

UF1

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.	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	_____
<u>AKTIVITETSTID</u>			x 2 =	_____

Har du följt det recept på fysisk aktivitet som du fick vid besöket på vårdcentralen?

- Ja, jag har följt receptet
 Nej, men jag har blivit aktiv i annan aktivitet än den vi kom överens om
 Jag följer inte receptet

Vilka aktiviteter har varit dina huvudsakliga aktiviteter sedan du fick receptet (ange ett eller flera alternativ)?

- Promenad
 Stavgång
 Cykling
 Simning
 Styrketräning
 Gruppträning på land (gymnastik, aerobics mm)
 Gruppträning i vatten (t.ex. vattenjympa)
 Annan motionsgrupp
 Boll/racketsport
 Annan aktivitet

Hur bedömer du att ditt allmänna hälsotillstånd är i dag?

- Mycket bra
 Bra
 Någorlunda
 Dåligt
 Mycket dåligt