtion

*Markera ett alternativ på varje fråga – det du brukar göra!*

#### 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/dag
  - 10 - 19 cigaretter/dag
  - 20 eller fler cigaretter/dag

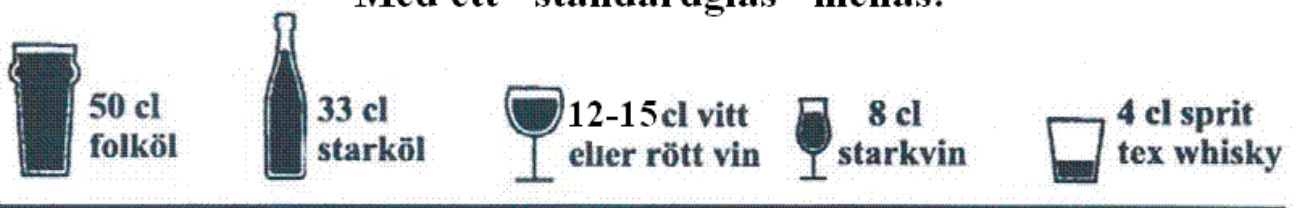
#### 2. Mina snusvanor

- 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 dosor/vecka
  - 4 - 6 dosor/vecka
  - 7 eller fler dosor/vecka

## Alkoholvanor

Markera ett alternativ på varje fråga – det du brukar göra!

Med ett "standardglas" menas:



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

- Dricker <1 standardglas/ vecka eller inte alls
- 1 – 4 standardglas/vecka
- 5 – 9 standardglas/vecka
- 10 – 14 standardglas/vecka
- 15 eller fler standardglas/vecka

### 2. Hur ofta dricker, du som är kvinna 4, och du som är man 5 standardglas eller mer vid ett och samma tillfälle?

- Aldrig
- Mer sällan än 1 gång/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 andfädd, till exempel löpning, motionsgymnastik, bollsport?**

- 0 minuter/ Ingen tid
- Mindre än 30 minuter
- 30-60 minuter (0,5 – 1 timme)
- 60-120 minuter (1 – 2 timmar)
- mer än 120 minuter (2 timmar)

**2. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt *vardagsmotion*, till exempel promenader, cykling, trädgårdsarbete? Räkna samman all tid (minst 10 minuter åt gången).**

- 0 minuter/ Ingen tid
- Mindre än 30 minuter
- 30-60 minuter (0,5 – 1 timmar)
- 60-90 minuter (1 – 1,5 timmar)
- 90-150 minuter (1,5 – 2,5 timmar)
- 150 -300 minuter (2,5- 5 timmar)
- mer än 300 minuter (5 timmar)

**Matvanor**

*Markera ett alternativ på varje fråga – det du brukar göra!*

**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, konserverade, juice 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?**

- 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/soft**

- Dagligen
- Nästan varje dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mer sällan