

النشرة الصحية

بعض الأسئلة التي تتعلق بعاداتك المعيشية

هناك علاقة قوية ما بين العادات المعيشية والصحة. وتشكل هذه الأسئلة أساساً جيداً للحدوث حول كيف يمكنك أن تؤثر على صحتك ولا تستغرق سوى بضع دقائق.

املاً الاستمارة وسلّمها إلى الكادر الذي تلتقي به!

الاسم الرقم الشخصي وتاريخ الميلاد التاريخ

المشروبات الكحولية / Alkohol

1. كم «كأساً قياسياً» تشرب في الأسبوع العادي؟

- أشرب أقل من كأس قياسي واحد بالأسبوع أو لا أشرب مطلقاً
- 1 - 4 كؤوس قياسية بالأسبوع
- 5 - 9 كؤوس قياسية بالأسبوع
- 10 - 14 كأساً قياسياً بالأسبوع
- 15 كأساً قياسياً بالأسبوع أو أكثر

2. كم مرة تشربين، إذا كنت امرأة 4 كؤوس قياسية، وإذا كنت رجلاً 5 كؤوس قياسية أو أكثر في نفس المرة؟

- أبداً
- أقل من مرة واحدة بالشهر
- كل شهر
- كل أسبوع
- يومياً أو تقريباً يومياً

المقصود بـ«كأس قياسي» هو:



50 سنتيلتر
من البيرة الشعبية



33 سنتيلتر
من البيرة القوية



15-12 سنتيلتر
من النبيذ



8 سنتيلتر
من النبيذ القوي



4 سنتيلتر
من الكحول القوي

التبغ / Tobak

1. عاداتي في التدخين

- لم أدخن أبداً
- أقلعت عن التدخين منذ أكثر من 6 أشهر
- أقلعت عن التدخين منذ أقل من 6 أشهر
- أنا أدخن، ولكن ليس بشكل يومي
- أنا أدخن يومياً
- أنا أدخن سيجارة باليوم

2. عاداتي في تعاطي السعوط (سنوس)

- لم أتعاط السعوط أبداً
- أقلعت عن تعاطي السعوط منذ أكثر من 6 أشهر
- أقلعت عن تعاطي السعوط منذ أقل من 6 أشهر
- أنا أتعاطى السعوط، ولكن ليس بشكل يومي
- أنا أتعاطى السعوط يومياً
- أنا أستهلك علبة سعوط بالأسبوع

النشاط الجسدي | Fysisk aktivitet

1. كم من الوقت تكرس في أسبوع عادي للتدريب الجسدي بحيث تلهث، كالجري أو التمارين الرياضية أو ألعاب الكرات مثلاً؟

- لا أفعل ذلك على الإطلاق
- أقل من 30 دقيقة
- 30 - 60 دقيقة
- 60 - 90 دقيقة
- 90 - 120 دقيقة
- أكثر من 120 دقيقة

2. كم من الوقت تكرس في أسبوع عادي للنشاط الجسدي اليومي، كالمشي أو ركوب الدراجة الهوائية أو أعمال الحديقة مثلاً؟ احسب كل الأوقات (على الأقل 10 دقائق في كل مرة).

- لا أفعل ذلك على الإطلاق
- أقل من 30 دقيقة
- 30 - 60 دقيقة
- 60 - 90 دقيقة
- 90 - 150 دقيقة
- 150 - 300 دقيقة
- أكثر من 300 دقيقة

الطعام | Mat

1. كم مرة تتناول الخضار و/أو الجذريات (طازجة أو مجمدة أو مطبوخة)؟

- مرتين باليوم أو أكثر
- مرة واحدة باليوم
- بضع مرات بالأسبوع
- مرة واحدة بالأسبوع أو أقل

2. كم مرة تتناول الفواكه و/أو الثمار (طازجة أو مجمدة أو معلبة أو عصير إلخ)؟

- مرتين باليوم أو أكثر
- مرة واحدة باليوم
- بضع مرات بالأسبوع
- مرة واحدة بالأسبوع أو أقل

3. كم مرة تتناول السمك أو الحيوانات القشرية كوجبة رئيسية، مع السلطة أو مع شرائح الخبز؟

- ثلاث مرات بالأسبوع أو أكثر
- مرتين بالأسبوع
- مرة واحدة بالأسبوع
- بضع مرات بالشهر أو أقل

4. كم مرة تتناول كعك القهوة، شوكولا/حلوى، رقائق البطاطس (شيبس) أو المرطبات/المشروبات (سافت)؟

- مرتين باليوم أو أكثر
- مرة واحدة باليوم
- بضع مرات بالأسبوع
- مرة واحدة بالأسبوع أو أقل

5. ما مدى تكرار تناولك وجبة الفطور؟

- يومياً
- تقريباً كل يوم
- بضع مرات بالأسبوع
- مرة واحدة بالأسبوع أو أقل

هل ترغب بتغيير أي عادة من عاداتك المعيشية؟ حدّد إجابتك عن طريق وضع إشارة (X) على المقياس أدناه.

Ja, absolut
نعم، بالتأكيد

Nej, inte alls
لا، أبداً