

## ALKOHOL

1. WHO: "Fact sheet Alcohol", WHO 2018, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>, besøgt 12.1.2022.
2. Sundhedsstyrelsen: "Fakta om alkohol", <https://www.sst.dk/da/Viden/Alkohol/Fakta-om-alkohol>, besøgt 12.1.2022.
3. Eriksen L., Davidsen M., Jensen H.A.R., Ryd J.T., Strøbæk L., White E.D., Sørensen J., Juel K.: "Sygdomsbyrden i Danmark - risikofaktorer." Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet for Sundhedsstyrelsen, 2016.
4. WHO: "Alcohol use -Q&A – How can I drink alcohol safely?", <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/alcohol-use/data-and-statistics/q-and-a-how-can-i-drink-alcohol-safely>, besøgt 12.1.2022.
5. Sundhedsstyrelsen: "Sundhedsstyrelsens udmeldinger om indtag af alkohol", 2022: <https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2022/Notat-Sundhedsstyrelsens-udmeldinger-om-indtag-af-alkohol>, besøgt 8.3.2022.
6. Zierau F., Hardt F., Henriksen J.H., Holm S.S., Jorring S., Melsen T., et al.: "Validation of a self-administered modified CAGE test (CAGE-C) in a somatic hospital ward: Comparison with biochemical markers." Scand J Clin Lab Inv. 2005; 65: 615-22.

## FYSISK AKTIVITET

1. Sundhedsstyrelsen: "Fysisk aktivitet – Håndbog om forebyggelse og behandling", Sundhedsstyrelsen, 2018.
2. Danske anbefalinger om fysisk aktivitet på Sundhedsstyrelsens hjemmeside: <https://www.sst.dk/da/Viden/Fysisk-aktivitet/Anbefalinger-om-fysisk-aktivitet>, besøgt 16.12.2021.
3. World Health Organization, "WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour", 2020.

## KOST

1. Fødevarestyrelsen, "De officielle kostråd – godt for sundhed og klimaet", 1. udgave 2020.
2. <https://www.altomkost.dk>, besøgt 24.11.2021.
3. Toft U., Kristoffersen L., Lau C., Borch – Johnsen K., Jørgensen T.: "The Dietary Quality Score: Validation and association with cardiovascular risk factors: The Inter99 study". European Journal of Clinical Nutrition, 2007; 61: 270-278.

## RYGNING OG NIKOTINPRODUKTER

4. "The Health Consequences of Smoking – 50 Years of Progress: A Report of the Surgeon General." U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2014.
5. Eriksen L., Davidsen M., Jensen H.A.R., Ryd J.T., Strøbæk L., White E.D., Sørensen J., Juel K.: "Sygdomsbyrden i Danmark - risikofaktorer." Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet for Sundhedsstyrelsen, 2016.

## SOCIALE RELATIONER

1. Holm I., Lund R., Jespersen A. P.: "Det gode seniorliv", Strandberg Publishing 2014.
2. <https://www.sundaldring.ku.dk/sund-aldring-for-alle/gode-raad/gode-sociale-relationer-oeger-levaalderen/>, besøgt 6.12.2021.
3. Christensen J. et al: "Associations of loneliness and social isolation with physical and mental health among adolescents and young adults", Perspectives in Public Health, vol 141, issue 4 s. 126-136, 2021.
4. Lasgaard M., Friis, K.: "Ensomhed i befolkningen – forekomst og metodiske overvejelser". Temaanalyse, vol. 3, Hvordan har du det? CFK – Folkesundhed og Kvalitetsudvikling, 2015.

## STRESS OG TRIVSEL

1. Sundhedsstyrelsen: <https://www.sst.dk/da/viden/mental-sundhed>, besøgt 6.12.2021.
2. Sundhedsstyrelsen om stress: <https://www.sst.dk/da/Viden/Mental-sundhed/Stress>, besøgt 21.12.2021.
3. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R.: "A global measure of perceived stress", J Health Soc Behav. 24: 385-96, 1983.
4. Sundhedsstyrelsen: "Forebyggelse på ældreområdet - Håndbog til kommunerne", version 1.0, 2015.
5. WHO-5 hjemmeside: <https://www.psykiatri-regionh.dk/who-5/Pages/default.aspx>, besøgt 6.12.2021.

## SØVN

1. Cappuccio F., D'Elia L., Strazzullo P., Miller M.: "Quantity and quality of sleep and incidence of type 2 diabetes: a systematic review and metaanalysis", Diabetes Care 33: 414-20, 2010.
2. Cappuccio F., Cooper D., D'Elia L., Strazzullo P., Miller M.: "Sleep duration predicts cardiovascular outcomes: a systematic review and meta-analysis of prospective studies", European Heart Journal, årg. 32, hft. 12, 02-06-2011, s. 1484-1492, 2011.
3. Jennum P., Bonke J., Clark A.J., Flyvbjerg A., Garde A.H., Hermansen K., Johansen C., Møller M., Rod N.H., Sjødin A. & Zachariae B.: "Søvn og sundhed", Vidensråd for Forebyggelse, 2015.
4. Itani O., Jike M., Watanabe M., et al: "Short sleep duration and health outcomes: a systematic review, meta-analysis, and meta-regression", Sleep Medicine, volume 32, s. 246-256, 2017.
5. Karolinska Sleep Questionnaire (kSQ). Hentet på <https://www.stressforskning.su.se/forskning/s%C3%B6mn-och-vakenhet/ksg>, besøgt 17.12.2021.
6. Garde A.H., Hansen Å.M., Persson R., Österberg K., Ørbæk P., Karlson B., Olsen A. & Kristiansen J.: "Month-to-month variation in sleep among healthy, Scandinavian daytime workers", Scandinavian Journal of Clinical and Laboratory Investigation, 74:6, 527-535, 2014.

## VÆGT

1. World Health Organization, "Obesity and overweight. Fact sheet", <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>, besøgt 24.11.2021.
2. Sundhedsstyrelsen: "Forebyggelsespakke – Overvægt", Sundhedsstyrelsen 2018.