

HVOR SUND ER JEG

1 Jeg ryger: A. Hver dag (10) B. 3-4 gange om ugen (7) C. 1-2 gange om ugen (4) D. Stort set aldrig (0)	1g ☐ ☐ ☐ ☐	2g ☐ ☐ ☐ ☐	3g ☐ ☐ ☐ ☐	5 Hvor godt føler jeg, at jeg har det: A. Godt (0) B. For det meste godt (1) C. Sommetider dårligt (2) D. Dårligt (3)	1g ☐ ☐ ☐ ☐	2g ☐ ☐ ☐ ☐	3g ☐ ☐ ☐ ☐
2 Jeg spiser frugt eller grønt: A. Hver dag (0) B. 3-4 gange om ugen (1) C. 1-2 gange om ugen (2) D. Stort set aldrig (3)	1g ☐ ☐ ☐ ☐	2g ☐ ☐ ☐ ☐	3g ☐ ☐ ☐ ☐	6 Hvor meget sover jeg om natten: A. Mindst 7,5 time (0) B. 7-7,5 time (1) C. 6-7 timer (2) D. Under 6 timer (3)	1g ☐ ☐ ☐ ☐	2g ☐ ☐ ☐ ☐	3g ☐ ☐ ☐ ☐
3 Mit BMI er: A. 18,5-25 (0) B. 26-30 (1) C. Under 18,5 (2) D. Over 30 (3)	1g ☐ ☐ ☐ ☐	2g ☐ ☐ ☐ ☐	3g ☐ ☐ ☐ ☐	7 Jeg laver fysisk aktivitet med høj puls: A. Hver dag (0) B. De fleste dage (1) C. Et par gange om ugen (2) D. Stort set aldrig (3)	1g ☐ ☐ ☐ ☐	2g ☐ ☐ ☐ ☐	3g ☐ ☐ ☐ ☐
4 Mit kondital er: A. Over 53 (♂); over 44 (♀) (0) B. 45-53 (♂); 35-43 (♀) (1) C. 36-45 (♂); 29-35 (♀) (2) D. Under 36 (♂); under 29 (♀) (3)	1g ☐ ☐ ☐ ☐	2g ☐ ☐ ☐ ☐	3g ☐ ☐ ☐ ☐	8 Jeg bruger: A. Altid solcreme og går ikke i solarium (0) B. Ofte solcreme og går ikke i solarium (1) C. Af og til solcreme og sjældent solarium (2) D. Sjældent solcreme og går i solarium (3)	1g ☐ ☐ ☐ ☐	2g ☐ ☐ ☐ ☐	3g ☐ ☐ ☐ ☐

HVOR SUND ER JEG

9 Mht. smerter (fx hoved/mavepine) har jeg: A. Stort set aldrig smerter (0) B. Sjældent smerter (1) C. Sommetider smerter (2) D. Ofte smerter (3)	13 Alkohol. Jeg drikker: A. Aldrig (0) B. 0-3 genstande pr. uge (1) C. 4-14 pr. uge (♂) / 4-7 pr. uge (♀) (2) D. >14 pr. uge (♂) / >7 pr. uge (♀) (3)
10 Jeg føler mig: A. Aldrig ensom (0) B. Sjældent ensom (1) C. Sommetider ensom (2) D. Ofte eller altid ensom (3)	14 Jeg drikker 1/2 liter koffein/sukker-drik: A. En gang om ugen el. mindre (0) B. 2-3 gange om ugen (1) C. 4-7 gange om ugen (2) D. Mindst en gang dagligt (3)
11 Jeg føler mig: A. Aldrig stresset (0) B. Sjældent stresset (1) C. Sommetider stresset (2) D. Ofte eller altid stresset (3)	15 Transport til skole og lign. er gang/cykel: A. Næsten altid (0) B. Nogle gange (1) C. Sjældent (2) D. Stort set aldrig (3)
12 Dårligt humør: A. Sjældent eller aldrig (0) B. Få gange om måneden (1) C. Mindst en gang om ugen (2) D. Flere gange om ugen (3)	16 Jeg fokuserer på karakterer og bekymrer mig: A. Sjældent eller aldrig (0) B. Nogle gange (1) C. Ofte (2) D. Mere eller mindre dagligt (3)

HVOR SUND ER JEG

MIN SAMLEDE SCORE

17 Jeg går (nøgen) i bad med andre: A. Ja, uden at tænke over det (0) B. Jeg er bevidst om det, men det er ok (1) C. Ja, men jeg har det dårligt med det (2) D. Jeg undgår det så vidt muligt (3)	1g 2g 3g	1g 2g 3g
18 Jeg har tætte venner, jeg kan dele alt med: A. Ja, jeg har en del af den slags (0) B. Ja, jeg har en eller ganske få (1) C. Ja, måske en enkelt en (2) D. Nej, jeg har ingen (3)	1g 2g 3g	1g 2g 3g
19 Jeg kan tale med mine forældre om alt: A. Ja, det kan jeg sagtens (0) B. Om det meste i hvert fald (1) C. Nogle ting kan jeg tale med dem om (2) D. Nej, ikke rigtigt faktisk (3)	1g 2g 3g	1g 2g 3g
20 Vi spiser aftensmad sammen i min familie: A. Ja, stort set hver dag (0) B. Ja, flere gange om ugen (1) C. Måske 1-2 gange ugentligt (2) D. Stort set aldrig (3)	1g 2g 3g	1g 2g 3g

Meget sund

Sund

Middel

Usund

Meget usund

< 10

10 < X < 20

20 < X < 30

30 < X < 40

> 40