

## TOBAK

### Mina rökvanor

- Jag har aldrig varit rökare
- Jag har slutat röka för mer än 6 månader sedan
- Jag har slutat att röka för mindre än 6 månader sedan
- Jag röker, men inte dagligen
- Jag röker <10 cigaretter/dag
- Jag röker 10–20 cigaretter/dag
- Jag röker > 20 cigaretter/dag

### Mina snusvanor

- Jag har aldrig varit snusare
- Jag har slutat snusa för mer än 6 mån sedan
- Jag har slutat snusa för mindre än 6 mån sedan
- Jag snusar, men inte dagligen
- Jag snusar 1–3 dosor/vecka
- Jag snusar 4–6 dosor/vecka
- Jag snusar 7 eller fler dosor/vecka

## MAT

### Hur ofta äter du grönsaker och/eller rotfrukter (färska eller tillagade)?

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

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

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

### Hur ofta äter du fisk eller skaldjur som huvudrätt, i sallad eller som pålägg?

- Tre gånger i veckan eller oftare (3 p)
- Två gånger i veckan (2 p)
- En gång i veckan (1 p)
- Några gånger i månaden eller mer sällan (0 p)

### Hur ofta äter du kaffebröd, choklad/godis, chips eller läsk/saft?

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

### Hur ofta äter du frukost?

- Dagligen
- Nästan varje dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mer sällan

Summa: .....

## ALKOHOL

Ett sätt att räkna ut din veckokonsumtion är att räkna hur många standardglas du dricker per vecka. Ett standardglas motsvarar:

- 1 burk folköl, 50 cl, eller
- 1 burk starköl, 33 cl, eller
- Ett litet glas vin (12–15 cl), eller
- 5–8 cl starkvin, eller
- 4 cl sprit

### Hur många standardglas dricker du en vanlig vecka?

- Dricker mindre än 1 standardglas per vecka el. inte alls
- Dricker 1–4 standardglas per vecka
- Dricker 5–9 standardglas per vecka
- Dricker 10–14 standardglas per vecka
- Dricker 15 eller fler standardglas per vecka

### Hur ofta dricker du fyra standardglas eller mer vid ett och samma tillfälle?

- Aldrig
- Mer sällan än 1 gång per månad
- Varje månad
- 2–3 gånger i månaden
- Varje vecka
- Dagligen eller nästan dagligen

## FYSISK AKTIVITET

1. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning, som får dig att bli andfådd, till exempel löpning, motionsgymnastik, bollsport?

2. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion, till exempel promenader, cykling, trädgårdsarbete? Räkna samman all tid (minst 10 minuter/gång)

1. Måndag.....	2. Måndag.....
Tisdag.....	Tisdag.....
Onsdag.....	Onsdag.....
Torsdag.....	Torsdag.....
Fredag.....	Fredag.....
Lördag.....	Lördag.....
Söndag.....	Söndag.....
Summa:.....	Summa:.....

Summera antal minuter per vecka på de båda frågorna...

Längd: .....

Vikt: .....

Midjemått: .....

## TOBAK

Gränsen för att identifiera en tobaksbrukare som kan vara i behov av åtgärd är om patienten röker eller snusar dagligen.

Definitionen på en före detta rökare eller snusare är den som slutat röka eller snusa för mer än 6 månader sedan.

Vid rökstopp för mindre än 6 månader sedan är patienten i riskzon för återfall och kan vara i behov av fortsatt stöd.

## RISKBRUK AV ALKOHOL

Från och med september 2023 är gränserna för riskbruk av alkohol justerade av Socialstyrelsen. Riskbruk av alkohol definieras som att dricka något av följande:

1. 10 standardglas eller mer per vecka
2. 4 standardglas eller mer per dryckestillfälle (så kallad intensivkonsumtion) en gång i månaden eller oftare

Dessa gränser gäller för både män och kvinnor, men vårdpersonalen behöver alltid göra en individuell bedömning.

## OHÄLSOSAMMA MATVANOR

Socialstyrelsens kostindex är ett verktyg som är framtaget för att ge en indikation på vilka personer som har risk för ohälsosamma matvanor.

12 är maxpoäng för kostindex. 9–12 poäng indikerar hälsosamma matvanor och 0–4 betydande ohälsosamma matvanor. 5–8 poäng pekar mot att personen inte följer rekommendationerna för hälsosamma matvanor, individuell bedömning måste göras. Fråga fem angående frukost ingår inte i poängsättningen men är viktig i helhetsbedömningen.

## BRIST PÅ FYSISK AKTIVITET

Brist på fysisk aktivitet föreligger då patienten rör sig mindre än 150 minuter per vecka. Resultaten från frågorna om fysisk aktivitet vägs samman till ett gemensamt mått som kallas ”aktivitetsminuter”. Sammanräkningen bygger på att tiden i den mera intensiva aktiviteten som efterfrågas i fråga 1 räknas dubbelt, det vill säga 45 minuters löpning + 45 minuters promenad blir:  $90+45=135$  aktivitetsminuter.

## FYSIOLOGISKA MÅTT, vuxna

### *Beräkning och bedömning av BMI*

BMI räknas fram med hjälp av längd i meter och vikt i kilo. Vikten i kilo delas med längd x längd i meter:  
 $BMI = (vikt\ i\ kg / längd\ x\ längd\ i\ m)$

BMI mellan 25 och 29,9 räknas som övervikt. När BMI ligger på 30 eller mer räknas det som fetma. Åtgärd bör sättas in för patienter med BMI över 28 då vi vet att komplikationer kan tillstöta senare i livet. Det är framför allt den fysiska aktivitetsnivån och matvanorna som behöver förbättras.

### *Mätning och bedömning av midjemått*

Midjemått/bukomfång mäts i höjd med naveln, med ett ”vågrätt” måttband:

Be patienten ta av sig på överkroppen. Markera en punkt mellan nedersta revbenet och höftkammen. Placera måttbandet mitt emellan punkterna och mät då patienten andas ut.

Om midjemåttet överstiger 88 cm för kvinnor och 102 cm för män ökar risken markant för insjuknande i ett flertal livsstilsrelaterade sjukdomar. Liksom ovan är det framför allt den fysiska aktivitetsnivån och matvanorna som behöver förbättras.