

## Frågeformulär monitoreringslösningen

### KOST – Veckoformulär

Förklaring: Målrelaterat veckoformulär

Hur många nävar frukt och grönsaker har du ätit per dag senaste veckan?

- 4 nävar eller fler (= utmärkt)
- 2-3 nävar (= bra)
- 1 näve eller mindre (= undermåligt)

Hur många dagar senaste veckan har du ätit kaffebröd, sötsaker, chips och/eller druckit sötade drycker?

- 0-1 dagar (= utmärkt)
- 2 dagar (= bra)
- 3 dagar eller fler (= undermåligt)

Har du under veckan stött på något som hindrat dig att utföra ditt mål?

- Ja
- Nej

Om ja, kan du berätta vad?

- Svar i fritext

Hur motiverad är du, på en skala 0-10, till att fortsätta jobba med din kost?

- Svar på en skala mellan 0-10 där 0 är helt omotiverad och 10 fullt motiverad

Är det något du funderar över?

- Svar i fritext

## KOST – veckoformulär

Förklaring: Målrelaterat veckoformulär

Hur många nävar frukt och grönsaker har du ätit per dag senaste veckan?

- Fyra eller fler (=Utmärkt)
- Två till tre (=OK)
- En eller färre (=Undermåligt)

Hur många dagar senaste veckan har du ätit kaffebröd, sötsaker, chips och/eller druckit sötade drycker?

- 0-1 (=Utmärkt)
- 2 dagar (=OK)
- 3 eller fler dagar (=Undermåligt)

Har du under veckan stött på något som hindrat dig att utföra ditt mål?

- Ja
- Nej

Om ja; kan du berätta?

- Fritextsvar

Hur motiverad är du till att fortsätta jobba med din kost?

- Svar på en skala mellan 0-10 där 0 är helt omotiverad och 10 fullt motiverad

Är det något du funderar över?

- Svar i fritext

## ALKOHOL - Veckoformulär

Förklaring: Målrelaterat veckoformulär, ska komma en gång i veckan, kanske söndagar för att göra det enkelt för pat? Autovidimering

Har du uppnått ditt mål gällande alkoholdrickande under veckan?

- Ja (=Utmärkt)
- För det mesta (=OK)
- Nej (Undermåligt)

Om nej; berätta gärna mer

- Fritext

Har mängden av ditt alkoholintag oroat dig eller någon annan under veckan?

- Nej (=Utmärkt)
- Ibland (=OK)
- Ja (Undermåligt)

Hur motiverad är du till att fortsatt jobba med dina alkoholvanor?

- Svar på en skala mellan 0-10 där 0 är helt omotiverad och 10 fullt motiverad