
Testa dina vanor

Hälsotest

Mat, Fysisk aktivitet, Sömn och Stress



Testa dina vanor - Hälsotest

Här finner du fyra olika hälsotester där du kan testa hälsosamma vanor - mat, fysisk aktivitet, sömn och stress. Finns det utrymme till förbättring eller är vanan tillräckligt hälsosam? I testerna ges även vägledning till mer hälsosamma val i vardagen om det skulle behövas.

Testen kan användas inom ett flertal områden - både av privatpersoner, på olika företag, offentliga förvaltningar eller av dig som är verksam inom hälsoområdet som vill använda dig av testerna i din verksamhet etc.

Testerna är något förenklade och det kan därför hända att resultatet inte helt stämmer överens med verkligheten. Testerna kan ändå användas som ett riktmärke för att se om det är någon vana som bör förändras för att få en hälsosammare livsstil.

Testerna är fristående och antingen genomförs alla fyra testen eller endast något enstaka test.

Resultaten kategoriseras i tre olika intervaller med rött, orange och grönt.

Du bör se över och förändra dina vanor!

Du kan förbättra dina vanor ytterligare!

Du har bra vanor.
Fortsätt så!

När testet har genomförts räknas poängen ihop för att se i vilken kategori resultatet hamnar i och om någon vana behöver förändras.



Testa dina vanor - Mat

1. Hur ofta äter du frukt eller bär (färska, frysta eller konserverade)?

- Två gånger per dag eller oftare (4p)
- En gång per dag (3p)
- Några gånger i veckan (2p)
- En gång i veckan eller mer sällan (1p)

2. Hur ofta äter du grönsaker, rotfrukter eller baljväxter (bönor, linser, kikärter, ärtor)?

- Två gånger per dag eller oftare (4p)
- En gång per dag (3p)
- Några gånger i veckan (2p)
- En gång i veckan eller mer sällan (1p)

3. Hur ofta äter du glass, godis, choklad, kakor, bullar, läsk eller saft?

- En gång i veckan eller mer sällan (4p)
- Några gånger i veckan (3p)
- En gång per dag (2p)
- Två gånger per dag eller oftare (1p)

4. Hur ofta äter du snacks, pizza, hamburgare, pommes frites, paj, korv eller andra charkuterivaror?

- En gång i veckan eller mer sällan (4p)
- Några gånger i veckan (3p)
- En gång per dag (2p)
- Två gånger per dag eller oftare (1p)

Läs av resultatet

Lägg ihop poängen som står efter alternativen som du valt och se i vilken kategori du hamnar. Ju högre poäng du får på skalan desto hälsosammare matvanor.

Poäng: 4-7

Du bör se över och förändra dina matvanor.

Poäng: 8-12

Du kan förbättra dina matvanor ytterligare.

Poäng: 13-16

Du har bra matvanor.
Fortsätt så!

Tips och råd - Mat

Frukt och grönsaker

Frukt, bär och grönsaker innehåller många vitaminer, mineraler och antioxidanter (ämnen som skyddar kroppen mot olika sjukdomar). Dessutom innehåller de flesta frukter och grönsaker nyttiga fibrer som gör dig mätt längre och även håller magen i gång.

Livsmedelverket rekommenderar barn över 10 år samt vuxna att äta cirka 500 g frukt och grönsaker om dagen.

Ät gärna 2-3 frukter och 2 nävar grönsaker/rotfrukter per dag. Variera och blanda som du tycker det passar dig bäst!

socker

Produkter som godis/choklad, kakor, läsk, saft och liknande innehåller många kalorier men nästan ingen näring. Äter du mycket och ofta av dessa produkter ökar risken för bland annat övervikt, karies och olika sjukdomar. Försök därför att begränsa mängden och hur ofta du äter söta livsmedel. En dag i veckan, som "lördagsgodis" eller "fredagsmys", är ett bra sätt att begränsa mängden av söta produkter.

Fett och salt

Färdigmat och halvfabrikat som pizza, hamburgare och pommes frites samt charkuteriprodukter, som korv, bacon och salami, tillför mycket salt och mättat fett. Även snacks som exempelvis, chips, ostbågar och salta jordnötter tillför mycket salt och mättat fett. Försök att minska intaget av dessa livsmedel för ett hälsosammare val.

För att minska risken för olika sjukdomar bör du sänka saltintaget och byta ut en del av det mättade fettet mot fleromättat fett som bland annat finns i fisk samt oliv- och rapsolja.

Testa dina vanor - Fysisk aktivitet

Stillasittande

1. Hur mycket tid tillbringar du stillasittande under en dag?

- Mindre än 3 h (6p)
- Mellan 3-4 h (5p)
- Mellan 4-5 h (4p)
- Mellan 5-6 h (3p)
- Mellan 6-7 h (2p)
- 8 h eller mer (1p)

Fysisk aktivitet

Till fysisk aktivitet räknas både vardagssysslor och motion. Till vardagsmotion räknas exempelvis promenader eller cykling (även till och från arbete/skola), trädgårdsarbete, snöskottning och hushållsarbete. Till måttligt intensiv fysisk aktivitet räknas all aktivitet som ger en ökning av andning och puls, även vardagssysslor.

2. Hur ofta ägnar du dig åt fysisk aktivitet och vardagsmotion av måttlig intensitet på minst 30 min?

- 5 dagar i veckan eller mer (6p)
- 4 dagar i veckan (5p)
- 3 dagar i veckan (4p)
- 2 dagar i veckan (3p)
- 1 dag i veckan (2p)
- Ingen tid alls (1p)

Tyngre fysisk aktivitet

Till tyngre (även kallad högintensiv) fysisk aktivitet räknas exempelvis; tunga lyft, löpning, spinning eller cykling i högre tempo m.m. Dessa aktiviteter ger en markant ökning av andning och puls.

3. Hur ofta ägnar du dig åt tyngre fysisk aktivitet på minst 60 min?

- 5 dagar i veckan eller mer (6p)
- 4 dagar i veckan (5p)
- 3 dagar i veckan (4p)
- 2 dagar i veckan (3p)
- 1 dag i veckan (2p)
- Ingen tid alls (1p)

Läs av resultatet

Lägg ihop poängen som står efter alternativen som du valt och se i vilken kategori du hamnar. Ju högre poäng du får på skalan desto bättre fysisk aktivitetsnivå.

Poäng: 3-7

Din fysiska aktivitetsnivå är låg. Du bör se över och öka din fysiska aktivitet.

Poäng: 8-13

Du kan förbättra din fysiska aktivitetsnivå ytterligare.

Poäng: 14-18

Din fysiska aktivitetsnivå är bra. Fortsätt så!

Tips och råd - Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet

Regelbunden fysisk aktivitet har stor betydelse för hälsan. Den gör oss starkare, gladare, piggare och friskare!

Folkhälsomyndigheten rekommenderar alla vuxna från 18 år och uppåt att vara måttlig fysiskt aktiva i sammanlagt minst 150 minuter, men minst 10 minuter per tillfälle, i veckan eller 75 minuter av intensiv träning per vecka. Rekommendationen för barn är 60 minuter per dag av både måttligt och mer intensiv motion.

Fördela dessa minuter som det bäst passar dig! Du kan exempelvis promenera eller cykla till och från skolan/arbetet på för- och eftermiddagen. På kvällen kan du exempelvis löpträna, gå på gymnastik eller aerobics, dansa, spela fotboll eller innebandy. Huvudsaken är att du rör på dig!

Stillasittande

Tänk på att det är extra viktigt att få till vardagsmotionen om du har ett stillasittande arbete. Det är framförallt vårt stillasittande som påverkar vår hälsa negativt. Om det är svårt att få in vardagsmotionen under din arbetstid, kanske du kan få din arbetsgivare att införskaffa höj- och sänkbara skrivbord och/eller möjlighet att ta en promenad under dagen.

Du kan även tänka på att försöka ta mikropauser då och då - ställ dig upp, sträck på dig, rör på benen i 1-2 minuter. Försök att utnyttja alla möjligheter till vardagsmotion både på arbetet och på fritiden!

Testa dina vanor - Sömn

- 1. Hur ofta under de senaste sex månaderna har du haft svårt att somna på kvällen (tar det mer än 45 min att somna)?**
 - Aldrig (6p)
 - Enstaka tillfällen (5p)
 - 1-2 gånger i veckan (4p)
 - 3-4 gånger i veckan (3p)
 - 5-6 gånger i veckan (2p)
 - Varje dag (1p)

- 2. Hur ofta under de senaste sex månaderna har du vaknat upp mitt i natten (minst 2 ggr) och har haft svårt att somna om?**
 - Aldrig (6p)
 - Enstaka tillfällen (5p)
 - 1-2 gånger i veckan (4p)
 - 3-4 gånger i veckan (3p)
 - 5-6 gånger i veckan (2p)
 - Varje dag (1p)

- 3. Hur ofta under de senaste sex månaderna har du vaknat tidigare än du egentligen vill eller behöver på morgonen och inte känner dig tillräckligt utsövd?**
 - Aldrig (6p)
 - Enstaka tillfällen (5p)
 - 1-2 gånger i veckan (4p)
 - 3-4 gånger i veckan (3p)
 - 5-6 gånger i veckan (2p)
 - Varje dag (1p)

Läs av resultatet

Lägg ihop poängen som står efter alternativen som du valt och se i vilken kategori du hamnar. Ju högre poäng du får på skalan desto bättre sömnvanor.

Poäng: 3-7

Du bör se över och förändra dina sömnvanor.

Poäng: 8-13

Du kan förbättra dina sömnvanor ytterligare.

Poäng: 14-18

Du har bra sömnvanor.
Fortsätt så!

Tips och råd - Sömn

Människans sömnbehov varierar. En vuxen klarar sig normalt med 6-8 timmars sömn per dygn.

En bra nattsömn håller dig piggare under dagen, ger ett starkare immunförsvar som håller dig friskare. Du får även bättre koncentrationsförmåga vilket leder till bättre lagring av minnet. Under sömnen återhämtar sig både kropp och hjärna och därför är det viktigt att få den sömn som behövs.

Tips och råd - Sömn

- Se till att det är svalt och tyst i rummet.
- Se till att det har förflutit lagom tid mellan måltid och sänggående.
- Se till att stänga av TV, dator, surfplatta och mobiltelefon i god tid före sänggående. Hjärnan behöver varva ner.
- Vardagsmotion och regelbunden motion brukar förbättra sömnen. Motionera dock inte alltför sent på kvällen.
- Hitta och öva på någon avslappningsmetod som passar dig.
- Undvik livsmedel med uppiggande effekt nära in på sänggående, såsom koffeinhaltiga drycker (t.ex. kaffe och energidrycker), godis m.m.
- Se över din stressnivå.

Testa dina vanor - Stress

- 1. Hur ofta under de senaste sex månaderna har du upplevt onormal nedstämdhet, irritation, oro eller ångest?**
 - Aldrig (6p)
 - Enstaka tillfällen (5p)
 - 1-2 gånger i veckan (4p)
 - 3-4 gånger i veckan (3p)
 - 5-6 gånger i veckan (2p)
 - Varje dag (1p)
- 2. Hur ofta under de senaste sex månaderna har du upplevt onormal trötthet, hjärtklappningar, svettningar, darrningar eller andnöd?**
 - Aldrig (6p)
 - Enstaka tillfällen (5p)
 - 1-2 gånger i veckan (4p)
 - 3-4 gånger i veckan (3p)
 - 5-6 gånger i veckan (2p)
 - Varje dag (1p)
- 3. Hur ofta under de senaste sex månaderna har du upplevt glömska, koncentrations- eller sömnsvärigheter?**
 - Aldrig (6p)
 - Enstaka tillfällen (5p)
 - 1-2 gånger i veckan (4p)
 - 3-4 gånger i veckan (3p)
 - 5-6 gånger i veckan (2p)
 - Varje dag (1p)

Läs av resultatet

Lägg ihop poängen som står efter alternativen som du valt och se i vilken kategori du hamnar. Ju högre poäng du får på skalan desto lägre stressnivå.

Poäng: 3-7

Din stressnivå är hög. Du bör se över och förändra dina vanor.

Poäng: 8-13

Du kan förbättra förutsättningarna för att minska stressnivån.

Poäng: 14-18

Din stressnivå är låg. Bra, fortsatt så!

Tips och råd - Stress

Stress är kroppens sätt att reagera på olika omständigheter som vi tolkar som hot. Alla kan uppleva eller känna sig stressade någon gång. Stress behöver inte alltid vara negativ, men om stressen blir ihållande och du känner att du inte får tillfälle för återhämtning, kan det skada din hälsa.

Tips och råd - Stress

- Motionera efter egen förmåga och tycke, det ökar din motståndskraft och hjälper dig att slappna av. Det allra enklaste är att ta en promenad ute i naturen.
- Öva dig på att säga nej till det som inte är nödvändigt.
- Gör en lista på det som stressar dig och använd personlig planering med prioriteringar.
- Sund och varierad mat har också positiva effekter på stressen.
- Hitta ditt sätt att slappna av - såsom läsning, fritidsaktiviteter och att umgås med personer som har betydelse för dig.
- Det är viktigt med återhämtning, vila och tillräckligt med sömn.