

Livsstilsfrågeformulär

Livsstilsenkät

Följande är en grov inventering av din livsstil som kan vara till hjälp som en kartläggning av behov och möjligheter för att förbättra din kognitiva hälsa.

Fyll i följande frågeformulär för att ta pulsen på din livsstil.

Poängskala: 0 (aldrig) 1 (ibland) 2 (regelbundet) 3 (mycket ofta/dagligen)

- Jag röker/snugar.
- Jag tar rekreationsdroger.
- Jag har en beroendepersonlighet.
- Jag tar fler än tre läkemedel
- Jag dricker alkohol varje dag.
- Jag känner mig nedstämd/deprimerad.
- Jag känner oro, ångest.
- Jag känner mig stressad.
- Jag sitter ned sex timmar eller mer dagligen eller har ett stillasittande arbete, t.ex. sittande på en kontorsstol.
- Jag är fysiskt inaktiv (motionerar mindre än två timmar/vecka).
- Övervikt (BMI <25 = 0; 25–27 = 1; 28–30 = 2; 30–39 = 3; >39 = 4)
- Jag har sömnbesvär (eller sover mindre än sex timmar per natt).
- Jag äter grönsaker (> 5 portioner = 0; 4–5 port. = 1; 2–3 port. = 2; < 2 port. = 3).
- Jag har hudbesvär eller utslag.
- Jag har lös mage eller förstoppning.
- Jag har nedsatt sexlust.
- Jag är trött/orkeslös.
- Jag dricker > 3 koppar kaffe dagligen.
- Jag har värk, smärta.
- Jag har irriterat tandkött/blödande tandkött.
- Jag dricker läsk/energidrycker (<2/vecka = 0; 2–5/vecka = 1; 1/dag = 2; > 2/dag = 3)
- Jag äter livsmedel med vitt mjöl (inget intag = 0; 1–2 ggr/vecka = 1; 3–5 ggr/vecka = 2; dagligen = 3)
- Jag äter livsmedel med vitt socker (inget intag = 0; 1–2 ggr/vecka = 1; 3–5 ggr/vecka = 2; dagligen = 3)
- Jag äter snabbmat/mikromat (inget intag = 0; 1–2 ggr/vecka = 1; 3–5 ggr/vecka = 2; dagligen = 3)
- Jag äter godis, fikabröd eller bullar dagligen.
- Jag trivs inte med mitt arbete.
- Jag har relationsproblem/problem i hemmet eller på arbetet.
- Jag har ett yrke/hobby/hem där jag utsätts för kemikalier, mögel eller tungmetaller.
- Jag har fler än 3 goda vänner som jag har bra kontakt med.

___ Jag spenderar dagligen tid framför digitala skärmar (mobil, padde etc.): < 3 timmar = 0, 3–6 timmar = 1, 7–11 timmar = 2, > 12 timmar = 3.

___ Jag spenderar < 5 timmar i naturen varje vecka.

___ Jag bor mitt i en stressig stad.

___ Jag har svårt att få det dagliga livspusslet att gå ihop.

___ Jag saknar passion eller mening i livet.

___ Jag känner mig sällan älskad eller respekterad.

Nyckel

30–50 poäng: stora behov av livsstilsförändring

10–29 poäng: behov av livsstilsförändringar

0–9 poäng: frisk livsstil.

Namn

Datum