

Hur mycket rör Ni er och anstränger er kroppsligt under er fritid?

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.



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



2. 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, ordinarie trädgårdsarbete, fiske, bordtennis, bowling.



3. 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 minst 3 timmar i veckan.



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

7.

Hur mycket rör Ni er och anstränger er kroppsligt i ert arbete?

Vi vill veta hur **kroppsligt ansträngande** Ert arbete är, hur mycket Ni går, springer, klättrar och lyfter. De yrken, som finns upptagna i nedanstående grupper är bara exempel. Frågan gäller det senaste året.

Kryssa endast i en ruta.

8.



PENSIONERAD - EJ I FÖRVARVSARBETE

Om Ni är i förvärvsarbete fyll i nedanstående frågor.

1.

Ni har övervägande stillasittande arbete och går inte mycket under arbetstiden. Exempel på sådana arbeten är skrivbordsarbete, urmakeri och montering av lättare delar.



2.

Ni har ett arbete där Ni går ganska mycket, men ej bär eller lyfter tyngre saker. Exempel på sådana arbeten är rörligt expeditjonsarbete, lätt industriarbete, förmanssysslor, sådan undervisning där man går mycket, arbete som affärsbiträde.



3.

Ni går mycket och lyfter dessutom ganska mycket eller går mycket uppför trappor eller backar. Exempel är brevbärning, arbete vid tyngre industri, byggnadssnickeri, rörlägningsarbete.



4.

Ni har ett tungt kroppsarbete, lyfter tunga föremål och anstränger Er mycket kroppsligt. Exempel är skogsarbete, tungt lantbruksarbete, fiske med tunga redskap, byggnadsgrovarbete.

9.

RÖKVANOR

Nej=0
Ja=1

Har Ni någonsin vanerökt? Nej Ja

10.

Röker Ni dagligen? Nej Ja

11.

Har Ni tidigare rökt dagligen, men slutat för minst en månad sedan?

Nej Ja

12.

När slutade Ni? År 19____

14.

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

15.



IFYLLES EJ!

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

16.

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

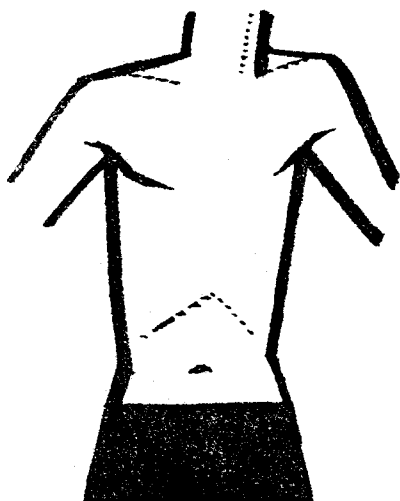
17

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

Nej Ja

18

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



Frågorna inom denna avdelning ras 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.

19

Om Ni stannar eller saktar ner, försvinner smärtorna då?

Nej Ja

20

Om de försvinner, hur snart försvinner de?

Efter mindre än 10 minuter 0

Efter mer än 10 minuter 1

21

Glöm inte att kryssa i figuren här intill.

Ifylles ej:

Angina pectoris 0 = ej
1 = suspekt
2 = definitiv

22