

# WHO-FORMULÄR

ID nr 

--	--	--	--	--

 ID

## Hur mycket rör Ni er och anstränger er kroppsligt på fritiden?

Om Er aktivitet varierar mycket mellan t.ex. sommar och vinter, så försök att ta ett *genomsnitt*. Frågan gäller *det senaste året*.

*Kryssa endast i EN ruta.*

### Grupp 1

#### *Stillasittande fritid*

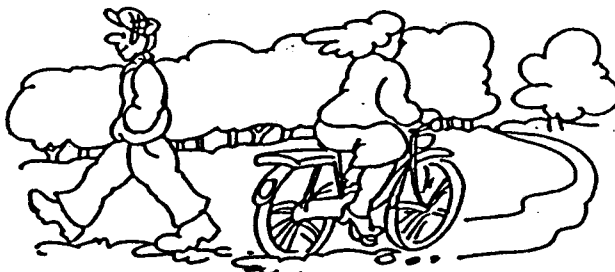
Ni ägnar Er mestadels åt läsning, TV, bio eller annan stillasittande sysselsättning på fritiden.



### Grupp 2

#### *Mätlig motion på fritiden*

Ni promenerar, cyklar eller rör Er på annat sätt under minst 4 timmar i veckan. I detta inräknas också gång eller cykling till och från arbetet samt söndagspromenader, ordinärt trädgårdsarbete, fiske, bordtennis, bowling.



### Grupp 3

#### *Regelbunden motion och träning*

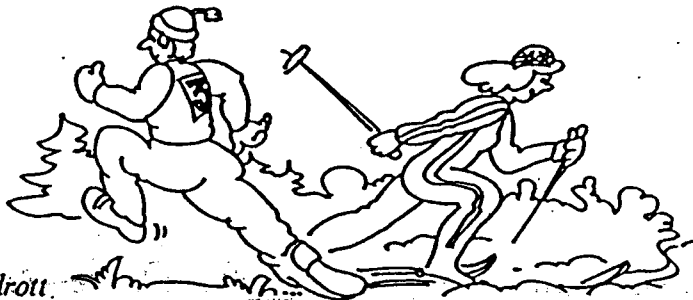
Ni ägnar Er åt t.ex. löpning, simning, tennis, badminton, motionsgymnastik eller liknande, som motionssport. Tyngre trädgårdsarbete och liknande räknas till denna grupp. Observera att det ska vara i genomsnitt 2-3 timmar i veckan.



### Grupp 4

#### *Hård träning eller tävlingsidrott*

Ni ägnar Er åt *hård* träning och tävling i löpning, orientering, skidåkning, simning, fotboll, handboll etc. regelbundet och flera gånger i veckan.



Ifylles ej!

J 36

Har Ni någonsin vanerökt?

Nej  Ja Ifylles ej  
(Nej=0, Ja=1)J37 

Röker Ni dagligen?

Nej  Ja J38 Har Ni tidigare rökt dagligen, men slutat för  
minst en månad sedan?Nej  Ja J39 

När slutade Ni? År .....

J40

*De följande frågorna på denna sida behöver  
endast besvaras av dem som nu är rökare.*

Röker Ni cigaretter?

Hur många cigaretter per dag?

1 - 4 per dag 5 - 14 -" 15 - 24 -" 25 eller fler -" 

Röker Ni cigarr-cigaretter?

Hur många cigarr-cigaretter per dag?

1 - 2 per dag 3 - 7 -" 8 - 12 -" 13 eller fler -" 

Röker Ni cigarrer?

Hur många cigarrer per dag?

1 per dag 2 - 3 -" 4 - 5 -" 6 eller fler -" 

Röker Ni pipa?

Hur många paket per vecka?

1/2 paket per vecka 1/2 - 2 -" mer än 2 paket per vecka 

Drar Ni halsbloss?

Nej  Ja J41 

Ifylles ej

1= Aldrig rökt 2= Slutat röka  
3= Rökn. 1-14 g/d 4= Rökn. 15-25 g/d  
5= Rökn. > 25 g/d

J42

Frågor om Ert hälsotillstånd

Får Ni smärtor eller obehag i bröstet när Ni går uppför backar eller trappor, eller när Ni går fort på plan mark?

Nej  Ja

Ifylles ej!  
(Nej=0, Ja=1)

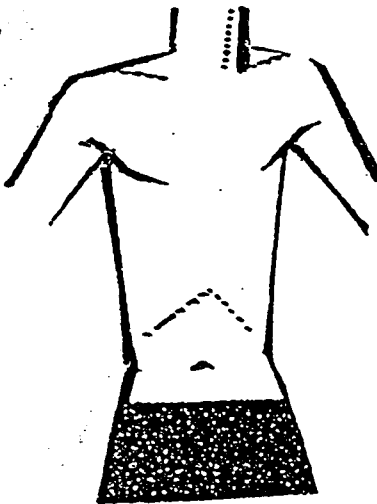
J43

Får Ni smärtor eller obehag i bröstet när Ni går i vanlig takt på plan mark?

Nej  Ja

J44

Var brukar Ni känna dessa smärtor eller obehag?  
Markera med ett kryss i figuren här nedan.



Frågorna inom denna avdelning besvaras endast av dem som svarat Ja på någon av ovanstående frågor.

Om Ni får smärtor eller obehag i bröstet i samband med att Ni rör Er, brukar Ni då

- Stanna  1.  
Sakta ner farten  2.  
Fortsätta i samma takt  3.

J45

Om Ni stannar eller sakta ner, försvinner smärtorna då?

Nej  Ja

J46

Om de försvinner, hur snart försvinner de?

- Efter mindre än 10 minuter  1.  
Efter mer än 10 minuter  2.

J47

Glöm inte att kryssa i figuren här intill.

(Angina pectoris 0 = ej  
1 = suspekt  
2 = definitiv)

J48

Stress

Med stress menar vi att man känner sig spänd, retlig, nervös, ångestfylld eller har svårigheter med sömnen på grund av exempelvis förhållanden i arbetet eller i hemmet etc. Har Ni upplevt detta?

Kryssa för ETT alternativ här nedan.

- Har aldrig upplevt stress (0)   
Har upplevt någon stressperiod (1)   
Någon stressperiod under senaste 5 åren (2)   
Flera stressperioder senaste 5 åren (3)   
Ständig stress det senaste året (4)   
Ständig stress de senaste 5 åren (5)

J49

**Sjukdomar i familjen**

**FAR**

Har eller har Din far haft:

Hjärtinfarkt .....

Slaganfall/stroke .....

Diabetes/sockersjuka .....

Prostatacancer .....

Annan cancer .....

vilken? \_\_\_\_\_

**MOR**

Har eller har Din mor haft:

Hjärtinfarkt .....

Slaganfall/stroke .....

Diabetes/sockersjuka .....

Bröstcancer .....

Annan cancer .....

vilken? \_\_\_\_\_

**SYSKON**

Har bror/bröder

Har syster/systrar

Har eller har någon av Dina syskon haft:

Hjärtinfarkt .....

Slaganfall/stroke .....

Diabetes/sockersjuka .....

Prostatacancer .....

Bröstcancer .....

Annan cancer .....

vilken? \_\_\_\_\_

Ifylles ej  
↓ Nej=0  
Ja=1

J 50

J 51

J 52

J 53

J 54

J 55

J 56

J 57

J 58

J 59

J 60

J 61

J 62

J 63

J 64

J 65

J 66

J 67

