

## SQUASH spørgeskema til måling af fysisk aktivitet

Tag udgangspunkt i en **gennemsnitlig** uge inden for de sidste måneder. Angiv hvor mange dage pr. uge du udførte følgende aktiviteter, hvor meget tid du ca. i **gennemsnit** brugte på aktiviteten, og hvor anstrengende aktiviteten var for dig.

### Transportaktiviteter

	Antal dage pr. uge	Gennemsnitlig tid pr. dag		Hvor anstrengende var aktiviteten for dig?	
Gå til og fra arbejde eller skole	_____ dage	_____ timer	_____ minutter	Var den let	<input type="checkbox"/>
				Var den moderat	<input type="checkbox"/>
				Var den hård	<input type="checkbox"/>
Cykle til og fra arbejde eller skole	_____ dage	_____ timer	_____ minutter	Var den let	<input type="checkbox"/>
				Var den moderat	<input type="checkbox"/>
				Var den hård	<input type="checkbox"/>
Ikke relevant	<input type="checkbox"/>				

### Aktiviteter på arbejde/uddannelse

	Antal dage pr. uge	Gennemsnitlig tid pr. dag	
Lettere arbejde f.eks. siddende/stående dog med lidt gåen omkring som eksempelvis i et skrivebordsjob	_____ dage	_____ timer	_____ minutter
Hårdere arbejde f. eks med regelmæssige løft af tunge genstande	_____ dage	_____ timer	_____ Minutter
Ikke relevant	<input type="checkbox"/>		

### Aktiviteter i hjemmet

	Antal dage pr. uge	Gennemsnitlig tid pr. dag	
Lettere husarbejde som eksempelvis madlavning, opvask, tøjvask, børnepasning	_____ dage	_____ timer	_____ minutter
Mere anstrengende husarbejde som eksempelvis at vaske gulv og bære tunge indkøbsposer	_____ dage	_____ timer	_____ minutter
Ikke relevant	<input type="checkbox"/>		

**Fritids- og sportsaktiviteter**

	Antal dage pr. uge	Gennemsnitlig tid pr. dag		Hvor anstrengende var aktiviteten for dig?	
Gang	_____dage	_____ timer	_____ minutter	Var den let	<input type="checkbox"/>
				Var den moderat	<input type="checkbox"/>
				Var den hård	<input type="checkbox"/>
Cykling	_____dage	_____ timer	_____ minutter	Var den let	<input type="checkbox"/>
				Var den moderat	<input type="checkbox"/>
				Var den hård	<input type="checkbox"/>
Havearbejde	_____dage	_____ timer	_____ minutter	Var den let	<input type="checkbox"/>
				Var den moderat	<input type="checkbox"/>
				Var den hård	<input type="checkbox"/>
Småjobs og vedligeholdelsesopgaver i hjemmet	_____dage	_____ timer	_____ minutter	Var den let	<input type="checkbox"/>
				Var den moderat	<input type="checkbox"/>
				Var den hård	<input type="checkbox"/>
<b>Sport (angiv maksimalt fire sportsaktiviteter)</b>					
_____	_____dage	_____ timer	_____ minutter	Var den let	<input type="checkbox"/>
				Var den moderat	<input type="checkbox"/>
				Var den hård	<input type="checkbox"/>
_____	_____dage	_____ timer	_____ minutter	Var den let	<input type="checkbox"/>
				Var den moderat	<input type="checkbox"/>
				Var den hård	<input type="checkbox"/>
_____	_____dage	_____ timer	_____ minutter	Var den let	<input type="checkbox"/>
				Var den moderat	<input type="checkbox"/>
				Var den hård	<input type="checkbox"/>

Ikke relevant