

سوالات در رابطه به عادات زندگی شما

الکول

در هر سوال یک جواب را انتخاب کنید - انجیز را که شما انجام می‌دهید!

1. هر چند گاهی شما مشروب می‌نوشید؟

هرگز

یکبار در ماه یا بسیار به ندرت

۲ - ۴ بار در ماه

۲ - ۳ بار در هفته

۴ بار در هفته یا بیشتر

2. هنگامی که شما مشروب می‌نوشید، در یک روز معمولاً چند گلاس متوسط (به نمونه نگاه کنید) مشروب می‌نوشید؟

- یک گلاس چقدر است؟



۱ - ۲

۳ - ۴

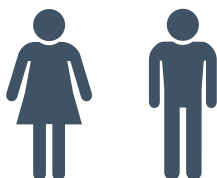
۵ - ۶

۷ - ۹

۱۰ یا بیشتر

مشروب نمی‌نوشم

3. شما (خانم) هر چند گاهی ۴ گلاس مشروب یا شما (آقا) ۵ گلاس یا بیشتر از آن را در یک فرصت می‌نوشید؟



هرگز

ماهی یک بار بسیار به ندرت

هر ماه

هر هفته

روزانه یا تقریباً هر روز

اسم:

فعالیت بدنی

در هر سوال یک جواب را انتخاب کنید - انجیز را که شما انجام می‌دهید!

1. شما در طول یک هفته عادی چقدر وقت خود را صرف حرکت های روزانه می کنید مثلاً برای پیاده گردی، بایسکل سواری یا کار در باغچه؟ تمام وقت را جمعاً بشمارید.



صفر دقیقه / هیچ زمانی نه

کمتر از ۳۰ دقیقه

۳۰ - ۶۰ دقیقه (۰.۵ تا ۱ ساعت)

۶۰ - ۹۰ دقیقه (۱ تا ۱.۵ ساعت)

۹۰ - ۱۵۰ دقیقه (۱.۵ تا ۲.۵ ساعت)

۱۵۰ - ۳۰۰ دقیقه (۲.۵ تا ۵ ساعت)

بیشتر از ۳۰۰ دقیقه (۵ ساعت)

2. شما در طول یک هفته عادی چقدر وقت خود را صرف تمرین های بدنی می کنید طوری که دچار نفس سوختگی می شوید مثلاً برای دوش، جمناسستیک ورزشی یا ورزش با توپ؟



صفر دقیقه / هیچ زمانی نه

کمتر از ۳۰ دقیقه

۳۰ تا ۶۰ دقیقه (۰.۵ تا ۱ ساعت)

۶۰ تا ۹۰ دقیقه (۱ تا ۱.۵ ساعت)

۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه (۱.۵ تا ۲ ساعت)

بیشتر از ۱۲۰ دقیقه (۲ ساعت)

3. شما در طول یک شبانه روز عادی به استثنای زمان خواب چند ساعت نشسته می باشید؟

تقریباً تمام روز

۱۳ - ۱۵ ساعت

۱۰ - ۱۲ ساعت

۷ - ۹ ساعت

۴ - ۶ ساعت

۱ - ۳ ساعت

هیچگاه

اسم:

عادات های غذا خوردن

در هر سوال یک جواب را انتخاب کنید - انچیز را که شما انجام میدهید!

1. هر چند گاهی شما سبزیجات و/یا میوه های ریشه ای یا هر دوی اینها (تازه، یخ زده یا پخته شده) می خورید؟



(3p) روز دو بار یا بیشتر

(2p) روز یک بار

(1p) چند بار در هفته

(0p) کمتر از یک بار در هفته یا بسیار به ندرت

2. هر چند گاهی شما میوه و/یا انواع توت (غوره) (تازه، یخ زده، کنسرو شده، آب میوه و غیره) می خورید؟



(3p) روز دو بار یا بیشتر

(2p) روز یک بار

(1p) چند بار در هفته

(0p) یک بار در هفته یا بسیار به ندرت

3. هر چند گاهی شما ماهی یا غذای دریایی را به گونه خوراک اصلی یا در سالاد یا هم به گونه روی نان می خورید؟



(3p) سه بار در هفته یا بیشتر

(2p) مرتان بالأسبوع

(1p) مرة واحدة بالأسبوع

(0p) بضع مرات بالشهر أو نادراً

4. هر چند گاهی شما شیرینی باب، کاکاو/شیرینی، چپس، نوشابه نوشابه گاز دار/جوس می خورید؟



(0p) کمتر یک بار در هفته یا بسیار به ندرت

(1p) چند بار در هفته

(2p) یک بار در روز

(3p) دو بار در روز یا بیشتر

5. هر چند گاهی شما صبحانه می خورید؟



هر روز

تقریباً هر روز

چند بار در هفته

یک بار در هفته یا به ندرت کمتر

اسم:

Kostindex (sammanräkning av poäng). Frukostfrågan inkluderas inte i kostindex.

0–4 poäng = betydande ohälsosamma matvanor. Patienten bör erbjudas kvalificerat rådgivande samtal.

5–8 poäng = mindre bra matvanor. Behöver förbättra sina matvanor.

9–12 poäng = hälsosamma matvanor. Följer i stort sett de officiella rekommendationerna.

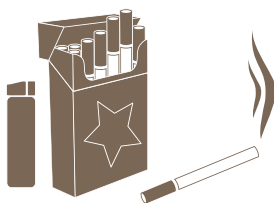
تتباکو

در هر سوال یک جواب را انتخاب کنید - انچیز را که شما انجام میدید!



1. عادت مصرف دخانیات

هرگز دخانیات مصرف نکرده ام
بیشتر از ۶ ماه قبل ترک کرده ام
کمتر از ۶ ماه قبل ترک کرده ام

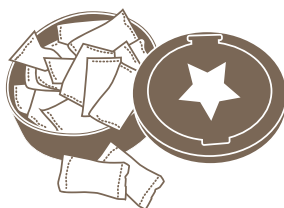


دخانیات استفاده میکنم اما نه هر روز
هر روز از ۱ تا ۹ دانه سگرت میکشم
هر روز از ۱۰ تا ۱۹ دانه سگرت میکشم
هر روز بیشتر از ۲۰ دانه سگرت میکشم

2. عادت نسوار



هرگز نسواری نبوده ام
بیشتر از ۶ ماه قبل ترک کرده ام
کمتر از ۶ ماه قبل ترک کرده ام



نسوار مصرف می کنم اما نه هر روز
روزانه نسوار مصرف می کنم، از ۱ تا ۳ قوطی در هفته
روزانه نسوار مصرف می کنم از ۴ تا ۶ قوطی در هفته
روزانه نسوار مصرف می کنم، ۷ قوطی در هفته یا بیشتر

اسم:

Frågor om dina levnadsvanor

Alkohol

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

1. Hur ofta dricker du alkohol?

- Aldrig
- 1 gång i månaden eller mer sällan
- 2–4 gånger i månaden
- 2–3 gånger i veckan
- 4 gånger/vecka eller mer

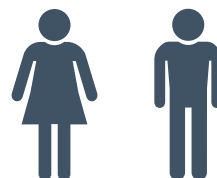
2. Hur många "standardglas dricker du en typisk dag då du dricker alkohol?

- 1–2
- 3–4
- 5–6
- 7–9
- 10 eller fler
- Dricker inte alkohol



3. Hur ofta dricker du (kvinna) 4 eller (man) 5 glas eller mer vid samma tillfälle?

- Aldrig
- Mer sällan än en gång i månaden
- Varje månad
- Varje vecka
- Dagligen eller nästan varje dag



Namn:

Fysisk aktivitet

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

1. 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 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)



2. 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 timmar)
- 60–90 minuter (1–1,5 timmar)
- 90–120 minuter (1,5–2 timmar)
- Mer än 120 minuter (2 timmar)



3. Hur mycket sitter 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

Namn:

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



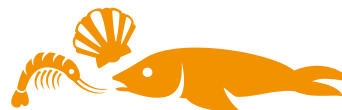
2. Hur ofta äter du frukt och/eller bär (färska, frysta, konserverade, juice etc.)?

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



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

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



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

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



5. Hur ofta äter du frukost?

- ☐ Varje morgon
- ☐ Nästan varje morgon
- ☐ Några gånger i veckan
- ☐ En gång i veckan eller mer sällan



Namn: _____

Kostindex (sammanräkning av poäng). Frukostfrågan inkluderas inte i kostindex.

0–4 poäng = betydande ohälsosamma matvanor. Patienten bör erbjudas kvalificerat rådgivande samtal.

5–8 poäng = mindre bra matvanor. Behöver förbättra sina matvanor.

9–12 poäng = hälsosamma matvanor. Följer i stort sett de officiella rekommendationerna.

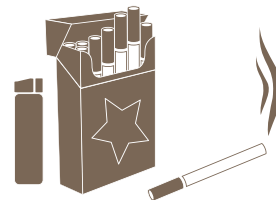
Tobak

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

1. Rökvanor

- ☐ Aldrig varit rökare
- ☐ Slutat för mer än 6 månader sedan
- ☐ Slutat för mindre än 6 månader sedan

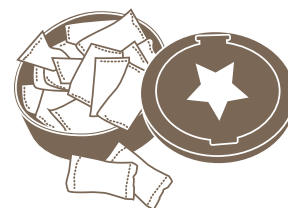
- ☐ Röker, men inte dagligen
- ☐ Röker dagligen 1–9 cigaretter per dag
- ☐ Röker dagligen 10–19 cigaretter per dag
- ☐ Röker dagligen 20 eller fler cigaretter per dag



2. Snusvanor

- ☐ Aldrig varit snusare
- ☐ Slutat för mer än 6 månader sedan
- ☐ Slutat för mindre än 6 månader sedan

- ☐ Snusar, men inte dagligen
- ☐ Snusar dagligen 1–3 dosor per vecka
- ☐ Snusar dagligen 4–6 dosor per vecka
- ☐ Snusar 7 eller fler dosor per vecka



Namn: