

Supplementary data

UCLA Aktivitetsskala

Hvor højt er dit aktivitetsniveau lige nu?

Tænk på dit aktivitetsniveau i de seneste 4 uger.
 Niveau 10 er meget højt, og niveau 1 er meget lavt.
 Sæt kun ét kryds ved én af de ti muligheder.

↓ **Sæt kun ét X**

10	<input type="checkbox"/>	Jeg er regelmæssigt fysisk aktiv med høj belastning	} f.eks. løb, fodbold, håndbold, badminton, tennis, skiløb, tungt fysisk arbejde, bjergvandring eller lignende
9	<input type="checkbox"/>	Jeg er af og til fysisk aktiv med høj belastning	
8	<input type="checkbox"/>	Jeg er regelmæssigt meget fysisk aktiv	} f.eks. lange cykelture, golf, krævende gymnastik/fitness eller lignende
7	<input type="checkbox"/>	Jeg er af og til meget fysisk aktiv	
6	<input type="checkbox"/>	Jeg er regelmæssigt fysisk aktiv	} f.eks. svømning, cykelture, lange gåture, krævende husligt arbejde, større indkøb eller lignende
5	<input type="checkbox"/>	Jeg er af og til fysisk aktiv	
4	<input type="checkbox"/>	Jeg er regelmæssigt lettere fysisk aktiv	} f.eks. gang, let husligt arbejde, mindre indkøb eller lignende
3	<input type="checkbox"/>	Jeg er af og til lettere fysisk aktiv	
2	<input type="checkbox"/>	Jeg er nærmest aldrig fysisk aktiv	~ begrænset til et minimum af dagligdags aktiviteter
1	<input type="checkbox"/>	Jeg er slet ikke fysisk aktiv	~ afhængig af andre, kan ikke forlade hjemmet

UCLA Activity Scale

How is your level of physical activity at the moment?

Consider your level of physical activity for the past 4 weeks.

Level 10 is very high and level 1 is very low.

Please mark only one of the ten options.

↓ Mark one option only with an X

10	<input type="checkbox"/>	I regularly do high-impact physical activities	} e.g., running, football, handball, badminton, tennis, skiing, heavy labor, hiking, etc.
9	<input type="checkbox"/>	I sometimes do high-impact physical activities	
8	<input type="checkbox"/>	I am regularly very physically active	} e.g. long bicycle rides, golf, high intensity gym or fitness, etc.
7	<input type="checkbox"/>	I am sometimes very physically active	
6	<input type="checkbox"/>	I am regularly physically active	} e.g. swimming, bicycling, long walks, heavy housework, unlimited shopping etc.
5	<input type="checkbox"/>	I am sometimes physically active	
4	<input type="checkbox"/>	I am regularly mildly physically active	} e.g., walking, light housework, limited shopping etc.
3	<input type="checkbox"/>	I am sometimes mildly physically active	
2	<input type="checkbox"/>	I am almost never physically active	~ limited to a minimum of daily activities
1	<input type="checkbox"/>	I am not at all physically active	~ Dependent on others, cannot leave home

Please note: This English translation of UCLA is published as a rather direct translation of the validated Danish version of UCLA Activity Scale, 2021. This English version has not been validated or developed among English-speaking patients and authors recommend that any use of the questionnaire is preceded by a thorough translation and validation process.