

# 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.

# Kartläggningsformulär: 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
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																	



# Kartläggningsformulär: 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