

# Kartläggningsformulär: Fysisk aktivitet

Detta instrument syftar till att kartlägga hur din **”fysiska aktivitet”** kommer till uttryck i de aktiviteter som du gör under ett dygn.

Datum:
Namn:
Personnummer:

## KARTLÄGGNING, I FORM AV EN AKTIVITETSDAGBOK, AVSER

(sätt kryss framför det som gäller): ..... en **typisk** dag      ..... en **bestämd** dag.

### DEL 1. ANGE DINA AKTIVITETER

- Om kartläggningen avser en **”typisk dag”** – tänk då på hur du tillbringat dagarna de senaste veckorna. Försök att bestämma vad du gör en vanlig dag. Använd formuläret nedan och anteckna aktiviteterna från det du vaknat på morgonen, tills du gått och lagt dig.
- Om kartläggningen avser en **”bestämd dag”** kan du välja att fylla i formuläret några gånger under dagen och sedan dagen därpå. Använd formuläret nedan och anteckna aktiviteterna som du gjort.
- Formuläret:
  - Varje rad representerar en halvtimme.
  - Ange den aktivitet som bäst beskriver vad du gjort under den halvtimmen av dagen.
  - En aktivitet kan vara allting från att prata med en vän eller laga mat till att ta en dusch.
  - Om du utövat aktiviteten längre än en halvtimme, anteckna den igen så länge som du hållit på med den.
  - Om du vilat någon stund under dagen så notera det som aktivitet **”Vilar”**.
  - Om du utövat aktiviteten längre än en halvtimme, anteckna den igen så länge som du gjort den.
  - De tider du sov under dygnet ska anges som **”Sover”**.

### DEL 2. VÄRDERA DINA LEVNADSVANOR

Efter att du har noterat dina aktiviteter, besvara för varje aktivitet om du varit fysiskt aktiv under tiden som du gjort aktiviteten.

Om du inte har varit fysiskt aktiv under aktiviteten sätt ett kryss i kolumnen för **”Nej”**.

Om du har varit fysiskt aktiv under aktiviteten så ska du värdera om du tycker att det var **”Lite”**, **”Lagom”** eller **”För mycket”** genom att sätta ett kryss i den kolumn som motsvarar din uppfattning.

För de tider du sov under dygnet ska du inte svara på frågorna om din levnadsvana men var du vaken en stund under natten så notera vad du gjorde och besvara om du var fysiskt aktiv och så vidare.

# Kartlägningsformulär:

## Fysisk aktivitet, forts.

Tid	Aktivitet	Under aktiviteten ...			
		... var jag fysiskt aktiv			
		Nej	Lite	Lagom	För mycket
05.00					
05.30					
06.00					
06.30					
07.00					
07.30					
08.00					
08.30					
09.00					
09.30					
10.00					
10.30					
11.00					
11.30					
12.00					
12.30					
13.00					
13.30					
14.00					
14.30					
15.00					
15.30					
16.00					
16.30					

# Kartläggningsformulär:

## Fysisk aktivitet, forts.

Tid	Aktivitet	Under aktiviteten ...			
		... var jag fysiskt aktiv			
		Nej	Lite	Lagom	För mycket
17.00					
17.30					
18.00					
18.30					
19.00					
19.30					
20.00					
20.30					
21.00					
21.30					
22.00					
22.30					
23.00					
23.30					
24.00					
00.30					
01.00					
01.30					
02.00					
02.30					
03.00					
03.30					
04.00					
04.30					

# Kartlägningsformulär:

## Fysisk aktivitet, forts.

### DEL 3. FÖRÄNDRA DINA LEVNADSVANOR

- Granska din ifyllda aktivitetsdagbok: Är det något du skulle vilja förändra när det gäller din levnadsvana så att den blir mer hälsosam?
  - Om ja, ange högst fyra förslag på förändringar som du skulle vilja göra.
  - Om du har svårt att välja mellan olika förslag fundera på vad du skulle vinna på att göra en förändring respektive förlora på att göra den.
- När du valt fyra förändringar du vill göra, bestäm vilket mål du har för varje förändring.
- Prioritera dina förslag på förändringar och mål. Skriv en 1:a efter det viktigaste, en 2:a efter det näst viktigaste och så vidare.

Jag skulle vilja ändra på ...	Mål	Prio

# Kartläggningsformulär: Fysisk aktivitet, forts.

## DEL 3. FÖRÄNDRA DINA LEVNADSVANOR, FORTS.

- Skriv in målen i prioriteringsordning i nedanstående formulär.
- Under vilken aktivitet tror du att en förändring skulle vara möjlig så du kan nå målet? Skriv in den i kolumnen ”Aktivitet” för varje mål.
- Beskriv sedan så detaljerat du kan, hur förändringen kan göras i varje aktivitet så att din levnadsvana blir mer hälsosam.
- Ange slutligen tid för uppföljning, när målet ska vara uppnått.

Exempel

Prioriterade mål	Aktivitet	Så här ska jag göra för att nå en förändring	Uppföljning
<i>Att gå till jobbet</i>	<i>Promenera</i>	<i>Stiga upp en halvtimme tidigare de dagar jag jobbar. Lämna hemmet tidigare så tid finns till att promenera till arbetet. Inte hitta på något annat/nytt att göra på morgonen (Maken har ansvar för att lämna dottern på förskolan, vilket han gör idag också).</i>	<i>10 nov. 2019</i>