

Questions about your living habits

Alcohol

Tick one option in each section – what you usually do!

1. How often do you drink alcohol?

- Never
- Once a month or less often
- 2–4 times a month
- 2–3 times a week
- 4 times a week or more

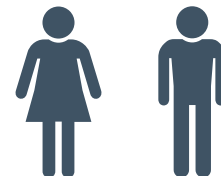
2. How many “standard glasses” do you drink in a typical day when you drink alcohol?

- 1–2
- 3–4
- 5–6
- 7–9
- 10 or more
- Don't drink alcohol



3. How often do you drink 4 (for women) or 5 or more glasses (for men) on the same occasion?

- Never
- Less than once a month
- Every month
- Every week
- Every day or almost every day



Name:

Physical activity

Tick one option in each section – what you usually do!

1. How much time do you spend in a normal week doing everyday exercise, such as walking, cycling or gardening? Add up all the minutes.

- ☐ 0 minutes/No time
- ☐ Less than 30 minutes
- ☐ 30–60 minutes (0.5–1 hour)
- ☐ 60–90 minutes (1–1.5 hours)
- ☐ 90–150 minutes (1.5–2.5 hours)
- ☐ 150–300 minutes (2.5–5 hours)
- ☐ More than 300 minutes (5 hours)



2. How much time do you spend in a normal week doing physical exercise that makes you out of breath, such as running, gymnastics or ball sports?

- ☐ 0 minutes/No time
- ☐ Less than 30 minutes
- ☐ 30–60 minutes (0.5–1 hour)
- ☐ 60–90 minutes (1–1.5 hours)
- ☐ 90–120 minutes (1.5–2 hours)
- ☐ More than 120 minutes (2 hours)



3. How much time do you sit during a normal day, excluding sleeping?

- ☐ Almost all day
- ☐ 13–15 hours
- ☐ 10–12 hours
- ☐ 7–9 hours
- ☐ 4–6 hours
- ☐ 1–3 hours
- ☐ Never

Name:

Eating habits

Tick one option in each section – what you usually do!

1. How often do you eat vegetables and/or root vegetables (fresh, frozen or cooked)?

- Twice a day or more often (3p)
- Once a day (2p)
- A few times a week (1p)
- Once a week or more seldom (0p)



2. How often do you eat fruit and/or berries (fresh, frozen, etc.)?

- Twice a day or more often (3p)
- Once a day (2p)
- A few times a week (1p)
- Once a week or more seldom (0p)



3. How often do you eat fish or seafood as a main dish, in a salad or on a sandwich?

- Three times a week or more often (3p)
- Twice a week (2p)
- Once a week (1p)
- Few times a week or more seldom (0p)



4. How often do you eat pastries, chocolate/candy, crisps or drink soft drinks/lemonade?

- Twice a day or more often (0p)
- Once a day (1p)
- A few times a week (2p)
- Once a week or more seldom (3p)



5. How often do you have breakfast?

- Every day
- Almost every day
- A few times a week
- Once a week or more seldom



Name:

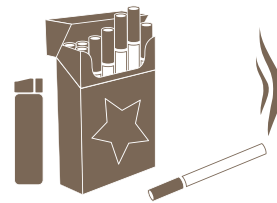
Tobacco

Tick one option in each section – what you usually do!

1. Smoking habits

- ☐ Never been a smoker
- ☐ Quit more than 6 months ago
- ☐ Quit less than 6 months ago

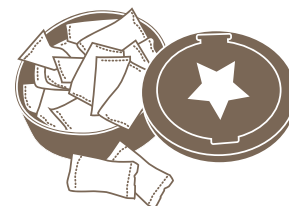
- ☐ Smoke, but not every day
- ☐ Smoke daily, 1–9 cigarettes a day
- ☐ Smoke daily, 10–19 cigarettes a day
- ☐ Smoke daily, 20 or more cigarettes a day



2. Snuff

- ☐ Never used snuff
- ☐ Quit more than 6 months ago
- ☐ Quit less than 6 months ago

- ☐ Use snuff, but not every day
- ☐ Use snuff, 1–3 packets a week
- ☐ Use snuff, 4–6 packets a week
- ☐ Use snuff, 7 or more packets a week



Name: _____

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

► sid 1 – Alkohol

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

► sid 2 – Fysisk aktivitet

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

► sid 3 – Matvanor

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, 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/soft?

- 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

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. Följ i stort sett de officiella rekommendationerna.

► sid 4 – Tobak

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 1–3 dosor per vecka
- Snusar 4–6 dosor per vecka
- Snusar 7 eller fler dosor per vecka