

1913-23-43

Söner
1993

WHO-formulär

Kort nr

0 3 2

ID nr (för söner, faders ID)

7

Son ID nr (alla andra)

11

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

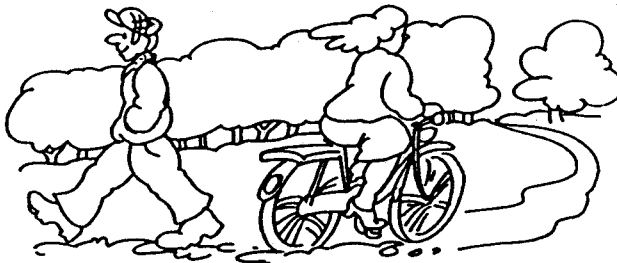
Ni ägnar Er mestadels åt läsning, TV, bio eller annan stillasittande sysselsättning på fritiden.



Grupp 2

Måttlig 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, ordinarie trädgårdsarbete, fiske, bordtennis, bowling.



Grupp 3

Regelbunden motion och träning

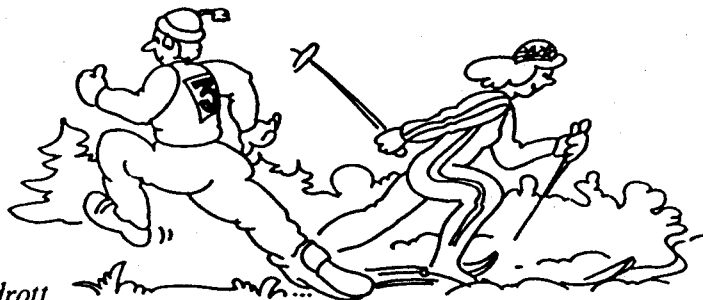
Ni ägnar Er åt t.ex. löpning, simning, tennis, badminton, motionsgymnastik eller liknande, som motionssport. Tyngre trädgårdsarbete och liknande räknas till denna grupp. Observera att det ska vara i genomsnitt 2-3 timmar i veckan.



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!

 12

Har Ni någonsin vanerökt?

Nej Ja

Ifylles ej
(Nej=0, Ja=1) 13

Röker Ni dagligen?

Nej Ja

14

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

Nej Ja

15

När slutade Ni? År

17

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

18



Ifylles ej 1= Aldrig rökt 2= Slutat röka
3= Rökn. 1-14 g/d 4= Rökn. 15-25 g/d 19
5= Rökn. > 25 g/d

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)
 20

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

Nej Ja

21

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.

22

Om Ni stannar eller sakta ner, försvinner smärtorna då?

Nej Ja

23

Om de försvinner, hur snart försvinner de?

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

24

Glöm inte att kryssa i figuren här intill.

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

25

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)

26

