



Enkät inför riktat hälsosamtal

BERÄKNINGSMALL

Innehållsförteckning

HÄLSA	2
ÄRFTLIGHET	6
FYSISK AKTIVITET	8
MATVANOR	10
Måltidsordning	10
Livsmedelsval	12
Kött, fisk och charkprodukter	18
Snabbmat	20
Fetter	21
Grönsaker, frukt, bär och nötter	22
Salt	25
Utrymmesmat	26
Matvanor	29
ALKOHOLVANOR	30
TOBAKSVANOR	33
LIVSSITUATION	35
VÄLBEFINNANDE	37
LIVSKVALITET	41
MOTIVATION	42

HÄLSA

1. Hur bedömer du ditt allmänna hälsotillstånd?

- Mycket bra (4p)
- Bra (3p)
- Någorlunda (2p)
- Dåligt (1p)
- Mycket dåligt (0p)

SJÄLVSKATTAD HÄLSA

Poäng från fråga 1: _____

Resultat: _____

Poängskala

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

2. Har läkare konstaterat att du har eller har haft något av följande?

2 A Högt blodtryck?

- Ja
- Nej
- Vet inte

Om du svarat Nej eller Vet ej, fortsätt till fråga 2B

Får du behandling för högt blodtryck?

- Nej
- Ja, med kost
- Ja, med fysisk aktivitet
- Ja, med läkemedel
- Vet inte

2 B Höga blodfetter?

- Ja
- Nej
- Vet inte

Om du svarat Nej eller Vet ej, fortsätt till fråga 2 C

Får du behandling för höga blodfetter?

- Nej
- Ja, med kost
- Ja, med fysisk aktivitet
- Ja, med läkemedel
- Vet inte

2 C Diabetes?

- Ja
- Nej
- Vet inte

Om du har svarat Nej eller Vet ej, fortsätt till fråga 3

Får du behandling för diabetes?

- Nej
- Ja, med kost
- Ja, med fysisk aktivitet
- Ja, med läkemedel
- Vet inte

3. Har du, eller har du haft, besvär av smärtor, stickningar eller ont i bröstet när du har ansträngt dig fysiskt?

- Ja
- Nej
- Vet inte

Om du svarat Nej eller Vet ej, fortsätt till fråga 4

Hur lång tid behövde du vila för att besvären skulle gå över?*

- Mindre än 10 minuter
- 11–30 minuter
- Mer än 30 minuter
- Besvären gick inte över enbart med vila

4. Har du någon gång haft svår smärta i bröstet som varat i en halvtimme eller mer?

- Ja
- Nej

5 Har läkare konstaterat att du har eller har haft någon av följande sjukdomar?

5 A Hjärtinfarkt?

- Ja
- Nej
- Vet inte

Om du svarat Nej eller Vet ej, fortsätt till fråga 5B

Vid vilken ålder hade du (din första) hjärtinfarkt? _____

Har du behandling efter din hjärtinfarkt?

- Nej
- Ja, med kost
- Ja, med fysisk aktivitet
- Ja, med läkemedel
- Jag har deltagit i hjärtskola
- Vet inte

5 B Stroke?

- Ja
- Nej
- Vet inte

Vid vilken ålder hade du (din första) stroke? _____

Har du behandling efter din stroke?

- Nej
- Ja, med kost
- Ja, med fysisk aktivitet
- Ja, med läkemedel
- Jag har deltagit i hjärnskola/strokeskola
- Vet inte

5 C Har du någon annan långvarig sjukdom?

- Ja
- Nej
- Vet inte

Om du svarat Nej eller Vet ej, fortsätt till fråga 6

Vilken eller vilka långvariga sjukdomar? _____

6. Har någon märkt att du har andningsuppehåll under sömn?

- Ja
- Nej
- Vet inte

ÄRFTLIGHET

Följande frågor handlar om sjukdomar hos dina biologiska (genetiska) släktingar.

7 Hur många av dina föräldrar och syskon har eller har tidigare haft diabetes?

- Ingen
- 1
- 2 eller fler
- Vet inte

8 Har du en pappa, bror eller son som har eller som tidigare har haft hjärt-kärlsjukdom?

- Ja
- Nej
- Vet inte

Vad av följande?

Avser pappa, bror eller son.

- Hjärtinfarkt?
Hur gammal var den släkting som var yngst när han fick sin hjärtinfarkt? _____
- Stroke?
Hur gammal var den släkting som var yngst när han fick sin stroke? _____
- Plötsligt oväntat dödsfall?
Hur gammal var den släkting som var yngst när han plötsligt/oväntat dog? _____
- Annan hjärt- eller kärlsjukdom?
Hur gammal var den släkting som var yngst när han fick sin sjukdom? _____

9 Har du en mamma, syster eller dotter som fått någon hjärt- eller kärlsjukdom?

- Ja
- Nej
- Vet inte

Vad av följande?

Avser mamma, syster eller dotter.

Hjärtinfarkt?

Hur gammal var den släkting som var yngst när hon fick sin hjärtinfarkt? _____

Stroke?

Hur gammal var den släkting som var yngst när hon fick sin stroke? _____

Plötsligt oväntat dödsfall?

Hur gammal var den släkting som var yngst när hon plötsligt/oväntat dog? _____

Annan hjärt- eller kärlsjukdom?

Hur gammal var den släkting som var yngst när hon fick sin sjukdom? _____

FYSISK AKTIVITET

10. Hur mycket sitter du under ett normalt dygn om du räknar bort sömn? Räkna samman all tid du sitter när du är vaken.

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

11. Hur mycket tid ägnar du åt vardagsmotion under en vanlig vecka?

Vardagsmotion = till exempel promenad, cykling eller hushållsarbete. Räkna samman all tid.

- 0 minuter / Ingen tid
- Mindre än 30 minuter per vecka
- 30–59 minuter (0,5–1 timme) per vecka
- 60–89 minuter (1–1,5 timme) per vecka
- 90–149 minuter (1,5–2,5 timmar) per vecka
- 150–300 minuter (2,5–5 timmar) per vecka
- Mer än 300 minuter (5 timmar eller mer) per vecka

12. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning som får dig att bli andfådd?

Fysisk träning = till exempel löpning, motionsgymnastik eller bollsport.

- 0 minuter / Ingen tid
- Mindre än 30 minuter per vecka
- 30–59 minuter (0,5–1 timme) per vecka
- 60–89 minuter (1–1,5 timme) per vecka
- 90–120 minuter (1,5–2 timmar) per vecka
- Mer än 120 minuter (2 timmar eller mer) per vecka

FYSISK AKTIVITET

Svaret på fråga 10 avgör vilken av tabellerna du skall läsa av. Om personen har angett att hen är stillasittande 7-9, 4-6 eller 3 timmar eller mindre så ska du använda tabell 1.

Om personer är stillasittande 10 timmar eller mer per dag ska du använda tabell 2.

Svaret på fråga 11 om vardagsmotion läser du av i de horisontella kolumnerna.

Svaret på fråga 12 om fysisk träning läser du av i de lodräta raderna.

Tabell 1

Vid stillasittande 7-9, 4-6 eller 3 timmar eller mindre per dag		Vardagsmotion, minuter i veckan						
		0	<30	30-60	60-90	90-150	150-300	>300
Fysisk aktivitet	0							
	<30							
	30-60							
	60-90							
	90-120							
	>120							

Tabell 2

Vid stillasittande 10 timmar eller mer per dag		Vardagsmotion, minuter i veckan						
		0	<30	30-60	60-90	90-150	150-300	>300
Fysisk aktivitet	0							
	<30							
	30-60							
	60-90							
	90-120							
	>120							

Poängskala

Färgen i rutan där variablerna möts är färgen som du ska markera i Min hälsoplan.



MATVANOR

Nyckelhålsmärkning

Väljer du mat med nyckelhålsmärkning får du i dig mindre socker och salt, mer fullkorn och fibrer och nyttigare eller mindre fett.



13 Visste du sedan tidigare vad nyckelhålsmärkning betyder?

- Ja
- Ja, delvis
- Nej
- Vet inte

14 Äter du någon särskild kost av medicinska, etiska eller andra skäl?

- Ja
- Nej

Måltidsordning

15 A Hur ofta äter du frukost?

- Dagligen (1p)
- Nästan varje dag (1p)
- Några gånger i veckan (0p)
- En gång i veckan eller mer sällan (0p)
- Aldrig (0p)

15 B Hur ofta äter du lunch?

- Dagligen (1p)
- Nästan varje dag (1p)
- Några gånger i veckan (0p)
- En gång i veckan eller mer sällan (0p)
- Aldrig (0p)



15 C Hur ofta äter du middag?

- Dagligen (1p)
- Nästan varje dag (1p)
- Några gånger i veckan (0p)
- En gång i veckan eller mer sällan (0p)
- Aldrig (0p)

16 Hur ofta äter eller dricker du något utöver frukost, lunch och middag?

Frågan gäller även nattätande men inte osötat kaffe, te, vatten.

- Fyra gånger per dag eller oftare (0p)
- Två-tre gånger per dag (1p)
- En gång per dag eller mer sällan (1p)
- Aldrig (1p)

Vad brukar du oftast äta då?

ÄTA REGELBUNDET

Poäng från fråga 15 A: _____

Poäng från fråga 15 B _____

Poäng från fråga 15 C _____

Poäng från fråga 16 _____

Resultat/Summa: _____

Poängskala



Livsmedelsval

17 Hur många skivor hårt eller mjukt bröd äter du vanligen per dag?

- Jag äter inte bröd (0p)
- 1–2 brödskivor per dag (1p)
- 3–4 brödskivor per dag (1p)
- 6 eller fler brödskivor per dag (1p)

Om du svarat Jag äter inte bröd, fortsätt till fråga 18

17 A Vilken typ av bröd äter du oftast?



- Tallrik 1 (1)
- Tallrik 2 (3)
- Tallrik 3 (6)

17 B Vilken typ av fett använder du oftast på brödet?

- Smörgåsfett som är nyckelhålsmärkt (4)
- Smörgåsfett som inte är nyckelhålsmärkt (0)
- Jag använder inte smörgåsfett på brödet (1)
- Vet inte (0)

17 C Vilken typ av pålägg använder du oftast?

- Ost som är nyckelhålsmärkt
- Ost som inte är nyckelhålsmärkt
- Kött, charkpålugg eller pastej som är nyckelhålsmärkt
- Kött, charkpålugg eller pastej som inte är nyckelhålsmärkt
- Fisk
- Grönsaker eller frukt
- Marmelad eller sylt
- Annat (till exempel ägg, kaviar, mjukost med mera)
- Annat vegetariskt eller veganskt pålägg
- Jag använder inte pålägg

18 Hur ofta äter du gröt, frukostflingor eller müsli?

- Sällan eller aldrig (0p)
- 1-3 gånger per vecka (1p)
- 4-6 gånger per vecka (1p)
- 1 gång varje dag eller oftare (1p)

18 A Vilken typ av gröt, flingor eller müsli äter du oftast?



- Tallrik 1 (1)
- Tallrik 2 (3)
- Tallrik 3 (6)

19 Vilken typ av mjölkprodukter eller vegetabiliska motsvarigheter dricker och äter du?

Mjölkprodukter = mjölk, fil, yoghurt, kvarg.

Vegetabiliska motsvarigheter = exempelvis havredryck, sojadryck.

- Jag dricker och äter i huvudsak mjölkprodukter, som är nyckelhålmärkta (5p)
- Jag dricker och äter i huvudsak mjölkprodukter, som inte är nyckelhålmärkta (1p)
- Jag dricker och äter i huvudsak vegetabiliska motsvarigheter, som är nyckelhålmärkta (4p)
- Jag dricker och äter i huvudsak vegetabiliska motsvarigheter, som inte är nyckelhålmärkta (4p)
- Jag dricker och äter inte mjölkprodukter eller vegetabiliska motsvarigheter (2p)
- Vet inte (0p)

19 A Hur mycket mjölkprodukter eller vegetabiliska motsvarigheter dricker eller äter du per dag?

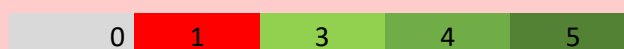
Deciliter per dag:

MJÖLKPRODUKTER

Poäng från fråga 19: _____

Resultat: _____

Poängskala

**20 Vilken typ av grädde, Crème Fraiche eller vegetabilisk motsvarighet äter du oftast?**

- Jag äter i huvudsak mejeriprodukter, som är nyckelhålmärkta (5p)
- Jag äter i huvudsak mejeriprodukter, som inte är nyckelhålmärkta (1p)
- Jag äter i huvudsak vegetabiliska motsvarigheter, som är nyckelhålmärkta (4p)
- Jag äter i huvudsak vegetabiliska motsvarigheter, som inte är nyckelhålmärkta (4p)
- Jag äter inte mejeriprodukter eller vegetabiliska motsvarigheter (3p)
- Vet inte (0p)

MEIJERIPRODUKTER

Poäng från fråga 20: _____

Resultat: _____

Poängskala

**20 A Hur mycket grädde, Crème Fraiche eller vegetabilisk motsvarighet använder du per vecka?**

Deciliter per vecka:

21 Hur ofta äter du något av nedanstående till lunch eller middag?

	Aldrig/sällan	1–3 gånger per vecka	4–6 gånger per vecka	1 gång per dag	2 eller fler gångar per dag
Potatis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ris	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Matvete, mathavre, bulgur eller couscous	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

21 A Vilken typ av pasta, ris, matvete, mathavre, bulgur eller couscous äter du oftast?

Markera det som stämmer bäst för dig.



- Tallrik 1 (1)
- Tallrik 2 (3)
- Tallrik 3 (6)
- Jag äter inte pasta, ris, matvete, mathavre, bulgur eller couscous (0)

FULLKORN

Poäng från fråga 17: _____

Poäng från fråga 17 A: _____ *

Poäng från fråga 18: _____

Poäng från fråga 18 A: _____ *

Poäng från fråga 21 A: _____

Resultat: _____

Poängskala



*Inget svar 0 poäng

Kött, fisk och charkprodukter

22 Hur ofta äter du rött kött eller charkprodukter som huvudmål?

Ett huvudmål = frukost, lunch eller middag/kvällsmat.

Rött kött = nöt, gris, vilt och lamm.

Charkprodukter = till exempel skinka, korv och bacon.

- Två gånger per dag eller oftare (0p)
- En gång per dag (1p)
- Några gånger i veckan (2p)
- En gång i veckan eller mer sällan (3p)
- Aldrig (10p)

Om du svarat Aldrig fortsätt till fråga 23

22 A Hur stor portion kött äter du per tillfälle?



- Tallrik 1 (2)
- Tallrik 2 (1)
- Tallrik 3 (0)
- Jag äter inte kött (3)

22 B Hur stora portioner av chark äter du per tillfälle?



- Tallrik 1 (2)
- Tallrik 2 (1)
- Tallrik 3 (0)
- Jag äter inte charkprodukter (4)

KÖTT

Poäng från fråga 22: _____
 Poäng från fråga 22 A: _____ *
 Poäng från fråga 22 B: _____ *

Resultat: _____

Poängskala



*inget svar ger 0 poäng

23 Hur ofta äter du fisk eller skaldjur som huvudmål, i sallad eller som pålägg?

- Tre gånger i veckan eller oftare (6p)
- Två gånger i veckan (4p)
- En gång i veckan (2p)
- Några gånger i månaden eller mer sällan (1p)
- Aldrig (0p)

FISK OCH SKALDJUR

Poäng från fråga 23: _____

Resultat: _____

Poängskala

0-1	2	4	6
-----	---	---	---

Snabbmat

24 Hur ofta äter du snabbmat, exempelvis pizza, hamburgare, falafel och korv?

- Två gånger per dag eller oftare (0p)
- En gång per dag (0p)
- Några gånger i veckan (0p)
- En gång i veckan eller mer sällan (3p)
- Aldrig (4p)

Fetter

25 Vilken typ av fett använder du oftast vid matlagning?

Olja = till exempel olivolja och rapsolja

- Olja (4p)
- Flytande matfett (inte olja) (4p)
- Fast margarin (0p)
- Smör (0p)
- Kokosfett (0p)
- Annat (0p)
- Vilket annat matfett använder du vid matlagning? _____
- Vet inte (0p)

FETTKVALITET

Poäng från fråga 17 B: _____

Poäng från fråga 25: _____

Resultat: _____

Poängskala



Grönsaker, frukt, bär och nötter

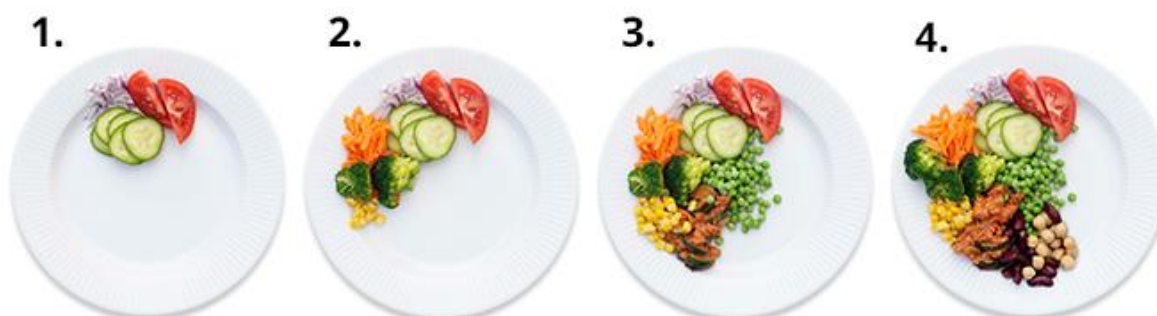
26 Hur ofta äter du grönsaker, baljväxter eller rotfrukter?

Färska, frysta och tillagade.

- Två gånger per dag eller oftare (6)
- En gång per dag (4)
- Några gånger i veckan (2)
- En gång i veckan eller mer sällan (1)
- Aldrig (0)

26 A Ungefär hur mycket äter du per dag?

Markera den tallrik som stämmer bäst för dig



- Tallrik 1 (1)
- Tallrik 2 (2)
- Tallrik 3 (4)
- Tallrik 4 (6)

27 Hur ofta äter du frukt eller bär?

Färska eller frysta.

- Två gånger per dag eller oftare (8)
- En gång per dag (6)
- Några gånger i veckan (2)
- En gång i veckan eller mer sällan (1)
- Aldrig (0)

GRÖNSAKER OCH FRUKT

Poäng från fråga 26: _____

Poäng från fråga 26 A: _____ *

Poäng från fråga 27: _____

Resultat: _____

Poängskala



*inget svar ger 0 poäng

28 Hur ofta äter du nötter eller frön?

- Dagligen (2p)
- Några gånger i veckan (2p)
- En gång i veckan eller mer sällan (2p)
- Aldrig (0p)

28 A Hur mycket nötter eller frön äter du per vecka?

- Mindre än 1 deciliter (2)
- Ungefär 1 deciliter (3)
- Ungefär 2 deciliter (5)
- Ungefär 3 deciliter (5)
- 4 deciliter eller mer (3,5)

NÖTTER

Poäng från fråga 28: _____
Poäng från fråga 28 A: _____ *

Resultat: _____

Poängskala



*inget svar ger 0 poäng

Salt

29 Hur ofta saltar du extra på maten?

- Två gånger per dag eller oftare (0p)
- En gång per dag (0p)
- Några gånger i veckan (1p)
- En gång i veckan eller mer sällan (2p)
- Aldrig (6p)

SALT

Poäng från fråga 24: _____

Poäng från fråga 29: _____

Resultat: _____

Poängskala

0-2	3-4	5-9	10
-----	-----	-----	----

Utrymmesmat

30 Hur ofta äter eller dricker du fikabröd, glass, choklad, godis, snacks, juice eller sockersötad dryck?

- Två gånger per dag eller oftare (0p)
- En gång per dag (0p)
- Några gånger i veckan (1p)
- En gång i veckan eller mer sällan (2p)
- Aldrig (11p)

Om du svarat aldrig, fortsätt till fråga 31

30 A Hur mycket fikabröd och glas äter du sammanlagt per vecka?

Markera den tallrik som stämmer bäst för dig.



- Tallrik 1 (1)
- Tallrik 2 (1)
- Tallrik 3 (0)
- Tallrik 4 (0)
- Jag äter inte fikabröd och glass (2)

30 B Hur mycket godis och choklad äter du sammanlagt per vecka?

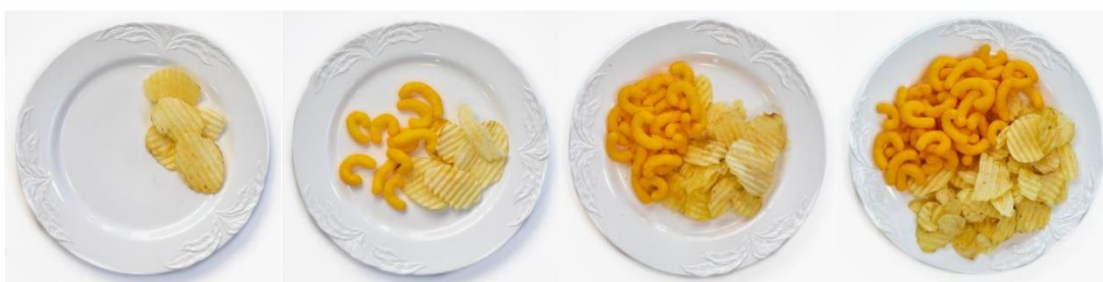
Markera det som stämmer bäst för dig.



- | | |
|--|-----|
| <input type="checkbox"/> Tallrik 1 | (1) |
| <input type="checkbox"/> Tallrik 2 | (1) |
| <input type="checkbox"/> Tallrik 3 | (0) |
| <input type="checkbox"/> Tallrik 4 | (0) |
| <input type="checkbox"/> Jag äter inte godis och choklad | (2) |

30 C Hur mycket snacks äter du sammanlagt per vecka?

Markera den tallrik som stämmer bäst för dig.



- | | |
|---|-----|
| <input type="checkbox"/> Tallrik 1 | (1) |
| <input type="checkbox"/> Tallrik 2 | (1) |
| <input type="checkbox"/> Tallrik 3 | (0) |
| <input type="checkbox"/> Tallrik 4 | (0) |
| <input type="checkbox"/> Jag äter inte snacks | (2) |

30 D Hur mycket juice eller sockersötad dryck dricker du per vecka?

Till exempel: juice, läsk och saft.

- Jag dricker inte juice eller sockersötad dryck (3)
- 1–2 deciliter per vecka (2)
- 3–5 deciliter per vecka (1)
- 6–8 deciliter per vecka (0)
- 11 deciliter per vecka eller mer (0)

SÖTSAKER

Poäng från fråga 30: _____
 Poäng från fråga 30 A: _____ *
 Poäng från fråga 30 B: _____ *
 Poäng från fråga 30 C: _____ *
 Poäng från fråga 30 D: _____ *

Resultat: _____

Poängskala



*Inget svar ger 0 poäng

Matvanor

MATVANOR

Äta regelbundet	2 poäng eller mer	1 poäng	
Fullkorn	11 poäng eller mer ger 1 poäng	1 poäng	
Nyttiga oljor, matfetter & smörgåsfetter	5 poäng eller mer	1 poäng	
Mejeriprodukter	mjölkprodukter + mejeriprodukter = 10, alternativt om mejeriprodukter = 3 och mjölkprodukter = 5	1 poäng	
Mjölkprodukter			
Rött kött & chark	6 poäng eller mer	1 poäng	
Fisk & skaldjur	4 poäng eller mer	1 poäng	
Saltintag	2 poäng eller mer	1 poäng	
Frukt, grönt & bär	14 poäng eller mer	1 poäng	
Nötter & frön	7 poäng	1 poäng	
Godis, söta drycker, glass och bakverk	6 poäng eller mer	1 poäng	
		Summa:	

Resultat/Summa: _____

Poängskala



ALKOHOLVANOR

Ett standardglas är något av nedanstående:



En folköl
(50 cl)



En starköl/cider
(33 cl)



Ett glas vin
(12-15 cl)



Starkvin
(8 cl)



Sprit, t ex
whisky (4 cl)

31 Hur ofta dricker du alkohol?

- Aldrig (0p)
- 1 gång i månaden eller mer sällan (1p)
- 2–4 gånger i månaden (2p)
- 2–3 gånger i veckan (3p)
- 4 gånger/ vecka eller mer (4p)

Om du svarat Aldrig, fortsatt till fråga 36

32 Hur många standardglas (se exempel ovan) dricker du en typisk dag då du dricker alkohol?

- 1–2 (0p)
- 3–4 (1p)
- 5–6 (2p)
- 7–9 (3p)
- eller fler (4p)

33 Hur ofta dricker du fyra (om du är kvinna) eller fem (om du är man) sådana standardglas eller mer vid ett och samma tillfälle?

- Aldrig (0p)
- Mer sällan än en gång i månaden (1p)
- Varje månad (2p)
- Varje vecka (3p)
- Dagligen eller nästan varje dag (4p)



34 Hur ofta under det senaste året har du inte kunnat sluta dricka sedan du börjat?

- Aldrig (0p)
- Mer sällan än en gång i månaden (1p)
- Varje månad (2p)
- Varje vecka (3p)
- Dagligen eller nästan varje dag (4p)

35 Hur ofta under det senaste året har du låtit bli att göra något som du borde för att du drack?

- Aldrig (0p)
- Mer sällan än en gång i månaden (1p)
- Varje månad (2p)
- Varje vecka (3p)
- Dagligen eller nästan varje dag (4p)

36 Hur ofta det senaste året har du behövt ta en "drink" på morgonen efter mycket drickande dagen innan?

- Aldrig (0p)
- Mer sällan än en gång i månaden (1p)
- Varje månad (2p)
- Varje vecka (3p)
- Dagligen eller nästan varje dag (4p)

37 Hur ofta har du haft skuld känslor eller dåligt samvete på grund av ditt drickande under det senaste året?

- Aldrig (0p)
- Mer sällan än en gång i månaden (1p)
- Varje månad (2p)
- Varje vecka (3p)
- Dagligen eller nästan varje dag (4p)

38 Hur ofta under det senaste året har du druckit så att du dagen efter inte kommit ihåg vad du sagt eller gjort?

- Aldrig (0p)
- Mer sällan än en gång i månaden (1p)
- Varje månad (2p)
- Varje vecka (3p)
- Dagligen eller nästan varje dag³⁹ Har du eller någon annan blivit skadad på grund av ditt drickande?
- Nej (0p)
- Ja, men inte under det senaste året (2p)
- Ja, under det senaste året (4p)

40 Har en släkting eller vän, en läkare (eller någon annan inom sjukvården) oroat sig över ditt drickande eller antytt att du borde minska på det?

- Nej (0p)
- Ja, men inte under det senaste året (2p)
- Ja, under det senaste året (4p)

ALKOHOL

Poäng från fråga 31: _____

Poäng från fråga 32: _____ *

Poäng från fråga 33: _____ *

Poäng från fråga 34: _____ *

Poäng från fråga 35: _____ *

Poäng från fråga 36: _____

Poäng från fråga 37: _____

Poäng från fråga 38: _____

Poäng från fråga 39: _____

Poäng från fråga 40: _____

Resultat: _____

Poängskala

Man:	20+	16-19	8-15	0-7
Kvinna:	18+	14-17	6-13	0-5

*Inget svar ger 0 poäng

TOBAKSVANOR

41 Röker du?

- Jag har aldrig varit rökare (0p)
- Jag slutade röka för mer än 6 månader sedan (0p)
- Jag slutade röka för mindre än 6 månader sedan (0p)
- Jag röker men inte dagligen (3p)
- Jag röker varje vecka (3p)
- Jag röker dagligen (4p)

Om du svarat Jag har aldrig varit rökare, Jag slutade röka för mer än 6 månader sedan eller Jag slutade röka för mindre än 6 månader sedan fortsätt till fråga 42

Vad röker du?

- Cigaretter
Hur många cigaretter röker du per dag? _____
Hur många cigaretter röker du per vecka? _____
- E-cigaretter
Hur många gånger per dag röker du e-cigaretter? _____
Hur många gånger per vecka röker du e-cigaretter? _____
- Piptobak
Hur många per dag röker du piptobak? _____
Hur många paket piptobak röker du per vecka? _____
- Cigarrer
Hur många cigarrer röker du per dag? _____
Hur många cigarrer röker du per vecka? _____
- Vattenpipa
Hur många timmar per dag röker du vattenpipa? _____
Hur många timmar per vecka röker du vattenpipa? _____
- Annat
Vad röker du? _____
Hur många gånger per dag röker du per dag? _____
Hur många gånger röker du per vecka? _____

Stämmer påståendet?

Jag röker ibland, men inte varje vecka _____

Vid hur många tillfällen per år röker du? _____

42 Snusar du?

Jag har aldrig varit snusare (0p)

Jag slutade snusa för mer än 6 månader sedan (0p)

Jag slutade snusa för mindre än 6 månader sedan (0p)

Jag snusar men inte dagligen (1p)

Hur ofta snusar du?

Jag snusar några gånger i veckan eller månaden

Hur många dosor snusar du per månad? _____

Jag snusar några gånger per år

Jag snusar dagligen (2p)

Hur många dosor snusar du per vecka? _____

TOBAK				
Poäng från fråga 41: _____				
Poäng från fråga 42: _____				
Resultat: _____				
Poängskala				
4	3	2	1	0

LIVSSITUATION

43 Hur bor du?

Välj det alternativ som passar bäst.

- Jag bor ensam (1)
- Jag bor tillsammans med make/maka/sambo/partner (0)
- Jag är särbo/delsbo (0)
- Jag bor med barn under 18 år (0)
- Jag bor med barn över 18 år (0)
- Jag bor med andra vuxna (0)

44 Har du någon du kan dela dina innersta känslor med och anförtro dig åt?

- Ja (0p)
- Delvis (0p)
- Nej (1p)

45 Vad är din sysselsättning?

- Jag arbetar som anställd (0p)
Hur många procents anställning har du? _____
Till exempel: heltidsanställning = 100% och halvtidsanställning= 50%
- Jag är egen företagare (0p)
- Pensionär/sjukpension (0p)
- Arbetslös (2p)
- Annat (0p)
Annat: Vad är din sysselsättning? _____

Om du har svarat Pensionär/sjukpension, Arbetslös eller Annat fortsätt till fråga 46

Hur trivs du på ditt arbete?

- Mycket bra
 Bra
 Någorlunda
 Dåligt
 Mycket dåligt
 Vet inte

45 A Räknar du med att bli arbetslös under det närmaste året?

- Ja (2p)
 Nej (0p)
 Vet ej (0p)

46 Vad är ditt yrke?

(Om du inte arbetar, ange vilket yrke du har haft under största delen av ditt yrkesliv)

47 Utgör din ekonomi ett problem för dig?

- Ja (1p)
 Delvis (0p)
 Nej (0p)

LIVSSITUATION

Poäng från fråga 43: _____
 Poäng från fråga 44: _____
 Poäng från fråga 45: _____
 Poäng från fråga 45 A: _____*
 Poäng från fråga 47: _____

Resultat: _____

Poängskala

4-5
2-3
< 2

*i inget svar ger 0 poäng

VÄLBEFINNANDE

48 Hur upplever du att du får ditt liv att gå ihop just nu?

Vänster sida (0) representerar sämsta tänkbara liv och höger sida (10) representerar bästa tänkbara liv.

0 = Inte alls <----->10 = Mycket

49 Finns det något som bekymrar dig och som påverkar din psykiska hälsa negativt?

- Ja
 Nej
 Vet inte

Vad? _____

50 Finns det något som påverkar din psykiska hälsa positivt?

- Ja
 Nej
 Vet inte

Vad? _____

51 Hur har du känt dig under de senaste två veckorna?

Välj ett alternativ för varje påstående.

51 A Jag har känt mig glad och på gott humör.

- Hela tiden (5p)
 Mestadels (4p)
 Mer än halva tiden (3p)
 Mindre än halva tiden (2p)
 Ibland (1p)
 Aldrig (0p)

51 B Jag har känt mig lugn och avslappnad.

- | | |
|--|------|
| <input type="checkbox"/> Hela tiden | (5p) |
| <input type="checkbox"/> Mestadels | (4p) |
| <input type="checkbox"/> Mer än halva tiden | (3p) |
| <input type="checkbox"/> Mindre än halva tiden | (2p) |
| <input type="checkbox"/> Ibland | (1p) |
| <input type="checkbox"/> Aldrig | (0p) |

51 C Jag har känt mig aktiv och kraftfull.

- | | |
|--|------|
| <input type="checkbox"/> Hela tiden | (5p) |
| <input type="checkbox"/> Mestadels | (4p) |
| <input type="checkbox"/> Mer än halva tiden | (3p) |
| <input type="checkbox"/> Mindre än halva tiden | (2p) |
| <input type="checkbox"/> Ibland | (1p) |
| <input type="checkbox"/> Aldrig | (0p) |

51 D Jag har känt mig pigg och utvilad när jag vaknat.

- | | |
|--|------|
| <input type="checkbox"/> Hela tiden | (5p) |
| <input type="checkbox"/> Mestadels | (4p) |
| <input type="checkbox"/> Mer än halva tiden | (3p) |
| <input type="checkbox"/> Mindre än halva tiden | (2p) |
| <input type="checkbox"/> Ibland | (1p) |
| <input type="checkbox"/> Aldrig | (0p) |

51 E Mitt vardagsliv har varit fyllt av sådant som intresserar mig

- | | |
|--|------|
| <input type="checkbox"/> Hela tiden | (5p) |
| <input type="checkbox"/> Mestadels | (4p) |
| <input type="checkbox"/> Mer än halva tiden | (3p) |
| <input type="checkbox"/> Mindre än halva tiden | (2p) |
| <input type="checkbox"/> Ibland | (1p) |
| <input type="checkbox"/> Aldrig | (0p) |

VÄLBEFINNANDE

Poäng från fråga 51 A: _____

Poäng från fråga 51 B: _____

Poäng från fråga 51 C: _____

Poäng från fråga 51 D: _____

Poäng från fråga 51 E: _____

Summa: _____

Multiplitera summan med 4: _____

Resultat: _____

Poängskala

0 – Lågt välbefinnande

100 – Högt välbefinnande

52 Markera på denna linje vilken grad av stress som du har upplevt under de senaste 12 månaderna (till exempel jäkt, högt tempo eller psykisk press).

0 = Inte alls <----->10 = Mycket

Markering till längst till vänster innebär ingen stress. Markering längst till höger innebär mycket hög stress.

53 Har du under de senaste 12 månaderna haft något eller några av följande besvär?

	Ja	Nej
Svårt att sova	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oro, ångest	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nedstämdhet, depression	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Allmän trötthet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

54 I vilken grad håller du med om följande påstående:

"Jag upplever att jag kan påverka min hälsa"

- Stämmer bra
- Stämmer ganska bra
- Stämmer inte så bra
- Stämmer inte alls

LIVSKVALITET

55 Var på skalan står du på just nu?

Vänster sida (0) representerar sämsta tänkbara liv och höger sida (10) representerar bästa tänkbara liv.

0 = Inte alls <----->10 = Mycket

56 Om du tänker på framtiden, på vilket steg tror du att du kommer att stå om ytterligare ett år?

Vänster sida (0) representerar sämsta tänkbara liv och höger sida (10) representerar bästa tänkbara liv.

0 = Inte alls <----->10 = Mycket

MOTIVATION

57 Vilken eller vilka av dina levnadsvanor är du mest nöjd med? (Ange minst 1 och max 7 alternativ)

- Fysisk aktivitet
- Matvanor
- Alkoholvanor
- Tobaksvanor
- Stress
- Sömn
- Annat Vad? _____
- Inget

57 A Hur viktigt är det för dig att fortsätta med hälsosamma levnadsvanor för en god hälsa? (0 till 10)

0 = Inte alls <----->10 = Mycket

58 Vilken eller vilka av dina levnadsvanor vill du helst förändra? (Ange minst 1 och max 3 alternativ)

- Fysisk aktivitet
- Matvanor
- Alkoholvanor
- Tobaksvanor
- Stress
- Sömn
- Annat Vad? _____
- Inget

Fundera djupare över en förändring som du angett.

Hur viktigt är det för dig att göra en sådan förändring för att få en bättre hälsa? (0 till 10)

0 = Inte alls <----->10 = Mycket

Hur säker är du på att klara av en sådan förändring om du har bestämt dig? (0 till 10)

0 = Inte alls <----->10 = Mycket

Hur beredd är du att göra en förändring nu? (0 till 10)

0 = Inte alls <----->10 = Mycket