

Min målstege

Detta arbetsblad kan användas för att kartlägga och åskådliggöra mål, hinder och underlättande faktorer när det gäller hälsobeteende och livsstilsförändringar.

Exempel på mål kan vara att gå ned i vikt, att börja motionera, att ändra sin kosthållning, att sluta röka. Meningen är att man själv ska formulera vad som ska stå i målstegen.

Så här kan det se ut:

Min målstege

Det här vill jag utveckla:

Gå ned 10 kg i vikt, så att jag kan komma upp på transplantationslistan

Här står jag nu

*93 kg
Godis, kakor,
stora matportioner
Mest stillasittande*

Nästa steg

*Godis och kakor på helgerna endast.
20 min promenad 3 gånger/vecka.
Halvera matportionerna*

Helst vill jag komma hit

När:

När:

När:

*Få sällskap på promenaderna.
Berätta för familjen att jag bestämt dessa ändringar*

Detta underlättar

*Fikapauserna på jobbet
Kommentarer från arbetskamraterna.
Godissuget*

Detta försvårar

Min målstege

Det här vill jag utveckla:			
Nästa steg		Helst vill jag komma hit	
Här står jag nu			
	När:	När:	När:
Detta underlättar		Detta försvårar	