

# Vedlegg 1:

# KARTLEGGINGSSKJEMA FOR FYSISK AKTIVITET

Hensikten med denne kartleggingen er få en helhetlig oversikt over bruker sitt fysiske aktivitetsnivå, samt forutsetninger og utfordringer.

Navn: ……………………………………………………………….. Dato: ……………………………….

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| HVA | BESKRIVELSE | HENSYN |
| **Fysisk funksjonsnivå**  *Brukers fysiske forutsetninger/begrensinger for bevegelse/fysisk aktivitet* |  |  |
| **Psykisk- og sosialt funksjonsnivå**  *Hvordan bruker fungerer sosialt (bl.a. i gruppe) og utfordringer knyttet til bevegelse/fysisk aktivitet* |  |  |
| **Hverdagsaktivitet**  *Brukers**forflytninger gjennom dagen (gå i trapp, gå til og fra, stillesittende eller aktiv i arbeid og lignende.)* |  |  |
| |  | | --- | | **Helgeaktivitet**  *Brukers fysiske aktiviteter lørdag og søndag* | |  |  |
| **Faste aktiviteter**  *Brukerens deltakelse i organisert aktivitet (tur, dans, klubb osv.)*  *Aktiviteter på jobb/dagsenter* |  |  |
| **Interesser/ønsker**  *Aktiviteter brukeren opplever lystbetont (musikk, svømming, dans, spill, tur, data)* |  |  |
| **Behov**  *Ta høyde for overnevnte punkt i kartleggingen og vurder brukeren sitt behov/forutsetning for fysisk aktivitet med mål om å nå Helsedirektoratets anbefalinger for fysisk aktivitet.* |  |  |