# Frågor om fysisk aktivitet - aktivitetsminuter

Hur mycket en person rör på sig påverkar förebyggandet av sjukdom och kan ha betydelse för befintlig sjukdom och ohälsa.

Formuläret består av två frågor om dina vanor. Ange ett svarsalternativ per fråga, det som stämmer bäst överens med dina vanor. Svaren skrivs in i din journal.

Informationen du lämnar i formulär är till för att vi på bästa sätt ska kunna stödja dig i att uppnå förbättrad hälsa.

## Fysisk aktivitet/Rörelse

|  |  |
| --- | --- |
| **Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning som får dig andfått** (exempelvis löpning, bollsport, motionsgymnastik, spinning eller liknade) | **Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion?** (Exempelvis att promenera eller cykla) |
| [ ]  | 0 minuter/ingen tid alls  | [ ]  | 0 minuter/ingen tid alls |
| [ ]  | Mindre än 30 minuter | [ ]  | Mindre än 30 minuter |
| [ ]  | 0,5 – 1 timmar | [ ]  | 0,5 – 1 timmar |
| [ ]  | 1 – 1,5 timmar | [ ]  | 1 – 1,5 timmar |
| [ ]  | 1,5 – 2 timmar | [ ]  | 1,5 – 2,5 timmar |
| [ ]  | Mer än 2 timmar | [ ]  | 2,5 – 5 timmar |
| [ ]  | Mer än 5 timmar |