

Några frågor om din hälsa

Det finns ett starkt samband mellan levnadsvanor och hälsa. Dessa frågor ger ett bra underlag för samtal om hur du kan påverka din hälsa och tar bara någon minut att fylla i.

Namn _____ Personnummer _____ Datum _____

1. ALLMÄNT HÄLSOTILLSTÅND

Så här bedömer jag mitt allmänna hälsotillstånd

- 1 Mycket bra
- 2 Bra
- 3 Någorlunda
- 4 Dåligt
- 5 Mycket dåligt



2. STRESS

Så här upplever jag min nivå av stress: (ringa in en siffra)

Ingen stress 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Maximal stress

Med stress menas ett tillstånd då man känner sig spänd, rastlös, nervös, orolig eller okoncentrerad.



3. TOBAK

- 0 Jag använder inte tobak
- 1 Jag röker
- 2 Jag snusar
- 3 Jag röker och snusar
- 4 Jag har varit rökare



4. FYSISK AKTIVITET

Så här många dagar per vecka rör jag på mig så att jag känner mig varm, sammanlagt minst 30 minuter: (ringa in en siffra)

7 6 5 4 3 2 1 0 dagar



5. MAT

Så här ofta äter jag tre regelbundna måltider (frukost, lunch och middag)

- 1 I stort sett dagligen
- 2 Någon eller några gånger i veckan
- 3 Sällan eller aldrig

6. ALKOHOL

Så här ofta dricker jag 4 "glas" (kvinna) alternativt 5 "glas" (man) eller fler vid ett och samma tillfälle

- 0 Aldrig
- 1 Mer sällan än en gång per månad
- 2 Varje månad
- 3 Varje vecka
- 4 Dagligen eller nästan dagligen

Ett "glas" motsvarar alkoholemängden 4 cl starksprit i antingen:



Lättöl
2x33 cl



Folköl
50 cl



Starköl
33 cl



Vin
15 cl



Starkvin
8 cl



Sprit
4 cl



Lämna formuläret till den personal du träffar!

Vill du veta mer om levnadsvanor? Läs mer på www.lg.se/folkhalsoenheten