

Mina motionsvanor

Jag är fysiskt aktiv på fritiden motsvarande minst 30 minuters rask promenad: dagar/vecka

Varje ”motionsdag” ger 1 poäng

Mina motionspoäng _____

Mina matvanor

	Ja	Nej
Jag har en planerad måltidsordning (till exempel 3 huvudmål och 2-3 mellanmål)	<input type="checkbox"/> 1p	<input type="checkbox"/> 0p

Jag äter fet fisk varje vecka (t ex sill, lax, makrill)	<input type="checkbox"/> 1p	<input type="checkbox"/> 0p
---	-----------------------------	-----------------------------

Jag äter grönsaker varje dag	<input type="checkbox"/> 1p	<input type="checkbox"/> 0p
------------------------------	-----------------------------	-----------------------------

Jag äter frukt varje dag	<input type="checkbox"/> 1p	<input type="checkbox"/> 0p
--------------------------	-----------------------------	-----------------------------

När jag dricker/äter mjölkprodukter väljer jag oftast lättmejeriprodukter (lättmjölk, lättmargarin etc)	<input type="checkbox"/> 1p	<input type="checkbox"/> 0p
---	-----------------------------	-----------------------------

Jag använder mest magra (nyckelhålmärkta) pålägg (mager ost, mjukost, skinka, kalkon etc)	<input type="checkbox"/> 1p	<input type="checkbox"/> 0p
---	-----------------------------	-----------------------------

Jag använder mest flytande matfett eller olja i matlagningen	<input type="checkbox"/> 1p	<input type="checkbox"/> 0p
--	-----------------------------	-----------------------------

Jag äter godis, choklad, chips glass, läsk, kakor eller annat kaffebröd högst en gång/vecka	<input type="checkbox"/> 1p	<input type="checkbox"/> 0p
---	-----------------------------	-----------------------------

Summera antalet ja-svar

Mina matpoäng _____

Mina alkoholvanor

Hur många ”glas” alkohol har du druckit den senaste veckan?

(1 glas motsvarar 1 burk folköl, 1 flaska starköl, 1 glas vin eller 4 cl starksprit) glas

Män	Kvinnor	Alkoholpoäng
-----	---------	--------------

0 - 6 glas	0 - 4 glas	<input type="checkbox"/> 6 poäng
------------	------------	----------------------------------

7 - 12 glas	5 - 8 glas	<input type="checkbox"/> 4 poäng
-------------	------------	----------------------------------

13 - 18 glas	9 - 12 glas	<input type="checkbox"/> 2 poäng
--------------	-------------	----------------------------------

> 18 glas	> 12 glas	<input type="checkbox"/> 0 poäng
-----------	-----------	----------------------------------

Mina alkoholpoäng _____

Mina tobaksvanor

Jag röker cigaretter/dag	<input type="checkbox"/> 0 poäng
--------------------------------	----------------------------------

Jag har aldrig vanerökt	<input type="checkbox"/> 7 poäng
-------------------------	----------------------------------

Jag har tidigare rökt men slutat för mer än 1 månad sedan	<input type="checkbox"/> 7 poäng
---	----------------------------------

Summera dina tobakspoäng

Mina tobakspoäng _____

Summera dina totala livsstilspoäng (motion + mat + alkohol + tobak)
Maximal poäng är 28 poäng

Mina livsstilspoäng _____

Formulär om dina levnadsvanor!

Fyll i detta formulär och ta med det till din läkare på nästa planerade läkarbesök!

Varför prata om levnadsvanorna?

Inom sjukvården är det vanligt att man tar blodprover och gör andra typer av mätningar för att diagnostisera sjukdomar eller för att se "hur det står till med hälsan". Blodvärde, blodsocker, kolesterolvärde eller blodtryck är exempel på sådana mått.

Dessa prover kan ibland vara viktiga att mäta, men senare års forskning har visat att levnadsvanorna har större betydelse för att förebygga eller behandla många sjukdomar.

De nya rönen är anledningen till det ökade intresset inom sjukvården att försöka mäta levnadsvanorna på samma sätt som man sedan tidigare mätt exempelvis blodtryck och kolesterol.

Att sluta röka om man är rökare är enligt världshälsoorganisationen (WHO) den enskilt viktigaste åtgärden för att bibehålla eller förbättra hälsan.

Övervikt måste undvikas eftersom det leder till ökad risk för bl.a. diabetes och hjärtsjukdomar.

Regelbunden fysisk aktivitet, sunda matvanor och måttlighet med alkohol har också stor betydelse för att bibehålla en god hälsa.

Namn

Födelsedata

Här kan du skriva dina frågor om levnadsvanor som du vill ta upp vid läkarbesöket

.....

.....

.....

.....

.....

.....

VÄND!