

UF12

Fyll i blanketten och returnera i det portofria svarskuvertet.

Namn Personnr

Datum Telefonnr

Om du tänker på de senaste 7 dagarna ...

<u>VARDAGSMOTION</u> Hur mycket av din fritid har du ägnat dig åt vardagsmotion , t ex promenader, cykling, trädgårdsarbete eller liknande? Räkna samman all tid (minst 10 min åt gången)	Måndag	min		
	Tisdag	min		
	Onsdag	min		
	Torsdag	min		
	Fredag	min		
	Lördag	min		
	Söndag	min		
		_____	min		_____
<u>TRÄNING</u> Hur mycket av din fritid har du ägnat dig åt fysisk träning , som får dig att bli andfådd, t.ex. löpning, motionsgymnastik, bollsport?	Måndag	min		
	Tisdag	min		
	Onsdag	min		
	Torsdag	min		
	Fredag	min		
	Lördag	min		
	Söndag	min		
		_____	min	x 2 =	_____
<u>AKTIVITETSTID</u>					_____

<p>Har du följt det recept på fysisk aktivitet som du fick vid besöket på vårdcentralen?</p> <p><input type="checkbox"/> Ja, jag har följt receptet</p> <p><input type="checkbox"/> Nej, men jag har blivit aktiv i annan aktivitet än den vi kom överens om</p> <p><input type="checkbox"/> Jag följer inte receptet</p>	<p>Vilka aktiviteter har varit dina huvudsakliga aktiviteter sedan du fick receptet (ange ett eller flera alternativ)?</p> <p><input type="checkbox"/> Promenad</p> <p><input type="checkbox"/> Stavgång</p> <p><input type="checkbox"/> Cykling</p> <p><input type="checkbox"/> Simning</p> <p><input type="checkbox"/> Styrketräning</p> <p><input type="checkbox"/> Gruppträning på land (gymnastik, aerobics mm)</p> <p><input type="checkbox"/> Gruppträning i vatten (t.ex. vattenjympa)</p> <p><input type="checkbox"/> Annan motionsgrupp</p> <p><input type="checkbox"/> Boll/racketsport</p> <p><input type="checkbox"/> Annan aktivitet</p>
--	---

Hur bedömer du att ditt allmänna hälsotillstånd är i dag?

- Mycket bra
- Bra
- Någorlunda
- Dåligt
- Mycket dåligt