

# 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.* |  |  |