

# Kartläggning av levnads- vanor under aktivitet och stöd i förändringsprocessen

Version 1.1 (2020)

Framtagen med stöd av Socialstyrelsen och med Lena Haglund som projektledare



SVERIGES  
**ARBETSTERAPEUTER**

**Kartläggning av levnadsvanor under aktivitet och stöd i förändringsprocessen**, version 1.1/2020.  
Framtagen som e-bok (pdf-fil) med stöd av Socialstyrelsen. Första version 1.0 utgavs 2019.

© Sveriges Arbetsterapeuter 2020

Upphovsrättsligt skyddat material.

Formulären får enbart användas för personligt bruk i din verksamhet.

De finns att skriva ut och ladda ned från [www.arbetsterapeuterna.se/kartlaggninglevnadsvanor](http://www.arbetsterapeuterna.se/kartlaggninglevnadsvanor).

Projektledare och författare: Lena Haglund

Layout: Tina Sandulf

Korrekturläsning: Ninni Dickson

Sveriges Arbetsterapeuter, Nacka  
[www.arbetsterapeuterna.se](http://www.arbetsterapeuterna.se)

ISBN: 978-91-87837-74-6

# Innehåll

<b>Inledning</b> .....	<b>5</b>
<b>Utveckling</b> .....	<b>5</b>
<b>Teoretisk grund</b> .....	<b>6</b>
<b>Levnadsvanor</b> .....	<b>7</b>
<b>Syfte och innehåll</b> .....	<b>8</b>
Självskattning i del 1-2 .....	8
Förändringsprocess i del 3 .....	8
Anpassningar till personen .....	9
<b>Självskattning</b> .....	<b>10</b>
Generella instruktioner till arbetsterapeuten .....	10
Instruktioner inför del 1: Ange dina aktiviteter .....	11
Instruktioner inför del 2: Värdera dina levnadsvanor .....	11
<b>Förändringsprocessen</b> .....	<b>12</b>
Förändringsbehov .....	12
Målformulering .....	12
Prioritering av mål .....	13
Precisering av förändring i aktivitet .....	13
Material som stöd i förändringsprocessen .....	13
Instruktioner inför del 3: Förändra dina levnadsvanor .....	14
<b>Fallbeskrivningar</b> .....	<b>15</b>
Tobias.....	15
Anna .....	18
<b>Referenser</b> .....	<b>22</b>
<b>Bilagor</b> .....	<b>23</b>



## Inledning

För att stödja implementeringen av *Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor*<sup>1</sup> (NR, Socialstyrelsen, 2018) kan detta självskattningsinstrument *Kartläggning av levnadsvanor under aktivitet och stöd i förändringsprocessen* användas inom arbetsterapi. Instrumentet kartlägger hur levnadsvanorna, det vill säga användning av tobak, riskbruk av alkohol, ohälsosamma matvanor och otillräcklig fysisk aktivitet, kommer till uttryck i vardagens aktiviteter. Det är i vardagens aktiviteter som levnadsvanor och konsekvenser av dem uppträder. Instrumentet ger även stöd i att identifiera vilken/vilka förändringar av levnadsvanorna en person kan tänka sig och hur den förändringen skulle kunna göras i vardagens aktiviteter. Instrumentet är framtaget för tillämpning tillsammans med vuxna. Det är inte bundet till någon speciell funktionsnedsättning utan kan användas när man har behov av att fånga hur en persons levnadsvanor kommer till uttryck i olika aktiviteter den personen utför under ett dygn och hur personen uppfattar deras inverkan på hälsan.

## Utveckling

*Kartläggning av levnadsvanor under aktivitet och stöd i förändringsprocessen* är en form av aktivitetsdagbok och har utvecklats med stöd av Socialstyrelsen, inom ramen för statsbidrag för insatser som främjar arbetet med prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor (2019; 2020). Lena Haglund, docent i arbetsterapi, har varit projektledare på uppdrag av Sveriges Arbetsterapeuter. Version 1.0 utvecklades under 2019. Arbetsterapeuter verksamma inom psykiatrisk hälso- och sjukvård, socialpsykiatri, primärvård och smärtrehabilitering deltog i utveckling och prövning av version 1.0. Nio brukarorganisationerna deltog i diskussionen av versionen och det ansågs att instrumentet hade en viktig roll att fylla i arbetet med levnadsvanor. Genomgående framkom vid utvärderingen att instrumentet hade en utmärkt potential att vara ett stöd i arbetet med levnadsvanor i det praktiska arbetet tillsammans med patienter. Det ger stöd i behandlingsarbetet genom att det samlar adekvat information och stödjer framarbetade av målsättning samt uppföljning av insatser. Därmed underlättas dokumentation och allt arbetet fick en tydlig personcentrering.

I en utvidgad prövning av instrumentet under hösten 2020, prövades instrumentets användbarhet i praxis genom att studera dess implementeringspotential och kliniska relevans och version 1.1 av instrumentet framarbetades. Arbetsterapeuter inom psykiatrisk verksamhet, både hälso- och sjukvård och socialtjänst samt arbetsterapeuter inom primärvård och slutna somatiska vård deltog i prövningen<sup>2</sup>. Resultatet visade att instrumentets användbarhet var mycket bra. Exempelvis framkom att instrumentet hjälper arbetsterapeuterna att uppmärksamma ohälsosamma levnadsvanor i sitt dagliga arbete, att det återspeglar yrkets teoretiska och praktiska grunder, att det främjar personens delaktighet, att det fångar hur personens levnadsvanor kommer till uttryck i vardagens aktiviteter samt hur personen uppfattar att levnadsvanorna bidrar till hans hälsa/ohälsa. Förändringarna mellan de båda versionerna är marginell. Framförallt har vissa förtydligande gjorts i denna senare version.

1. Riktlinjerna finns att ladda ned från Socialstyrelsens webbplats [www.socialstyrelsen.se](http://www.socialstyrelsen.se).

2. Rapport från prövningen finns på Sveriges Arbetsterapeuters kansli - se "Kontakta oss" på [www.arbetsterapeuterna.se](http://www.arbetsterapeuterna.se).

## Teoretisk grund

*Kartläggning av levnadsvanor under aktivitet och stöd i förändringsprocessen* har en tydlig personcentrering. Det är personens uppfattning om hur hans levnadsvanor fungerar i vardagen som instrumentet fångar. Relationen mellan person och arbetsterapeut bygger på partnerskap med respekt för personens åsikter.

Det **personcentrerade arbetsättet** lyfter fram behovet av individuella bedömningar och interventioner och att ansvaret för att utforma den individuella förändringsplanen delas av personen och arbetsterapeuten. Personen måste ges möjlighet att uttrycka sin uppfattning om sina levnadsvanor och aktivitetsmönster samt vad som är viktigt att göra för hen. Därmed ökas personens handlingsutrymme. Vill du läsa mer om det personcentrerade arbetsättet inom arbetsterapi så rekommenderas skriften *Personcentrering inom arbetsterapi* (2016)<sup>3</sup>. Vidare finns i boken *Personcentrerad hälso- och sjukvård: rapport från verkligheten* av Persson, Javinger, Ekman (Red.) ett kapitel, ”Mötet som ger möjligheter – arbetsterapeutens erfarenheter”, skrivit av arbetsterapeuterna Lena Bergqvist och Greta Häggblom Kronlöf, där personcentrering inom yrkesverksamheten tydliggörs (2017).

Instrumentet lyfter fram **personens görande** och har hämtat inspiration från den arbetsterapeutiska teoribildningen om görandet som utgår från antaganden att människan är aktiv och gör saker i livet och att detta stödjer utveckling. Görande sker i den fysiska och socialkulturella miljön som personen finns i och utgår från vad personen behöver göra, vill göra, förväntas göra eller tvingas göra. Människans görande är det som händer här och nu och som engagerar personen. Personens görande namnges ofta som en aktivitet. Sveriges Arbetsterapeuter har i skriften *Vad heter det på svenska?* (2018)<sup>4</sup> sammanfattat det internationella kunskapsläget kring begreppet görande. Skriften rekommenderas för fördjupning i begreppet görande.

---

3. Skriften kan kostnadsfritt laddas ned i pdf-format från Sveriges Arbetsterapeuters webbplats [www.arbetsterapeuterna.se](http://www.arbetsterapeuterna.se).

4. Skriften kan kostnadsfritt laddas ned i pdf-format från Sveriges Arbetsterapeuters webbplats [www.arbetsterapeuterna.se](http://www.arbetsterapeuterna.se).

# Levnadsvanor

De fyra levnadsvanorna som NR omfattar (Socialstyrelsen, 2018) beskrivs på följande sätt:

- **Tobaksbruk:**  
Daglig rökning oavsett mängd cigaretter.
- **Riskbruk av alkohol:**  
Kvinnor: > 9 standardglas/vecka alternativt 4 standardglas vid ett och samma tillfälle.  
Män: > 14 standardglas/vecka alternativt 5 standardglas vid ett och samma tillfälle.
- **Ohälsosamma matvanor:**  
När energiintag, näringsintag, livsmedelsval, tillagningsform eller måltidsmönster inte svarar till individens behov. Betydande ohälsosamma levnadsvanor definieras enligt kostindex med 0–4 poäng av 12 möjliga.
- **Otillräcklig fysisk aktivitet:**  
Mindre än 150 minuter fysisk aktivitet i veckan på en måttlig intensitetsnivå, alternativt mindre än 75 minuter fysisk aktivitet per vecka på en hög intensitetsnivå.

I *Kartläggning av levnadsvanor under aktivitet och stöd i förändringsprocessen* används, utifrån att arbetsterapeuter hellre talar om görandet i vardagen med ett positivt anslag, följande begrepp för att fånga levnadsvanorna:

- Rökning.
- Bruk av alkohol.
- Hälsosamma matvanor.
- Fysisk aktivitet.

Även snusning tas upp i riktlinjerna men då rekommendationerna för snusning är relativt få och ingen av dem har en hög rangordning, förutom för gravida, så har vi valt att inte ta med snusning i detta projekt.

## Syfte och innehåll

*Kartläggning av levnadsvanor under aktivitet och stöd i förändringsprocessen* syftar till att samla information om vad en person gör under en dag och hur de olika levnadsvanorna då konkretiseras samt hur personen uppfattar att levnadsvanorna bidrar till hans hälsa. Instrumentet ger också stöd i att tydliggöra eventuella behov av förändring av ens levnadsvanor.

### SJÄLVSKATTNING I DEL 1-2

I självskattningens del 1–2 kartläggs varje halvtimme under dygnet genom att personen anger vilka aktiviteter som görs och därefter anger om hen rökte, drack alkohol, åt något eller var fysiskt aktiv under aktiviteten. Om levnadsvanan **inte är aktuell** under aktiviteten fyller personen i kolumnen ”Nej”. Om levnadsvanan är aktuell anger personen sin uppfattning om hen tyckte att det var ”Lite”, ”Lagom” eller ”För mycket” som man rökte, drack alkohol, var fysiskt aktiv eller åt. Kartläggningsformulär med alla fyra levnadsvanorna finns i bilaga A.

Tid	Aktivitet	Under aktiviteten ...															
		... rökte jag				... drack jag alkohol				... åt jag				... var jag fysiskt aktiv			
		Nej	Lite	Lagom	För mycket	Nej	Lite	Lagom	För mycket	Nej	Lite	Lagom	För mycket	Nej	Lite	Lagom	För mycket

Utöver denna information får arbetsterapeuten även indirekt information om ifall personer har några aktiviteter eller stunder under dagen som är särskilt bekymmersamma när det gäller levnadsvanorna. Om behov finns kan fler dygn kartläggas – då med nya kartläggningsformulär.

### FÖRÄNDRINGSPROCESS I DEL 3

Instrumentets del 3 ger stöd i att främja mer hälsosamma levnadsvanor hos personen genom att hen identifierar vilka levnadsvanor som hen skulle vilja förändra och hur den förändringen skulle kunna göras och inom vilken tidsrymd. Personen anger högst fyra förändringar som hen skulle vilja göra och bestämmer vilket mål hen har för varje förändring. Därefter rangordnas förändringsförslagen och målen, där en 1:a innebär det viktigaste, en 2:a det näst viktigaste och så vidare. Efter detta preciseras under vilken aktivitet personen anser att förändring av levnadsvanan skulle vara möjlig och en beskrivning av hur förändringen kan göras skrivs ner. Till sist anges tid för uppföljning.



## ANPASSNINGAR TILL PERSONEN

Ibland finns det behov av att anpassa ett instrument till personens förutsättningar. Det kan ge värdefull information i behandlingsarbetet även om all information som instrumentet är tänkt att samla inte insamlas. Personen kanske inte orkar fylla i instrumentet i sin helhet utan man väljer att fylla i för exempelvis en förmiddag och man kan då använda första bladet på aktivitetslistan. Eller om personen har svårt att följa en bestämd kolumn vid ifyllandet så kan man färgmarkera linjerna för den aktuella kolumnen eller lägga för tomt papper för de inte aktuella kolumnerna.

Ett annat sätt att arbeta med levnadsvanorna är att bestämma att arbeta med **en eller flera** av dem. Sveriges Arbetsterapeuters tidigare projekt inom levnadsvanor (se rapporten *Modell för implementering inom arbetsterapi av de nationella riktlinjerna vid ohälsosamma levnadsvanor*, 2019)<sup>5</sup> visar att arbetsterapeuter framför allt arbetar med levnadsvanorna ”ohälsosamma matvanor” och ”otillräcklig fysisk aktivitet”. Därför finns även framtaget ett separat kartläggningsformulär (bilaga B) som endast innehåller frågor om dessa två levnadsvanor. Som alternativ finns även separata kartläggningsformulär för varje levnadsvana då praxis har visat att det för vissa målgrupper är lämpligt att koncentrera sig kring en levnadsvana (bilaga C).

För att ytterligare underlätta tillämpningen av instrumentet kan man också välja att inte arbeta med alla delarna som ingår i instrumentet vid samma tillfälle. Kanske är det exempelvis lämpligt att avvakta med del 3 till ett nytt behandlingstillfälle. Personen har då kanske haft möjlighet att fundera över det resultat som kartläggningen visar för delarna 1 och 2, vilket kan underlätta tänkandet kring förändringsbehov.

Som framgår är det ytterst viktigt att anpassa insamlingen av information till personens förmåga och situation. Instrumentet kan upplevas omfattande och omständligt av vissa personer. Framför allt gäller det bilaga A, påvisar de genomförda provningarna. Att bedöma personens möjlighet att delta i kartläggningen och diskussioner kring förändringsbehov är ett val som måste göras med stor noggrannhet och omsorg innan man väljer hur instrumentet ska tillämpas. Exempel på frågor som arbetsterapeuter bör ställa sig är:

- Vilket formulär ska användas?
- Hur omfattande tidsperiod ska utforskas?
- Hur självständigt kan och vill personen arbeta?

Om det visar det sig vid tillämpningen att personen har svårigheter att delta i kartläggningen och formulering av förändringar, bör arbetsterapeuten fundera på om ytterligare anpassning av instrumentet kan göras så det motsvarar personens förutsättningar.

---

5. Rapporten kostnadsfritt laddas ned i pdf-format från Sveriges Arbetsterapeuters webbplats [www.arbetsterapeuterna.se](http://www.arbetsterapeuterna.se).

# Självskattning

Instrumentet kan användas tillsammans med vuxna personer (18 år och uppåt). Om personen inte kan fylla i formuläret på egen hand kan arbetsterapeuten föra ett samtal eller göra en intervju med personen samtidigt som man tillsammans fyller i det.

Personen kan fylla i instrumentets alla delar helt självständigt antingen vid vårdenheten eller hemma. Ett annat alternativ till arbetsprocess är att personen fyller i del 1 och 2 självständigt och att del 3 framarbetas tillsammans med arbetsterapeuten.

Om en person upplever att självskattningen i form av en aktivitetsdagbok är för omfattande kan en eller flera levnadsvanor strykas från formuläret. Exempelvis om en person exempelvis inte röker, stryker hen denna kolumn. Ett alternativ är att använda något av de anpassade kartläggningsformulären (se bilaga B eller C).

Kartläggningen kan göras antingen genom att fylla i kartläggningsformuläret utifrån en typisk dag eller under en bestämd dag. Med ”typisk dag” menas en vanlig dag under de senaste veckorna och de aktiviteter som personen gjort då.

I kartläggningen kan också val göras vad gäller antal dagar som ska fyllas i, om vardagar och/eller helgdagar ska beaktas samt om endast vissa tider av ett dygn ska fyllas i.

## GENERELLA INSTRUKTIONER TILL ARBETSTERAPEUTEN

- Berätta att självskattningen består av tre delar, en del där aktiviteten namnges och en del där personen anger hur levnadsvanorna kommit till uttryck under aktiviteten och avslutningsvis del tre, där personen ges möjlighet att formulera behov av förändringar.
- Berätta även att det är en papper och penna-uppgift eller att det kan fyllas i på dator i pdf-fil.
- Bestäm om det är alla fyra levnadsvanorna som ska kartläggas (bilaga A), eller levnadsvanorna ”Hälsosamma matvanor och fysisk aktivitet” (bilaga B) eller endast en levnadsvanorna (bilaga C).
- Bestäm om det är **ett eller fler dygn** som ska kartläggas.
- Bestäm om det är en **”typisk dag”** eller en **”bestämd dag”** som ska kartläggas. Förklara att om en typisk dag kartläggs så fyller personen först i alla aktiviteterna och sedan går man över till del 2. Om personen däremot ska kartlägga en bestämd dag kan hen med fördel välja att fylla i kartläggningen (både del 1 och del 2) en gång vid lunchtid, en gång sen eftermiddag och sedan dagen därpå för kvällsaktiviteterna. Då besvarar personen del 2 samtidigt som personen fyller i vilka aktiviteter hen har gjort.
- Fyll i vilket dygn som ska kartläggas på formuläret, det vill säga **”datum”**. Om det är flera dygn som ska kartläggas så ger du personen det antal formulär som hen behöver.
- Be även personen fylla i bakgrundsinformationen, namn och personnummer, på formuläret.

### INSTRUKTIONER INFÖR DEL 1: ANGE DINA AKTIVITETER

- Berätta att denna första del handlar om att skriva in de aktiviteter personen gör.
- Be personen läsa instruktionerna för del 1.
- Förklara även muntligt att
  - varje rad representerar en halvtimme.
  - personen ska ange den aktivitet som bäst beskriver vad hen gjort under den halvtimmen av dygnet.
  - en aktivitet kan vara allting från att prata med en vän eller laga mat till att ta ett bad. Ge fler förklaringar om du uppfattar att personen behöver fler exempel.
  - om personen vilar, sitter ner och gör ingenting under en del av dagen så ska det anges som "Vilar".
  - om personen utövat aktiviteten längre än en halvtimme så anteckna den igen så länge som hen hållit på med aktiviteten.
  - de tider personen sov under dygnet ska anges som "Sover".

### INSTRUKTIONER INFÖR DEL 2: VÄRDERA DINA LEVNADSVANOR

- Berätta att denna andra del handlar om att besvara frågor om hur levnadsvanorna (rökning, bruk av alkohol, hälsosamma matvanor och fysisk aktivitet) kommer till uttryck i vardagens aktiviteter.
- Förklara att om personen kartlägger **en typisk dag** så fyller hen först i alla aktiviteterna och går sedan över till del 2. Om personen däremot ska kartlägga **en bestämd dag** kan hen med fördel välja att fylla i kartläggningen en gång vid lunchtid, en gång sen eftermiddag och sedan dagen därpå för kvällsaktiviteterna. Då besvarar personen del 2 samtidigt som hen fyller i vilka aktiviteter hen gjort.
- Be personen läsa instruktionerna för del 2.
- Varje levnadsvana ska beaktas för varje aktivitet och varje halvtimme.
- Om någon levnadsvana, exempelvis rökning, inte är aktuell eftersom personen inte röker så kan hela den kolumnen strykas.
- Förklara att om någon levnadsvana inte varit aktuell under den namngivna aktiviteten så sätter personen ett kryss i kolumnen "Nej".
- Förklara för personen att om personen har rökt och/eller druckit alkohol och/eller ätit och/eller varit fysiskt aktiv under respektive aktivitet ska personen värdera om hen tycket att det var "Lite", "Lagom" eller "För mycket" för varje levnadsvana, genom att sätta ett kryss i den kolumn som motsvarar hens uppfattning.
- Förklara för personen att det är personens uppfattning om innebörden i begreppen "Lite", "Lagom" eller "För mycket" som efterfrågas, och att det inte finns något "rätt eller fel". Om behov finns, ge exempel från de nationella riktlinjernas informationsmaterial om vad som avses med exempelvis riskbruk av alkohol eller ohälsosamma matvanor eller från andra vardagliga situationer, som till exempel att alltid använda bilen när personen ska besöka föräldrar som bor strax intill.
- Förklara även muntligt att
  - för de tider man sovit under dygnet så ska man inte besvara del 2
  - om personen har varit vaken en stund under natten så ska hen skriva in vad hen gjorde och besvara om hen rökte, drack alkohol, åt eller var fysiskt aktiv och så vidare.

# Förändringsprocessen

Vid framarbetandet av förändringsstrategier (del 3) är det viktigt att arbetsterapeuten är noga med att fånga personens uppfattning om sina levnadsvanor. Oavsett om personen fyller i denna del självständigt eller tillsammans med arbetsterapeuten måste en uppföljning göras.

Hur tidsomfattande denna del är beror helt på personens förutsättningar. Viktigt är att arbetsterapeuten avsätter erforderlig tid för denna del så att personen får stöd i sin förändringsprocess. Att undersöka och skapa förståelse för hur personen uppfattar begreppen ”Lite”, ”Lagom” eller ”För mycket” är väsentligt för det fortsatta arbetet. Vad innebär att äta ”Lagom” till frukost och middag för just denna unika person? Är det att dricka ett glas mjölk till frukost innan personen går till jobbet och att äta hämtpizza varje kväll till middag? För att fånga personens innebörd av begreppen är det viktigt att arbetsterapeuten är så värderingsfri som möjligt. Undvik att värdera personens uppfattning om vad som är ”Lite”, ”Lagom” eller ”För mycket” i detta skede utan försök skapa dig förståelse för personens värdering.

## FÖRÄNDRINGSBEHOV

Personen ska ange vilken/vilka levnadsvanor som hen bedömer behöva förändras för att nå en mer hälsosam livsstil. Personen ska först tydliggöra **högst fyra förändringar** som hen vill genomföra. Att en avgränsning sker till fyra förändringar beror på att de utgör utgångspunkten för målsättning i behandlingen och att praxis visar att det är svårt att arbeta med mer än fyra mål samtidigt. Om personen anger fler än fyra förändringsförslag så stötta personen i att avgränsa sig till fyra önskvärda förändringar.

## MÅLFORMULERING

Målen som sedan formuleras ska vara så konkreta som möjligt. Ibland kan man behöva stödja personen att dela upp ett mål i olika delmål för att lättare fokusera i den fortsatta planeringen. Värdet av och nyttan med att omvandla prioriterade förändringar till mål tillsammans gör att personen får möjlighet att vara delaktig i sin behandling. Personen får mål att sträva mot och det ger behandlingen ett fokus.

Arbetsterapeuten måste bedöma att personens val av förändring och målformuleringar sannolikt kommer att stödja personen till en mer hälsosam livsstil. Om bedömningen är att målen är orimliga eller kanske riskfyllda för personen så måste detta naturligtvis tas upp och diskuteras med personen. Ett personcentrerat arbetssätt innebär inte att arbetsterapeuten ska vara tyst om sin uppfattning men den ska förmedlas med respekt för personen och personen har rätt att välja bort arbetsterapeutens uppfattning. Ett sätt att hantera oenighet kan vara att börja arbeta med mer detaljerade målsättningar eller att gemensamt besluta att ”pausa” den målsättningen som oenigheten berör och återkomma till den senare.

## PRIORITERING AV MÅL

Efter målformulering ska de olika förändringarna och målen prioriteras genom att personen sätter en 1:a efter den förändring och det mål som hen anser vara viktigast och som personen i första hand vill arbeta mot och en 2:a för nästa och så vidare. Personens prioriteringar av förändringsförslagen och målen är utgångspunkten för fortsatt arbete, därför är det viktigt att arbetsterapeuten förstår och respekterar personens val. Att ställa frågan ”Vad vinner respektive förlorar du på att göra förändringen?” kan underlätta processen att prioritera förändringsförslag. Att efterfråga förklaringar för val av prioritering kan vara extra viktigt när valen känns ologiska och exempelvis inte stödjer annan information som personen ger. En anledning kan vara att personen väljer att arbeta med saker som är lätta och omedelbart kan förändras och väljer bort de saker som kräver mer energi. Detta kan exempelvis återspegla en rädsla för att misslyckas.

## PRECISERING AV FÖRÄNDRING I AKTIVITET

Efter detta moment preciseras i vilken aktivitet personen anser att förändring skulle vara möjlig. Personen ska välja en aktivitet för varje förändring. Återigen görs en avgränsning för att underlätta fokus i förändringsprocessen. När målet i vald aktivitet är uppnått är det lätt att identifiera nya aktiviteter där förändringen också kan göras. På detta sätt får förhoppningsvis personen positiv återkoppling relativt snabbt i tid vilket stödjer fortsatt förändring. Personen kan välja en aktivitet som angetts i del 1 men personen kan också välja att införa en ny aktivitet. Om en ny aktivitet införs så måste arbetsterapeuten bedöma att det är rimligt och logiskt att personen gör aktiviteten och att den stödjer personen i hans förändringsprocess. Utifrån identifieringen av aktivitet beskrivs hur förändringen ska göras. Detta steg ska vägleda personen i vad som ska göras och hur det ska göras. Ju mer detaljerad denna beskrivning är desto mer stöd ger den till personen. För att stödja personen i att beskriva och välja hur förändringen ska göras kan arbetsterapeuten hämta idéer och tankar från olika källor (se nedan). Till sist bestäms tid för uppföljning vilket underlättar planering av uppföljningen.

## MATERIAL SOM STÖD I FÖRÄNDRINGSPROCESSEN

Instrumentet belyser levnadsvanor i personens görande i vardagen. Förändring av görandet i vardagens aktiviteter är en process som beskrivs inom arbetsterapi av flera författare, exempelvis Erlandsson & Persson (2014), Fisher (2013), Taylor (2017) och Wilcock (2006). I NR finns rekommenderade insatser för att förändra levnadsvanorna. Dessa kan naturligtvis bli aktuella men ingen av dem har utvecklats inom arbetsterapi och därför är de inte aktivitetsbaserade utan insatserna bygger på samtal (rådgivande samtal eller kvalificerat rådgivande samtal) men de är granskade och deras vetenskapliga grund har sammanställts. Socialstyrelsen har utvecklat ett omfattande material för stöd i implementering av arbetet med levnadsvanor<sup>6</sup>. Där finns exempelvis videofilmer som visar hur samtal kan genomföras utifrån rekommendationerna. Vidare finns i rapporten *Modell för implementering inom arbetsterapi av de nationella riktlinjerna vid ohälsosamma levnadsvanor* (2019) förslag på intervention inom arbetsterapi som kan tillämpas för att nå förändringar inom levnadsvanområdet. Men något vetenskapligt stöd för deras tillämpning inom arbete med levnadsvanorna tobaksbruk, riskbruk av alkohol, ohälsosamma matvanor och otillräcklig fysisk aktivitet – finns inte dokumenterat utan modellen bygger på praxiserfarenheter. Sveriges Arbetsterapeuter har publicerat fortbildningsmaterialet *Självstudier: Nationella riktlinjer om prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor* (2018) och erbjuder även i Akademin en onlineutbildning från 2021, som stöd i implementeringen av arbetet med levnadsvanor och med förslag på interventioner inom arbetsterapi<sup>7</sup>.

6. Materialet finns tillgängligt på Socialstyrelsens webbplats [www.socialstyrelsen.se](http://www.socialstyrelsen.se) under *Stöd i arbetet med levnadsvanor*.

7. Materialet och kursen finns tillgängliga på Sveriges Arbetsterapeuters webbplats [www.arbetsterapeuterna.se](http://www.arbetsterapeuterna.se).

### **INSTRUKTIONER INFÖR DEL 3: FÖRÄNDRA DINA LEVNADSVANOR**

- Berätta att denna tredje del handlar om att prioritera vilken/vilka levnadsvanor som personen uppfattar att hen behöver förändra för att nå en mer hälsosam livsstil.
- Börja med att fånga upp om personen anser att det finns levnadsvanor som hen vill förändra efter att ni har samtalat om hens svar på del 1 och 2.
- Om personen svarar ja, be personen läsa instruktionerna för del 3.
- Förklara sedan att först ska personen lyfta fram högst fyra levnadsvanor som hen uppfattar att hen vill förändra. Inte fler än fyra ska tas fram.
- Därefter ska mål identifieras för varje levnadsvana som personen lyfter fram. Förklara att det är bra att vara så konkret som möjligt gällande målen, då det blir det lättare att behålla fokus och följa upp. Att skriva delmål kan vara ett sätt att bli mer konkret.
- När levnadsvaneförändringsförslag och mål finns anteckna de ska de prioriteras. Personen ska skriva en 1:a efter den förändring och de mål som hen anser vara viktigast och som personen i första hand vill arbeta mot och en 2:a för nästa och så vidare. För att underlätta detta steg kan arbetsterapeuten be personen fundera över vad hen skulle vinna respektive förlora på att göra förändringen.
- Förklara sedan att personen ska skriva ner målen återigen men nu i prioriteringsordning på formuläret i kolumnen ”Prioriterade mål”. Här finns plats för fyra mål.
- Till varje mål ska personen sedan identifiera i vilken aktivitet hen anser att målet skulle kunna nås. Personen ska välja en aktivitet. Det kan vara en aktivitet som angetts i del 1 men hen kan också välja att införa en ny aktivitet. Aktiviteten ska skrivas in under kolumnen ”Aktivitet”.
- Förklara sedan att i kolumnen ”Hur ska jag göra för att nå förändringen” så ska personen så detaljerat som möjligt beskriva hur hen tänkt att förändringen ska göras. Har personen svårt att se hur förändringar kan göras i vardagen för att nå en mer hälsosam livsstil så kan arbetsterapeuten ge exempel som hämtas från litteratur och webbsidor som beskrivits tidigare.
- Be personen föreslå när uppföljning för de olika målen ska göras.

# Fallbeskrivningar

Här följer två fallbeskrivningar där arbetsterapeut träffar Tobias respektive Anna och kartlägger deras levnadsvanor under aktivitet tillsammans med dem.

## TOBIAS

Tobias, 25 år, deltar i en kommunal verksamhet för personer med psykisk funktionsnedsättning. Verksamheten erbjuder arbetsförberedande träning med målet att på sikt kunna få ett arbete. Tobias deltar varje vardag kl. 9.00–12.30 och arbetar just nu med att serva och reparera de gemensamma rullstolarna som finns på servicehusen i kommunen. Han har gått ut yrkessärskolan och bor sedan ett år tillbaka i eget boende med boendestöd. Tobias är något överviktig, tystlåten och vill gärna arbeta ensam. Han har diagnosen lindrig utvecklingsstörning och adhd. Han har lätt att ta emot instruktioner av handledaren vad gäller arbetets utförande men arbetstakten och koncentrationen börjar ofta svikta vid 11-tiden på dagen och då uppstår också ofta problem i arbetet för honom.

Han fyller självständigt i **del 1 och 2** i *Kartlägningsformulär: hälsosamma matvanor och fysisk aktivitet*, (bilaga B) efter instruktion från arbetsterapeuten och utifrån en bestämd dag. På nästa sida redovisas endast den ifyllda kartläggningen mellan kl. 7.00 och 17.30. Som framgår i kartläggningen åt Tobias ingen frukost och han berättar i samtalet med arbetsterapeuten att han aldrig gör det på morgonen. Han brukar äta lite mat när han kommer hem vid 13-tiden om han har något i kylan, annars så går han och handlar mat på eftermiddagen. Gärna tillsammans med sin stödperson eller så handlar han själv men då blir det ofta mer snabbmat, som pizza eller thaimat.

Arbetsterapeuten frågar Tobias om han själv har något förslag på vad han skulle vilja ändra på när det gäller matvanor och fysisk aktivitet. De fyller nu i **del 3** i kartlägningsformuläret (bilaga B) tillsammans. Tobias säger att han skulle vilja vara mer fysiskt aktiv, inte se på tv så mycket, kanske gå och träna på något gym. Arbetsterapeuten frågar om han tror att hans trötthet och bristande koncentration som kommer vid 11-tiden nästan varje dag kan bero på att han inte ätit något på hela förmiddagen. Tobias är först tveksam men efter en stund instämmer han, för han minns att han alltid åt frukost när han bodde hemma, och han kunde också påminna sig om att i skolan blev han inte lika trött vid 11-tiden men ”Vi åt lunch tidigt i skolan” säger han.

Efter fortsatt diskussion enas Tobias och arbetsterapeuten om att han skulle försöka ändra på sina morgonrutiner. I fortsättningen av instrumentets del 3, blir därför första målet att börja ”Äta frukost” och andra målet blir att han ska ”Göra en smörgås” och ta med till förmiddagsfiket på dagverksamheten. Som ett tredje mål ska Tobias även med stöd av sin boendestödjare i sin veckoplanering lägga in promenader två gånger i veckan, gärna tillsammans med boendestödjaren i början. Ett fjärde mål, ”Att börja träna på gym”, kommer också på tal. Tobias och arbetsterapeuten bestämmer dock att avvakta med det tills förändringarna som krävs för de tre först prioriterade målen har blivit naturliga att göra för Tobias i vardagen.

## Tobias ifyllda Kartlägningsformulär: hälsosamma matvanor och fysisk aktivitet, del 1 och 2

Tid	Aktivitet	Under aktiviteten ...							
		... åt jag				... var jag fysiskt aktiv			
		Nej	Lite	Lagom	För mycket	Nej	Lite	Lagom	För mycket
05.00									
05.30									
06.00									
06.30									
07.00									
07.30									
08.00	<i>Vaknar, klär på mig</i>	X					X		
08.30	<i>Går till jobbet</i>	X						X	
09.00	<i>Lagar punktering</i>	X					X		
09.30	<i>Fikapaus</i>	X				X			
10.00	<i>Lagar punktering</i>	X					X		
10.30	<i>Tvättar stolsitsar</i>	X					X		
11.00	<i>-"-</i>	X					X		
11.30	<i>Vilar</i>	X				X			
12.00	<i>Går hem</i>	X						X	
12.30	<i>Vilar</i>	X				X			
13.00	<i>Äter smörgås med kaffe</i>			X			X		
13.30	<i>Ser på tv</i>	X				X			
14.00	<i>-"-</i>	X				X			
14.30	<i>Går och handlar</i>	X						X	
15.00	<i>-"-</i>	X						X	
15.30	<i>Äter thaimat</i>			X		X			
16.00	<i>Diskar</i>	X					X		
16.30	<i>Tel.samtal boendestödjare</i>	X				X			
17.00	<i>Ser på tv</i>	X				X			
17.30	<i>Ser på tv, äter chips</i>		X			X			



## Tobias ifyllda Kartlägningsformulär: hälsosamma matvanor och fysisk aktivitet, del 3

Jag skulle vilja ändra på ...	Mål	Prio
<i>Mina morgonrutiner</i>	<i>Äta frukost</i>	<i>1</i>
<i>-"-</i>	<i>Göra en smörgås att ta med till jobbet</i>	<i>2</i>
<i>Att inte se så mycket på tv</i>	<i>Träna på gym</i>	<i>4</i>
<i>-"-</i>	<i>Promenera 40 minuter två gånger i veckan</i>	<i>3</i>

Prioriterade mål	Aktivitet	Så här ska jag göra för att nå en förändring	Uppföljning
<i>Äta frukost</i>	<i>Frukost</i>	<i>Handla hem saker jag vill äta Gå upp 30 minuter tidigare.</i>	<i>Efter en vecka</i>
<i>Göra smörgås och ta med till jobbet</i>	<i>Bre smörgås</i>	<i>Innan jag plockar undan frukosten brer jag smörgåsen som ska med till jobbet.</i>	<i>Efter en vecka</i>
<i>Promenera 40 min. 2 ggr/vecka</i>	<i>Promenera</i>	<i>I min veckoplanering lägga in aktiviteten "promenad" två gånger i veckan.</i>	<i>Efter två veckor</i>

## ANNA

Anna, 45 år, har långvarig utspridd smärta och sömnsvårigheter. Hon lever tillsammans med en partner, två barn och en hund. Anna kommer till arbetsterapeuten för bedömning på smärtrehabilitering för att få stöd i att hantera sin smärta. Anna har varit helt sjukskriven i omgångar relaterat till smärtan men är nu tillbaka på sin tjänst som ekonomiassistent på 50 procent.

Under arbetsterapeutbedömningen framkommer att Anna har svårt att dosera sin energi över dygnets aktiviteter. Hon har svårt att somna och vaknar flera gånger på natten. Anna tycker att det fungerar bra på arbetet men att hon inte har någon energi över för familjen eller egna aktiviteter. Hon vill komma igång med att träna och sjunga i kör men vet inte hur hon ska orka.

För att få en överblick över hennes aktiviteter och hennes levnadsvanor bestämmer arbetsterapeuten och Anna tillsammans att Anna hemma ska fylla i **del 1 och 2** i *Kartläggningsformulär: Levnadsvanor* (bilaga A). Hon ska fylla i det som en ”typisk dag” och skatta alla fyra levnadsvanorna. Hon ska även börja fundera över del 3 i formuläret; är det något hon vill förändra och i sådana fall på vilket sätt?

Vid uppföljningen framkommer ny information om Anna som är viktigt att beakta i den fortsatta planeringen. Det visar sig att hon röker vid flera tillfällen efter arbetsdagens slut samt hoppar över måltider eller skattar att hon äter ”Lite” under dagen men äter på natten i stället när hon inte kan sova. Hon sover också en timme varje dag efter arbetsdagen.

Anna har själv börjat fylla i **del 3** i kartläggningsformuläret (bilaga A) där hon vill få hjälp med att sluta röka, minska stillasittandet samt sluta äta på nätterna. Anna har inte prioriterat vad hon vill förändra när hon fyllde i del 3 hemma så det görs tillsammans med arbetsterapeuten.

Eftersom rökning är en levnadsvana där man rekommenderas att sluta helt och som dessutom har en stor påverkan på hälsan, blir det för Anna prioriterat att sluta röka. Då Anna också vill minska stillasittandet efter arbetsdagen och att det är då hon röker samtalar de om vad hon skulle kunna göra för aktivitet i stället samt vilka aktiviteter har tidigare varit lustfyllda och kanske inneburit att röksuget varit mindre. Att gå längre hundpromenader har tidigare varit en sådan aktivitet men hon är oftast för trött numera för att orka det när hon kommer hem efter jobbet. Eftersom Anna ofta hoppar över lunchen när hon kommer hem från arbetet, diskuterar Anna och arbetsterapeuten om att det kanske är en av orsakerna till att hon är så trött på eftermiddagen och lätt fastnar i soffan. Det visar sig under samtalet att Anna har tänkt på att ta med sig en matlåda och äta lunch på arbetet innan hon åker hem men det har aldrig blivit av. För att göra det behöver hon exempelvis införskaffa matlådor och planera sina måltider bättre. Samtalet mynnar ut i att Anna skriver in ytterligare en önskad förändring, det vill säga att börja äta lunch.

Tillsammans med arbetsterapeuten fyller Anna sedan i **del 3** fullständigt för de prioriterade målen 1–3 och tid för uppföljning inom 14 dagar fastställs. De bestämmer att avvakta med mer detaljplanering av mål 4, då kanske de förändringar som sker genom att mål 1–3 uppnås med minskad rökning, bättre kosthållning och ökad fysisk aktivitet kan komma att påverka smärtan och sömnen i positiv riktning.

## Annas ifyllda Kartläggningsformulär: levnadsvanor, del 1 och 2

Tid	Aktivitet	Under aktiviteten ...															
		... rökte jag				... drack jag alkohol				... åt jag				... var jag fysiskt aktiv			
		Nej	Lite	Lagom	För mycket	Nej	Lite	Lagom	För mycket	Nej	Lite	Lagom	För mycket	Nej	Lite	Lagom	För mycket
05.00	Sover	X				X				X				X			
05.30	-"-	X				X				X				X			
06.00	Vaknar	X				X				X				X			
06.30	Klär på mig	X				X				X				X			
07.00	Äter frukost	X				X				X		X		X			
07.30	Kör till jobbet					X				X				X			
08.00	Jobbar	X				X				X				X			
08.30	-"-	X				X				X				X			
09.00	-"-	X				X				X				X			
09.30	Dricker kaffe	X				X				X		X		X			
10.00	Jobbar	X				X				X				X			
10.30	-"-	X				X				X				X			
11.00	-"-	X				X				X				X			
11.30	-"-	X				X				X				X			
12.00	-"-	X				X				X				X			
12.30	Kör hem					X				X				X			
13.00	Äter en banan					X				X		X		X			
13.30	Ser på tv i soffan	X				X				X				X			
14.00	-"-					X				X				X			
14.30	Sover	X				X				X				X			
15.00	-"-	X				X				X				X			
15.30	-"-	X				X				X				X			
16.00	Barnen kommer hem	X				X				X				X			
16.30	Ser på tv					X				X		X		X			

Annas ifyllda Kartläggningsformulär: levnadsvanor, del 1 och 2

Tid	Aktivitet	Under aktiviteten ...															
		... rökte jag				... drack jag alkohol				... åt jag				... var jag fysiskt aktiv			
		Nej	Lite	Lagom	För mycket	Nej	Lite	Lagom	För mycket	Nej	Lite	Lagom	För mycket	Nej	Lite	Lagom	För mycket
17.00	Lagar middag	X				X				X				X			
17.30	Äter tillsammans	X				X							X	X			
18.00	Diskar, plochar		X			X				X				X			
18.30	Hjälper barnen	X				X				X				X			
19.00	-"-	X				X				X				X			
19.30	-"-	X				X				X				X			
20.00	-"-	X				X				X				X			
20.30	Ser på tv i soffan				X	X				X				X			
21.00	-"-		X							X				X			
21.30	-"-	X				X				X				X			
22.00	-"-		X			X				X				X			
22.30	Duschar	X				X				X				X			
23.00	Går till sängs	X				X				X				X			
23.30	Tittar i telefonen	X				X				X				X			
24.00	-"-	X				X				X				X			
00.30	Sover	X				X				X				X			
01.00	-"-	X				X				X				X			
01.30	-"-	X				X				X				X			
02.00	-"-	X				X				X				X			
02.30	Vaken - har ont	X				X				X				X			
03.00	-"-	X				X				X				X			
03.30	Sover	X				X				X				X			
04.00	-"-	X				X				X				X			
04.30	Vaken - har ont		X			X				X				X			

## Annas ifyllda Kartlägningsformulär: hälsosamma matvanor och fysisk aktivitet, del 3

Jag skulle vilja ändra på ...	Mål	Prio
<i>Röka mindre</i>	<i>Sluta röka</i>	<i>1</i>
<i>Minska stillasittandet</i>	<i>Röra på mig</i>	<i>2</i>
<i>Sluta äta på natten</i>	<i>Sova bättre</i>	<i>4</i>
<i>Få i mig ordentligt med mat mitt på dagen</i>	<i>Börja äta lunch</i>	<i>3</i>

Prioriterade mål	Aktivitet	Så här ska jag göra för att nå en förändring	Uppföljning
<i>Sluta röka</i>	<i>Hundpromenad</i>	<i>Äta lunch på jobbet. Gå ut med hunden direkt när jag kommer hem på em.</i>	<i>Inom två veckor</i>
<i>Röra på mig</i>	<i>Hundpromenad</i>	<i>-"-</i>	<i>-"-</i>
<i>Börja äta lunch</i>	<i>Äta lunch</i>	<i>Köpa matlåda imorgon. Göra matlåda på kvällen. Ta med matlåda och äta den.</i>	<i>-"-</i>
<i>Sova bättre</i>			

## Referenser

- Bergqvist, L. & Häggblom Kronlöf, G. (2017). Mötet som ger möjligheter – arbetsterapeutens erfarenheter. I *Personcentrerad hälso- och sjukvård: rapport från verkligheten* av Persson, Javinger, Ekman (Red.). Solna: Liber.
- Elandsson, L-K & Persson, D. (2020). *ValMO-modellen – Ett redskap för aktivitetsbaserad arbetsterapi*. Andra upplagan. Lund: Studentlitteratur.
- Fisher, A. (2013). Occupational-centred, occupational-based, occupational-focused: same, same or different? *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 20(3):162.
- Socialstyrelsen. (2018). *Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor. Stöd för styrning och ledning*. Nedladdad från [www.socialstyrelsen.se/regler-och-riktlinjer/nationella-riktlinjer/riktlinjer-och-utvarderingar/levnadsvanor/](http://www.socialstyrelsen.se/regler-och-riktlinjer/nationella-riktlinjer/riktlinjer-och-utvarderingar/levnadsvanor/).
- Sveriges Arbetsterapeuter. (2016). *Personcentrering inom arbetsterapi*. Nedladdad från [www.arbetsterapeuterna.se](http://www.arbetsterapeuterna.se).
- Sveriges Arbetsterapeuter. (2018). *Vad heter det på svenska? Grundläggande begrepp och perspektiv inom arbetsterapi*. Nedladdad från [www.arbetsterapeuterna.se](http://www.arbetsterapeuterna.se).
- Sveriges Arbetsterapeuter. (2019). *Modell för implementering inom arbetsterapi av de nationella riktlinjerna vid ohälsosamma levnadsvanor*. Nedladdad från [www.arbetsterapeuterna.se](http://www.arbetsterapeuterna.se).
- Sveriges Arbetsterapeuter. (2019). *Kartläggning av levnadsvanor under aktivitet och stöd i förändringsprocessen, version 1.0/2019*. Nedladdad från [www.arbetsterapeuterna.se](http://www.arbetsterapeuterna.se).
- Sveriges Arbetsterapeuter. (2018). *Självstudier: Nationella riktlinjer om prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor*. Nedladdad från [www.arbetsterapeuterna.se](http://www.arbetsterapeuterna.se).
- Taylor, R. (2017). *Kielhofner's model of human occupation: theory and application*. 5th ed. Baltimore: Lippincott, Williams & Wilkins.
- Wilcock, A. A. (2006). *An occupational perspective of health*. Thorofare, NJ: Slack.

# Bilagor

## **BILAGA A.**

**Kartlägningsformulär: Levnadsvanor**

## **BILAGA B.**

**Kartlägningsformulär: Hälsosamma matvanor och fysisk aktivitet**

## **BILAGA C.**

**C1. Kartlägningsformulär: Rökning**

**C2. Kartlägningsformulär: Bruk av alkohol**

**C3. Kartlägningsformulär: Hälsosamma matvanor**

**C4. Kartlägningsformulär: Fysisk aktivitet**

# Kartläggningsformulär: levnadsvanor

Detta instrument syftar till att kartlägga hur dina levnadsvanor (**rökning, bruk av alkohol, hälsosamma matvanor och fysisk 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 rökt, druckit alkohol, ätit eller varit fysiskt aktiv under tiden som du gjort aktiviteten. Varje levnadsvana ska beaktas för varje aktivitet och för varje halvtimme på dygnet.

Om någon levnadsvana inte har varit aktuell under aktiviteten sätt ett kryss i kolumnen för ”Nej”.

Om du har rökt och/eller druckit alkohol och/eller ätit och/eller varit fysiskt aktiv under aktiviteten, så ska du värdera om du tycker att det var ”Lite”, ”Lagom” eller ”För mycket” för varje levnadsvana 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 dina levnadsvanor men var du vaken en stund under natten så notera vad du gjorde och besvara om du rökte, drack alkohol, åt eller var fysiskt aktiv och så vidare.



# Kartlägningsformulär: levnadsvanor, forts.

Tid	Aktivitet	Under aktiviteten ...											
		... rökte jag			... drack jag alkohol			... åt jag			... var jag fysiskt aktiv		
		Nej	Lite	Lagom	För mycket	Nej	Lite	Lagom	För mycket	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													



# Kartlägningsformulär: levnadsvanor, forts.

Tid	Aktivitet	Under aktiviteten ...															
		... rökte jag				... drack jag alkohol				... åt jag				... var jag fysiskt aktiv			
		Nej	Lite	Lagom	För mycket	Nej	Lite	Lagom	För mycket	Nej	Lite	Lagom	För mycket	Nej	Lite	Lagom	För mycket
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																	

# Kartläggningsformulär: levnadsvanor, forts.

## DEL 3. FÖRÄNDRA DINA LEVNADSVANOR

- Granska din ifyllda aktivitetsdagbok: Är det något du skulle vilja förändra när det gäller dina levnadsvanor så de blir mer hälsosamma?
  - 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: levnadsvanor, 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 att 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.

Prioriterade mål	Aktivitet	Så här ska jag göra för att nå en förändring	Uppföljning
<i>Att börja äta frukost</i>	<i>Äta frukost</i>	<i>Handla hem yoghurt, bröd, smör, ost, skinka, juice. Ställa väckarklockan 15 minuter tidigare än idag. Äta frukosten innan jag duschar. Varje morgon notera om något behöver handlas till nästa dag.</i>	<i>10 nov. 2019</i>

Exempel

# Kartläggningsformulär: hälsosamma matvanor och fysisk aktivitet

Detta instrument syftar till att kartlägga hur dina levnadsvanor ”**matvanor**” och ”**fysisk 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 ätit eller varit fysiskt aktiv under tiden som du gjort aktiviteten. Varje levnadsvana ska beaktas för varje aktivitet och för varje halvtimme på dygnet.

Om du inte har ätit och/eller varit fysiskt aktiv under aktiviteten så sätt ett kryss i kolumnen för ”Nej”.

Om du har ätit och/eller varit fysisk aktiv under aktiviteten så ska du värdera om du tycker att det var ”Lite”, ”Lagom” eller ”För mycket” för varje levnadsvana, 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 dina levnadsvanor men var du vaken en stund under natten så notera vad du gjorde och besvara om du åt eller var fysiskt aktiv och så vidare.



## Kartläggningsformulär: hälsosamma matvanor och fysisk aktivitet, forts.

Tid	Aktivitet	Under aktiviteten ...							
		... åt jag				... var jag fysiskt aktiv			
		Nej	Lite	Lagom	För mycket	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: hälsosamma matvanor och fysisk aktivitet, forts.

## DEL 3. FÖRÄNDRA DINA LEVNADSVANOR

- Granska din ifyllda aktivitetsdagbok: Är det något du skulle vilja förändra när det gäller dina levnadsvanor så att de blir mer hälsosamma?
  - 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: hälsosamma matvanor och 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 börja äta frukost</i>	<i>Äta frukost</i>	<i>Handla hem yoghurt, bröd, smör, ost, skinka, juice. Ställa väckarklockan 15 minuter tidigare än idag. Äta frukosten innan jag duschar. Varje morgon notera om något behöver handlas till nästa dag.</i>	<i>10 nov. 2019</i>

# Kartläggningsformulär: Rökning

Detta instrument syftar till att kartlägga hur din ”**rökning**” 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 rökt under tiden som du gjort aktiviteten.

Om du inte har rökt under aktiviteten sätt ett kryss i kolumnen för ”Nej”.

Om du har rökt 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 rökning men var du vaken en stund under natten så notera vad du gjorde och besvara om du rökte och så vidare.

# Kartläggningsformulär:

## Rökning, forts.

Tid	Aktivitet	Under aktiviteten ...			
		... rökte jag			
		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:

## Rökning, forts.

Tid	Aktivitet	Under aktiviteten ...			
		... rökte jag			
		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					

# Kartläggningsformulär: Rökning, 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

# Kartlägningsformulär: Rökning, 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 att 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.

Prioriterade mål	Aktivitet	Så här ska jag göra för att nå en förändring	Uppföljnings
<i>Att sluta röka</i>	<i>I alla</i>	<i>Ta kontakt med min Vårdcentral och boka tid hos rökavvänjaren.</i>	<i>10 nov. 2019</i>

Exempel

# Kartläggningsformulär: Bruk av alkohol

Detta instrument syftar till att kartlägga hur ditt ”**bruk av alkohol**” 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 druckit alkohol under tiden som du gjort varje aktivitet.

Om du inte har druckit alkohol under aktiviteten så sätt ett kryss i kolumnen för ”Nej”.

Om du har druckit alkohol 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 ditt bruk av alkohol men var du vaken en stund under natten så notera vad du gjorde och besvara om du drack alkohol och så vidare.



# Kartläggningsformulär:

## Bruk av alkohol, forts.

Tid	Aktivitet	Under aktiviteten ...			
		... drack jag alkohol			
		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:

## Bruk av alkohol, forts.

Tid	Aktivitet	Under aktiviteten ...			
		... drack jag alkohol			
		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:

## Bruk av alkohol, 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: Bruk av alkohol, 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 dricka vin antingen fredags- eller lördagskväll och då högst 3 glas</i>	<i>Äta kvällsmiddag</i>	<i>Köpa hem annan dricka (alkoholfri) som jag tycker om, till maten de kvällar jag inte ska dricka vin. Berätta för min fru att jag har detta mål. Gå ut och gå en sväng om "myrkryp" kommer i kroppen de kvällar jag inte dricker vin.</i>	<i>10 nov. 2019</i>

# Kartläggningsformulär: Hälsosamma matvanor

Detta instrument syftar till att kartlägga hur dina **matvanor** 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 ätit under tiden som du gjort aktiviteten.

Om du inte har ätit under aktiviteten sätt ett kryss i kolumnen för ”Nej”.

Om du har ätit 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 åt och så vidare.

# Kartläggningsformulär: Hälsosamma matvanor, forts.

Tid	Aktivitet	Under aktiviteten ...			
		... åt jag			
		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:

## Hälsosamma matvanor, forts.

Tid	Aktivitet	Under aktiviteten ...			
		... åt jag			
		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					

# Kartläggningsformulär: Hälsosamma matvanor, 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: Hälsosamma matvanor, 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.

Prioriterade mål	Aktivitet	Så här ska jag göra för att nå en förändring	Uppföljning
<i>Att börja äta frukost</i>	<i>Äta frukost</i>	<i>Handla hem yoghurt, bröd, smör, ost, skinka, juice. Ställa väckarklockan 15 minuter tidigare än idag. Äta frukosten innan jag duschar. Varje morgon notera om något behöver handlas till nästa dag.</i>	<i>10 nov. 2019</i>

Exempel

# 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					

# Kartlägningsformulär:

## 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>



