

Kartläggning

Kartläggning är en viktig del i en förändringsprocess. Kartläggningen visar på hur det ser ut idag och ur den kan man börja utläsa vilka vägar som är framkomliga.

I session 2 har vi tagit upp begreppet kartläggning och varför det är en viktig del i en förändringsprocess. En karta är ju ofta ett bra hjälpmedel när man vill komma till ett bestämt mål.

Kartan visar hur terrängen ser ut och vilka olika vägar som finns. Har man ingen karta över ett nytt område är risken stor att man irrar omkring på måfå och aldrig kommer fram till sitt mål.

Denna metafor kan användas när man ska ta itu med förändringar i levnadsvanor. Kartläggningen visar på hur det ser ut idag och ur den kan man börja utläsa vilka vägar som är framkomliga.

Med hjälp av de två verktyg som presenterats i dagens gruppträff kan du få svar på följande frågor: Vad? När? Hur? Hur mycket? Hur ofta?

Övningarna som används för att kartlägga kost och fysisk aktivitet ger dig en bra överblick över hur det ser ut för dig nu. Utifrån den informationen kan du få en uppfattning om vad som behöver förändras och hitta möjligheter till förändring.

Det är viktigt att kartläggningen är så korrekt och detaljerad som möjligt, så informationen du utgår ifrån leder in dig på rätt spår.

Matregistrering görs med fördel fyra dagar i rad. Det är bra om en av dagarna är på helgen, eller annan ledig dag om du arbetar oregelbundna tider, så att man får med hur det ser ut då också.

Dagboken för fysisk aktivitet viks till en A5-broschyr. På insidan finns dagboken där du kan registrera vardagsmotion och fysisk träning i sammanlagt fyra veckor.

På fram- och baksidan finns rekommendationer på fysisk aktivitet samt plats att skriva in dina mål. Uppgiften är i första hand är att göra en veckas kartläggning i dagboken för att bli medveten om ditt nuläge och reflektera över det.

Du kan avvakta med målsättningen så länge. Rekommendationerna som står på baksidan av bladet är generella. Det viktiga är att du får möjlighet att sätta mål som är anpassade till din situation, vilket du kommer få utrymme att göra vid nästa gruppträff.

Hemuppgiften till nästa gång är att göra övningsbladen "Matregistrering" och "Dagbok fysisk aktivitet".