

FRÅGOR OM LEVNADSVANOR – Stöd för bedömning av svar

De färgade rutorna visar om levnadsvanan ger en ökad risk för ohälsa.

Grön: Hälsosam vana Gul: Risk för ohälsosam vana Röd: Betydande ohälsosam vana

Vid risk för ohälsosam levnadsvana eller betydande ohälsosam levnadsvana är första steget att ge enkla råd och hänvisning till den rekommenderad åtgärden som visas nedan per levnadsvana.

TOBAK

Använder du tobak eller nikotin av något slag?

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

Rökvanor

Gäller även vattenpipa och e-cigarett

- Jag har aldrig varit rökare
- Jag har slutat röka för mer än 6 mån sedan
- Jag har slutat röka för mindre än 6 mån sedan
- Jag röker, men inte dagligen
- Jag röker dagligen
 - 1-9 cigaretter per dag
 - 10-19 cigaretter per dag
 - 20 eller fler cigaretter per dag

Snusvanor

Gäller även vitt snus och tuggtobak

- Jag har aldrig varit snusare
- Jag har slutat snusa för mer än 6 mån sedan
- Jag har slutat snusa för mindre än 6 mån sedan
- Jag snusar, men inte dagligen
- Jag snusar dagligen
 - 1-3 dosor per vecka
 - 4-6 dosor per vecka
 - 7 eller fler dosor per vecka

Rekommendation

- Bekräfta hälsosam vana
- Erbjud tobaksavvänjning

ALKOHOL

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

Hur många standardglas dricker du en vanlig vecka?

- Jag dricker inte alkohol
- Mindre än ett standardglas
- 1 - 4 standardglas
- 5 - 9 standardglas
- 10 - 14 standardglas (**Kvinna ≥ 10 glas**)
- 15 eller fler standardglas (**Man ≥ 15 glas**)

Hur ofta dricker du som är kvinna fyra, och du som är man fem standardglas eller mer vid ett och samma tillfälle?

- Jag dricker inte alkohol
- Aldrig
- Mer sällan än en gång i månaden
- Varje månad
- Varje vecka
- Dagligen eller nästan dagligen

Ett standardglas motsvarar till exempel:



En folköl
(50 cl)



En starköl/cider
(33 cl)



Ett glas vin
(12-15 cl)



Starkvin
(8 cl)



Sprit, t ex
whiskey
(4cl)

Rekommendation

- Bekräfta hälsosam vana
- Individuell bedömning av vårdgivare
- Erbjud rådgivande samtal

FYSISK AKTIVITET

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion, till exempel promenader, cykling eller trädgårdsarbete. Räkna samman all tid.

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

Hur mycket sitter eller ligger du under ett normalt dygn om du räknar bort sömn?

- Så gott som hela dagen
- 13–15 timmar
- 10–12 timmar
- 7–9 timmar
- 4–6 timmar
- 1–3 timmar
- Aldrig

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning, som får dig att bli andfådd, till exempel löpning, motionsgymnastik eller bollsport.

- 0 minuter/Ingen tid
- Mindre än 30 minuter
- 30–60 minuter (0,5–1 timme)
- 60–90 minuter (1–1,5 timmar)
- 90–120 minuter (1,5–2 timmar)
- Mer än 120 minuter (2 timmar)

Bedömning av totala aktivitetsminuter och rekommendation

Total aktivitetstid är summan av vardagsmotion och den dubbla tiden för fysisk träning. Medelvärdet av varje intervall räknas. *Vardagsmotion + Fysisk träning x 2: Summa antal aktivitetsminuter:*

≥ 150 aktivitetsminuter/vecka. Bekräfta hälsosam vana.

< 150 aktivitetsminuter per vecka. Erbjud rådgivande samtal med eller utan tillägg av FaR.

MAT

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 (3 p)
- En gång per dag (2 p)
- Några gånger i veckan (1 p)
- En gång i veckan eller mer sällan (0 p)

2. Hur ofta äter du frukt och/eller bär (färska, frysta, etc.)?

- Två gånger per dag eller oftare (3 p)
- En gång per dag (2 p)
- Några gånger i veckan (1 p)
- En gång i veckan eller mer sällan (0 p)

3. Hur ofta äter du fisk eller skaldjur som huvudrätt, i sallad eller som pålägg?

- Tre gånger i veckan eller oftare (3 p)
- Två gånger i veckan (2 p)
- En gång i veckan (1 p)
- Några gånger i månaden eller mer sällan (0 p)

4. Hur ofta äter du kaffebröd, choklad/godis, chips eller läsk/saft?

- Två gånger per dag eller oftare (0 p)
- En gång per dag (1 p)
- Några gånger i veckan (2 p)
- En gång i veckan eller mer sällan (3 p)

5. Hur ofta äter du frukost?

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

Bedömning av kostindex matvanor fråga 1-4 och rekommendation

9-12 p Hälsosamma matvanor. Bekräfta hälsosam vana.

5-8 p Individuell bedömning av vårdgivare.

0-4 p Betydande ohälsosamma matvanor. Erbjud kontakt med dietist.