



# Energikartläggning

En energikartläggning är ett redskap som kan användas för att bli medveten om den egna energiförbrukningen i vardagen. Den kan fungera som underlag för att skapa energibalans i vardagen. Om negativ stress och energiåtgång kan minskas finns mer energi över till att klara vardagsaktiviteter och sociala krav. Det är bra att själv bli medveten om vilka situationer som upplevs som energikrävande för att kunna planera för att orka hela dagen.

Energikartläggningen:

- skapar medvetenhet om vilka aktiviteter i vardagen som tar energi
- skapar medvetenhet om vilka aktiviteter i vardagen som ger energi (som kan användas som återhämtning när energin är slut eller för att förebygga att energin tar slut)
- skapar medvetenhet om hur balansen mellan aktivitet och vila ser ut idag
- ger möjlighet att planera vardagen för att orka hela dagen och ger strategier för att skapa balans mellan aktivitet och vila.

## Hur går det till?

En energikartläggning kan göras på olika sätt. Vilken metod som lämpar sig bäst beror på personens förutsättningar. Här är två vanliga exempel, fler exempel finns i kunskapsbanken. En energikartläggning kan du göra själv eller med hjälp av en stödperson, t.ex. en anhörig, boendestödare eller arbetsterapeut. Dela gärna upp kartläggningen på flera tillfällen om det behövs för att orka genomföra den.

Först behöver du en lista över de aktiviteter du brukar/behöver göra i vardagen. Om du har en kalender eller annat schema kan du använda det som utgångspunkt för kartläggningen. Om du inte har det behöver du börja kartläggningen med att göra en lista. Fundera då över vilka aktiviteter som är återkommande i din vardag. Tycker du att detta är svårt finns det färdigt material med förslag på aktivitetslistor i kunskapsbanken.

När du har en lista med aktiviteter är det dags att fundera över vilka aktiviteter som tar och vilka som ger energi. Det kan du göra på följande vis:

1. Använd tre färger – grönt ■, gult ■ och rött ■ :

De aktiviteter som ger energi är gröna.

De aktiviteter som varken ger eller tar är gula.

De aktiviteter som tar energi är röda.

Färglägg kalendern/schemat eller listan med aktiviteter utifrån hur aktiviteterna upplevs, detta är oftast det enklaste sättet.

När alla aktiviteter är färglagda är det lätt att se om det är obalans mellan färgerna och energiförbrukningen. Du kan se om det t.ex. är många röda aktiviteter – då kanske du behöver lägga in en grön aktivitet inför eller efter för att få bättre balans?

Tid	Måndag	Tisdag
07:00	Vaknande	Vaknande
07:30	Frukost	Frukost
08:00	Arbete	Arbete
08:30	Arbete	Arbete
09:00	Packa väskan	Packa väskan
09:30	Åka färdtjänst	Åka färdtjänst
10:00	Morgonsamling DV	Morgonsamling DV
10:30	Sortera kartong	Göra sallad
11:00		Göra posten
11:30	Duka	Duka
12:00	Lunch DV	Lunch DV
12:30	Örsmå pappi	Diska
13:00	Arbete	Gym DV
13:30	Färdtjänst hem	
14:00	Arbete	Ritbord DV
14:30	Färdtjänst BOIS	
15:00	Träna	Träna fotboll
15:30		
16:00	Åka buss	
16:30	Laga middag	Städa
17:00	Äta middag	Färdtjänst hem
17:30	TV Aktuellt	Laga middag
18:00	Arbete	Äta middag
18:30		TV Vänner
19:00	Duscha	
19:30	Börja tandbörsta	Börja tandbörsta
20:00	Arbete	Arbete
20:30	Sova	Sova

