

Bildstöd

Dina levnadsvanor

Frågor inför samtal om levnadsvanor – Vuxna



**Dina levnadsvanor
har stor betydelse
för hur du mår.
Små förändringar kan
göra stor skillnad.**



Fysisk aktivitet




Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
--------	--------	--------	---------	--------	--------	--------





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

Exempel: löpning, motionsgymnastik, bollsport.

Veckodag och antal minuter

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag



Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
--------	--------	--------	---------	--------	--------	--------





Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion?

Exempel: cykling, promenader, trädgårdsarbete.

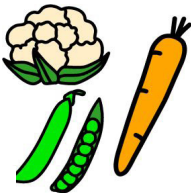
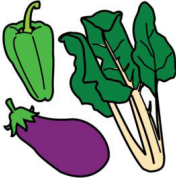
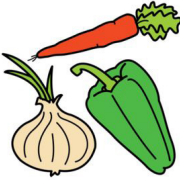
Veckodag och antal minuter

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag

Matvanor

✓		✓	✓	✓		✓
---	--	---	---	---	--	---

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
--------	--------	--------	---------	--------	--------	--------

Hur ofta äter du grönsaker eller rotfrukter?

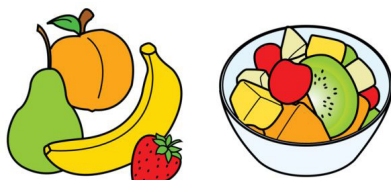
(färska, frysta eller tillagade)

- ☐ Två gånger per dag eller oftare
- ☐ En gång per dag
- ☐ Några gånger i veckan
- ☐ En gång i veckan eller mer sällan

Matvanor

✓		✓	✓	✓		✓
---	--	---	---	---	--	---

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
--------	--------	--------	---------	--------	--------	--------

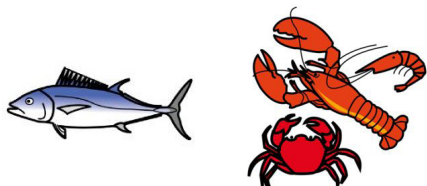


Hur ofta äter du frukt och bär?
(färska, frysta eller konserverade)

- ☐ Två gånger per dag eller oftare
- ☐ En gång per dag
- ☐ Några gånger i veckan
- ☐ En gång i veckan eller mer sällan

✓		✓	✓	✓		✓
---	--	---	---	---	--	---

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
--------	--------	--------	---------	--------	--------	--------



Hur ofta äter du fisk eller skaldjur
som huvudrätt eller som pålägg?

- ☐ Tre gånger i veckan eller oftare
- ☐ Två gånger i veckan
- ☐ En gång i veckan
- ☐ Några gånger i månaden eller mer sällan

✓		✓	✓	✓		✓
---	--	---	---	---	--	---

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
--------	--------	--------	---------	--------	--------	--------



Hur ofta äter du kaffebröd, choklad,
godis, glass, chips, eller sockersötade
drycker, som saft eller läsk?

- ☐ Två gånger per dag eller oftare
- ☐ Dagligen
- ☐ Några gånger i veckan
- ☐ En gång i veckan eller mer sällan

Alkohol



Dricker du, eller har du tidigare druckit, alkohol?

- ☐ Dricker alkohol mer sällan än 1 gång i månaden
- ☐ Dricker alkohol 1 gång i månaden eller oftare
- ☐ Dricker alkohol i längre sammanhängande perioder (om minst 4 veckor)
- ☐ Har aldrig druckit alkohol
- ☐ Har slutat dricka alkohol

Detta menas med ett standardglas alkohol



Måndag Tisdag Onsdag Torsdag Fredag Lördag Söndag

Hur många standardglas dricker du en vanlig vecka?



Detta menas med ett standardglas alkohol



Hur ofta dricker du 4 standardglas, eller mer, vid samma tillfälle?

- ☐ Aldrig
 - ☐ Mer sällan än 1 gång i månaden
 - ☐ Minst 1 gång i månaden
- Antal tillfällen _____ st

Tobak och nikotin



Använder du, eller har du tidigare använt, tobaks- eller andra nikotin-produkter?

(tobakssnus, nikotinsnus, cigaretter, pipa, vattenpipa, e-cigaretter, andra tobaks- eller nikotinprodukter- eller nikotinersättningsmedel)

Röker

- ☐ Ja, dagligen
- ☐ Jag har tidigare rökt men slutade för *mindre* än 6 månader sedan
- ☐ Jag har tidigare rökt men slutade för *mer* än 6 månader sedan
- ☐ Nej

Snusar

- ☐ Ja, dagligen eller så gott som dagligen
- ☐ Ibland
- ☐ Slutat snusa
- ☐ Nej

Bildstödsaterialet är framtaget av medarbetare inom habiliteringen, Kom-X och avdelning Strategi, finansiering och folkhälsa, Region Gävleborg.

Bilderna är från bildstod.se.

Har du frågor eller synpunkter är du välkommen att höra av dig till levnadsvanor@regiongavleborg.se.



regiongavleborg.se

Produktion: Kommunikationsavdelningen 2026-03