

# Yaşam tarzınıza ilişkin sorular

## Alkol

Her soru için tek bir seçeneği işaretleyin – genellikle neyi yapıyorsunuz!

### 1. Ne sıklıkla alkol tüketiyorsun?

- Hiçbir zaman
- Ayda 1 kez ya da daha az
- Ayda 2-4 kez
- Haftada 2-3 kez
- Haftada 4 kez ya da daha sık

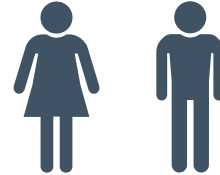
### 2. Alkol tükettiğin bir günde kaç adet "standart kadeh" (örneğe bakın) içiyorsun?

- 1-2
- 3-4
- 5-6
- 7-9
- 10 ya da daha fazla
- Alkol kullanmıyorum



### 3. Ne sıklıkla tek seferde 4 kadeh (kadınlar için) / 5 kadeh (erkekler için) ya da daha fazla alkol tüketiyorsun?

- Hiçbir zaman
- Ayda 1 kezden daha az
- Her ay
- Her hafta
- Her gün ya da neredeyse her gün



Namn:

# Fiziksel etkinlik

Her soru için tek bir seçeneği işaretleyin – genellikle neyi yapıyorsunuz!

**1. Normal bir hafta içinde günlük fiziksel etkinliklere (yürüyüş, bisiklet sürmek ya da bahçe işleri gibi) ne kadar zaman ayırıyorsun? En az 10 dakika boyunca gerçekleştirdiğin tüm etkinlikleri göz önünde bulundurarak bu etkinliklere ayırdığın zamanı topla.**

- 0 dakika/hiç yapmıyorum
- 30 dakikadan az
- 30-60 dakika (0,5-1 saat)
- 60-90 dakika (1-1,5 saat)
- 90-150 dakika (1,5–2,5 saat)
- 150-300 dakika (2,5-5 saat)
- 300 dakikadan fazla (5 saat)



**2. Normal bir hafta içinde kalp hızını artıran fiziksel egzersizlere (koşu, aerobik veya topla oynanan sporlar gibi) ne kadar zaman ayırıyorsun?**

- 0 dakika/hiç yapmıyorum
- 30 dakikadan az
- 30-60 dakika (0,5-1 saat)
- 60-90 dakika (1-1,5 saat)
- 90-120 dakika (1,5–2 saat)
- 120 dakikadan fazla (2 saat)



**3. Normal bir gün içinde (24 saat boyunca) uyku saatleri hariç ne kadar süre oturuyorsun?**

- Neredeyse bütün gün
- 13-15 saat
- 10-12 saat
- 7-9 saat
- 4-6 saat
- 1-3 saat
- Hiçbir zaman

**Namn:**

# Beslenme düzeni

Her soru için tek bir seçeneği işaretleyin – genellikle neyi yapıyorsunuz!

## 1. Ne sıklıkla yeşillik ve/veya kök sebzeler (taze, dondurulmuş ya da hazır) yiyorsun?

- Günde iki kez ya da daha sık (3p)
- Günde bir kez (2p)
- Haftada birkaç kez (1p)
- Haftada bir kez ya da daha az (0p)



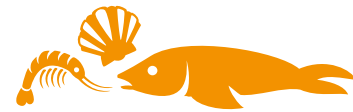
## 2. Ne sıklıkla meyve (taze, dondurulmuş, vb.) tüketiyorsun?

- Günde iki kez ya da daha sık (3p)
- Günde bir kez (2p)
- Haftada birkaç kez (1p)
- Haftada bir kez ya da daha az (0p)



## 3. Ne sıklıkla ana yemek, salata ya da ekmek arası olarak balık veya kabuklu deniz ürünü yiyorsun?

- Haftada üç kez ya da daha sık (3p)
- Haftada iki kez (2p)
- Haftada bir kez (1p)
- Ayda birkaç kez ya da daha az (0p)



## 4. Ne sıklıkla hamur işi, çikolata/şekerleme, cips ya da gazoz/meyve suyu tüketiyorsun?

- Haftada bir kez ya da daha az (0p)
- Haftada birkaç kez (1p)
- Günde bir kez (2p)
- Günde iki kez ya da daha sık (3p)



## 5. Ne sıklıkla kahvaltı yapıyorsun?

- Her gün
- Neredeyse her gün
- Haftada birkaç kez
- Haftada bir kez ya da daha az



Namn:

# Tütün

Her soru için tek bir seçeneği işaretleyin – genellikle neyi yapıyorsunuz!

## 1. Sigara içme alışkanlıkları

Hiç sigara içmedim

Sigarayı 6 aydan uzun süre önce bıraktım

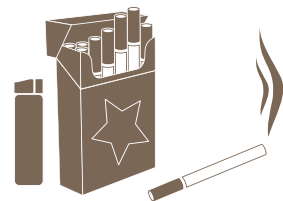
Sigarayı 6 aydan kısa bir süre önce bıraktım

Sigara içiyorum ama her gün değil

Her gün 1-9 adet sigara içiyorum

Her gün 10-19 adet sigara içiyorum

Her gün 20 adet ya da daha fazla sayıda sigara içiyorum



## 2. Dudak altı tütün kullanma alışkanlıkları

Hiç dudak altı tütün kullanmadım

6 aydan uzun süre önce bıraktım

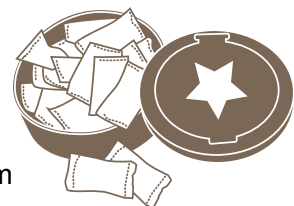
6 aydan kısa bir süre önce bıraktım

Dudak altı tütün kullanıyorum ama her gün değil

Dudak altı tütün kullanıyorum, haftada 1-3 kutu

Dudak altı tütün kullanıyorum, haftada 4-6 kutu

Haftada 7 ya da daha fazla sayıda kutu dudak altı tütün kullanıyorum



Namn:

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/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

**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