

Kostvanor

Kryssa i en ruta per rad (1-7). Kryssa framför det som stämmer bäst in på dig.

1. äter ofta/alltid frukost ---- eller ---- äter sällan/aldrig frukost
2. äter mellanmål --- äter inte mellanmål
3. hoppar sällan/aldrig över måltider --- hoppar ofta över måltider
4. äter ofta hemlagad mat --- äter sällan hemlagad mat
5. dricker ofta vatten/mjölk till maten --- dricker annat än vatten/mjölk till maten
6. äter frukter och grönsaker dagligen --- äter inte frukter och grönsaker dagligen
7. äter godis/chips max 2 dagar/vecka --- äter godis/chips 3 dagar/vecka eller mer

Fysisk uthållighet (FU)

Hur snabbt kan du förflytta dig 5 km i lätt terräng (tex gångväg) med bra skor utan att bli jättetrött? Var realistisk! Ringa bara in en siffra, (1-13).

- 1 - Jag kan **gå** hela sträckan i långsam takt, det tar minst en timme.
- 2 - Jag kan **gå** hela sträckan i ett normalt tempo.
- 3 - Jag kan **gå** hela sträckan i en ganska rask takt.
- 4 - Jag kan **gå** hela sträckan i en rask takt.
- 5 - Jag kan **gå** hela sträckan i en mycket rask takt.
- 6 - Jag kan **småjogga** 5 km i en lugn takt, det tar ca 41-42 min
- 7 - Jag kan **jogga** 5 km i en lugn takt, det tar ca 38 min.
- 8 - Jag kan **jogga** 5 km i en sakta men jämn fart, det tar ca 34-35 min
- 9 - Jag kan **jogga** 5 km i en normal takt, det tar drygt 31 min.
- 10 - Jag kan **springa** 5 km i en normal takt, det tar ca 28 min
- 11 - Jag kan **springa** 5 km i en snabb takt, det tar ca 25 min.
- 12 - Jag kan **springa** 5 km med hög jämn fart, det tar ca 23 min
- 13 - Jag kan **springa** 5 km i mycket hög fart, det tar drygt 21 min eller mindre.

Tack för din medverkan!

ANONYMT SVAR

HÄLSOLÄGET - ENKÄT

Version 11:01 – © Hälsorevisor Stefan Lundström, stefan@ekodemos.se, 018-101024
Detta instrument är fritt att använda för ändamålet anonyma pappersbaserade hälsotest och finns på www.ekodemos.se

Dina svar kommer inte att kunna spåras till dig, men kan bli betydelsefulla för inriktningen av arbetsplatsens framtida hälsofrämjande insatser! Insamlingen och sammanställningen av svaren kommer att göras på ett sådant sätt att en enskild individs svar inte kan identifieras.

Syftet är att få en bild över vissa livsstilsvanor och hälsoupplevelser för all personal anställd (även längre vik.) vid _____ vid ett och samma tillfälle, för att därefter kunna göra en hälsoekonomisk kalkyl.

Du som ska svara på just denna enkätkopia arbetar på

_____ och har _____ som chef.

Kontaktperson för enkätstudien är:

_____ telefon _____;

För att vi ska kunna tolka svaren behöver du ange:

Jag väger: ca _____ kg
(Morgonvikt utan kläder, gravida anger vikt strax före graviditeten)

Min längd är: _____ cm

Min ålder: (sätt ett kryss i rutan ovanför det intervall som stämmer på dig)

under 30 år 30-39 40-49 50-59 60 år eller äldre

Fysisk aktivitets bedömning (FAB)

Ringa in den siffra (markera bara ett alternativ, 0-10) som bäst beskriver din fysiska aktivitet de senaste 6 månaderna:

(Alternativ 4-10 kräver en pulsfrekvens motsvarande "full" slagvolym i hjärtat, dvs en pulsfrekvens på minst ca 110-120, under den sträcka/tid som anges. Detta känns "något ansträngande" (dvs att säga långa meningar blir svårare).

0 - Inaktiv, jag undviker alltid fysisk aktivitet om jag kan.

1 - Lätta aktiviteter då och då, jag promenerar ibland, använder ibland trappor, blir ibland varm av fysisk aktivitet.

2 - Viss fysisk aktivitet, 10-50 min per vecka som gör att jag då blir genomvarm av fysisk aktivitet.

3 - Normal aktivitet, en timme eller mer per vecka med fysiska aktiviteter som då gör mig genomvarm av fysisk aktivitet, tex raska långpromenader.

4 - Viss strukturerad motionsaktivitet. Jag tränar pulshöjande varje vecka, vanligen ombyt till träningskläder, upp till 30 min per gång.

5 - Viss strukturerad motionsaktivitet, jag joggar 2-8 km per vecka eller tränar annat pulshöjande under 30-60 min per vecka.

6 - Motionsaktiv, jag joggar/springer 8-16 km per vecka eller tränar annat pulshöjande under 1-3 timmar per vecka.

7 - Omfattande aktivitet, jag löptränar 16-24 km per vecka eller tränar annat pulshöjande under 3-6 timmar per vecka.

8 - Omfattande aktivitet, jag löptränar 24-32 km per vecka eller tränar annat pulshöjande under 6-7 timmar per vecka.

9 - Omfattande aktivitet, jag löptränar 32-40 km per vecka eller tränar annat pulshöjande under 7-8 timmar per vecka.

10 - Omfattande aktivitet, jag löptränar mer än 40 km per vecka eller tränar annat pulshöjande minst 8 timmar per vecka.

Upplevd hälsa

Hur upplever du ditt allmänna fysiska, psykiska och sociala hälsotillstånd?

Mycket bra (Jag är nästan alltid så frisk, pig och stark att jag kan göra det jag vill)

Godtagbart (Jag är de flesta dagar så frisk, pig och stark att jag kan göra det jag vill)

Ganska dåligt (Jag är ofta sjuk, har värk eller är så trött att jag inte kan göra det jag vill)

Återhämtning

Kryssa i rutan framför det påstående (A eller B) där texten stämmer på dig de senaste månaderna

A - Normalt pig under dagen (eller motsvarande för nattarbetare)

B - Ofta trött dagtid (på ett sätt som allvarligt hindrar mig i mina vardagliga aktiviteter)

Förtroende för egen hälsoutveckling

Hur säker känner du dig på att Du själv, på egen hand, kan förändra/behålla din hälsosituation i en positiv riktning. Tex nå eller behålla en lämplig vikt, få den kondition du önskar, få tillräckligt med sömn och vila osv.

Väldigt säker

Ganska säker/lite osäker

Mycket osäker

Tobaksvanor

Röker eller snusar du dagligen?

Nej

Jag röker dagligen (eller i princip dagligen)

Jag snusar dagligen (eller i princip dagligen)