

//Palatino, 9 p// Namn: //Palatino, 9 p info plockas från fält
IDnr: //Palatino, 9 p info plockas från fält

//Palatino, 12 p//1 //Palatino, 9 p//Allmänna hälsotillstånd?

//Calibri, 9 p//mycket gott, gott, **någorlunda**, dåligt, mycket dåligt //highlight av svar samt övriga alternativ//

2 EQ-5D (0-1), poäng: //värde anges, max 4 tecken totalt)

a) Rörlighet: //hämtas från ifyllnadsfält, eller om svar saknas= -)// Jag kan gå med viss svårighet

b) Hygien: //hämtas från ifyllnadsfält//

c) Huvudsakliga aktiviteter: t.ex. arbete, studier, hushållssysslor, familje- och fritidsaktiviteter: //hämtas från ifyllnadsfält//

d) Smärtor/besvär: //hämtas från inmatningssfält// Oro/nedstämdhet: : //hämtas från inmatningssfält//

3 Läkemedel eller preparat?

Ja, senaste 3 månaderna: //lista hämtas från ifyllnadsfält men visas som löptext med kommatecken som skiljetecken samt 8p. Om svar=nej, visa endast – under frågerubrik //

Ja, senaste 14 dagarna: //som ovanstående//

4 //lista hämtas från inmatningssfält men visas som löptext med kommatecken som skiljetecken samt 8p och listas med indrag under fråga 3//

5 Besvär eller symptom?

Ja, svåra: //lista hämtas från inmatningssfält men visas som löptext med kommatecken som skiljetecken samt 8p. Om svar=nej, visa endast – under frågerubrik//

Ja, lätta: //som ovanstående//

6 Stressad:

Ja, ofta; Ja, ibland; Nej; Nästan aldrig

//highlight av svar samt övriga alternativ//

7 Sömn:

Mycket bra, **Ganska bra**, Varken bra/dåligt, Ganska dålig, Mycket dåligt

//highlight av svar samt övriga alternativ//

8 Göra själv för att bevara en god hälsa?

//svar plockas från inmatningssfält//

9 Stages of change PA:

1 Inte beredd, 2 Osäker / ambivalent, **3 Beslutande/ beredd**,

4 Handling, 5 Vidmakthållande, 6 Återfall

//highlight av svar (flera) samt övriga alternativ//

10 Aktivitetsminuter

minuter/vecka //svar plockas från inmatningssfält//

11 Aktivitetsminuter

minuter/vecka //svar plockas från inmatningssfält//

12 Fysisk aktivitet under åren:

//Palatino, 10 p (1, 2, 3, 4)//1. //Palatino, 9 p//Mestadels stillasittande, ibland någon promenad eller liknande

2. Lättare fysisk aktivitet, såsom gång, cykling trädgårdsarbete, minst 1–2 timmar i veckan.

3. Mer ansträngande fysisk aktivitet, såsom motionslöpning, gympa, bollsport, minst 1–2 timmar i veckan

4. Hård träning eller tävling, regelbundet och flera gånger i veckan

Ålder

20–29 //siffror 1-4 från **50–59** //enligt ovan//

ifyllnadsfält (obs färre om yngre)// **60–69** //enligt ovan//

30–39 //enligt ovan// **> 70** //enligt ovan//

40–49 //enligt ovan//

13 Fysisk aktivitet, de senaste 7 dagarna (IPAQ)

A1. mycket ansträngande: //plockas från inmatingsfält// dagar

//plockas// genomsnitt minuter

B2. måttligt ansträngande: //plockas// dagar //plockas// genomsnitt minuter

C. promenader: //plockas// dagar //plockas// minuter

D. sittande: //plockas// timmar per dag //plockas// minuter per dag

14 Hund?

Tid med hundpromenad: //svaret plockas från inmatingsfält//

15 Matvanor (0-12): //värdet från inmatingsfält//poäng

16 Tobak

A. Mina rökvanor: //svaret plockas från inmatingsfält//

B. Mina snusvanor: //svaret plockas från inmatingsfält//

17 Alkohol

A. standardglas en vanlig vecka?: //svaret plockas från inmatingsfält//

B. standardglas eller mer vid ett och samma tillfälle?: //svaret plockas från inmatingsfält//

18 Vardagliga situationer

a) ASI (0–64 poäng): //värdet plockas från inmatingsfält// poäng

b) Self efficacy (0–40 poäng): //värdet plockas från inmatingsfält// poäng

19. Ångest (0-21poäng):

//värdet plockas från inmatingsfält// poäng

Oro (0-21 poäng):

//värdet plockas från inmatingsfält// poäng

20. Om fysisk aktivitet och motion (SDT)

Inre motivation: (1-7 poäng): medel //värdet plockas från inmatingsfält och highlightas// poäng //värdet plockas från inmatingsfält//

Yttre motivation: (1-7 poäng): medel //plockas// poäng //plockas//

Motivation: (1-7 poäng): medel //plockas// poäng //plockas//

Förmåga: (1-7 poäng): medel //plockas// poäng //plockas//

Stöd: (1-7 poäng): medel //plockas//poäng //plockas//