


**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 många minuter ägnar du åt vardagsmotion en vanlig vecka?

Exempel: cykling, promenad, trädgårdsarbete.

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

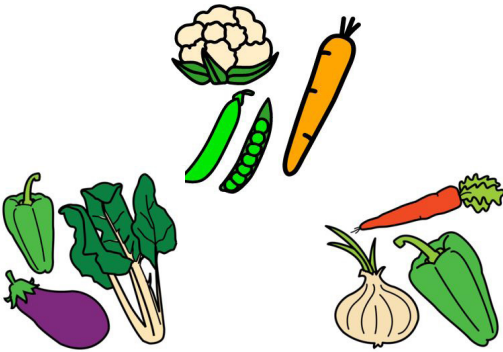
  

Hur många minuter ägnar du åt träning, som får dig andfådd, en vanlig vecka?

Exempel: löpning, motionsgymnastik, bollsport.

## Matvanor

|                                     |                          |                                     |                                     |                                     |                          |                                     |
|-------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Måndag                              | Tisdag                   | Onsdag                              | Torsdag                             | Fredag                              | Lördag                   | Söndag                              |



Hur ofta äter du grönsaker och/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

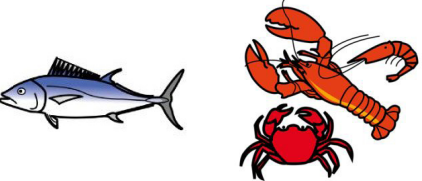
|                                     |                          |                                     |                                     |                                     |                          |                                     |
|-------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Måndag                              | Tisdag                   | Onsdag                              | Torsdag                             | Fredag                              | Lördag                   | Söndag                              |



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

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


|                                     |                          |                                     |                                     |                                     |                          |                                     |
|-------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Måndag                              | Tisdag                   | Onsdag                              | Torsdag                             | Fredag                              | Lördag                   | Söndag                              |



Hur ofta äter du fisk eller skaldjur  
(huvudrätträtt), i sallad eller som pålägg?

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

|                                     |                          |                                     |                                     |                                     |                          |                                     |
|-------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Måndag                              | Tisdag                   | Onsdag                              | Torsdag                             | Fredag                              | Lördag                   | Söndag                              |



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

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

## Matvanor

|                                     |                          |                                     |                                     |                                     |                          |                                     |
|-------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Måndag                              | Tisdag                   | Onsdag                              | Torsdag                             | Fredag                              | Lördag                   | Söndag                              |



Hur ofta äter du frukost?

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

## Alkohol

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



Detta menas med ett glas alkohol

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |
| Folköl<br>50 cl   | Starköl<br>33 cl  | Vin<br>12 cl  | Starkvin<br>8 cl  | Sprit<br>4 cl   |

Hur många standardglas brukar du dricka en vanlig vecka?

|                                     |                          |                                     |                                     |                                     |                          |                                     |
|-------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
|-------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|



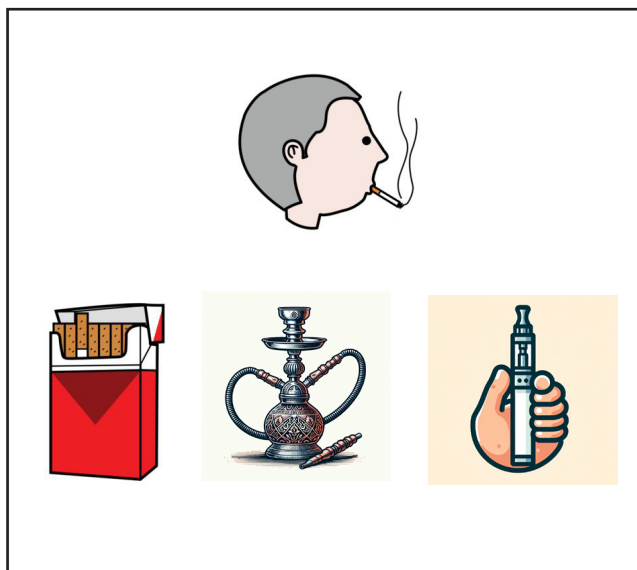
Detta menas med ett glas alkohol

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |
| Folköl<br>50 cl   | Starköl<br>33 cl  | Vin<br>12 cl  | Starkvin<br>8 cl  | Sprit<br>4 cl   |

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

- Aldrig
- Mer sällan än en gång per månad
- Varje månad
- Varje vecka
- Så gott som dagligen

## Tobak



Använder du tobak av något slag?

### Rökvanor

- Har aldrig varit rökare
- Har slutat röka för mer än sex månader sedan Har slutat röka för mindre än sex månader sedan
- Röker, men inte dagligen
- Röker dagligen \_\_\_\_\_ (antal cigaretter)



### Snusvanor

- Har aldrig varit snusare
- Har slutat snusa för mer än sex månader sedan Har slutat snusa för mindre än sex månader sedan
- Snusar, men inte dagligen
- Snusar dagligen \_\_\_\_\_ (antal dosor/vecka)

Bildstöds materialet är framtaget av medarbetare inom habiliteringen, Kom-X och avdelning Folkhälsa och hållbarhet, Region Gävleborg.

Bilderna är från [bildstod.se](http://bildstod.se).

Har du frågor eller synpunkter är du välkommen att höra av dig till [levnadsvanor@regiongavleborg.se](mailto:levnadsvanor@regiongavleborg.se).



**regiongavleborg.se**

Produktion: Kommunikationsavdelningen 2025-05