

Individuell øvelse

# Plan for veien videre



## Plan for veien videre

I en endringsprosess er det vanlig å oppleve tilbakefall. For at et tilbakefall ikke skal bli langvarig er det lurt å ha en plan for hvordan man skal komme raskere tilbake til gode rutiner. I løpet av disse tre behandlingsdagene håper vi at har blitt mer robust for veien videre.

Nå skal vi jobbe med en konkret «*plan for veien videre*». Denne er nyttig å ha med til avsluttende kontroll og som et verktøy for veien videre.



## Plan for veien videre



Hva må du gjøre for  
å holde fokus i  
hverdagen?



Hvem/hva kan  
hjelppe deg tilbake  
til gode kost- og  
aktivitetsvaner?

# 1. Hva må du gjøre for å holde fokus i hverdagen?

Velg de 3-5 punktene som er mest aktuelle for deg

- ☐ Handleliste
- ☐ Planlegging av mat og måltider
- ☐ Fast veiing (f.eks. daglig, ukentlig, annenhver uke eller månedlig)
- ☐ Ha en god måltidsstruktur
- ☐ Ha en god døgnrytme
- ☐ Sørge for å ha bra mat hjemme
- ☐ Ha mindre fristelser tilgjengelig
- ☐ Spise grønnsaker/frukt/bær til alle måltider
- ☐ Kun drikke sukkerfritt
- ☐ Ha en fast mengde med godteri/snacks pr uke
- ☐ Bruke byttelisten
- ☐ Ha en plan for fysisk aktivitet (hverdagsaktivitet og trening)
- ☐ Annet .....

## 1.2. Forklar hva det betyr for deg.

- 1) .....
- .....
- .....
- 2) .....
- .....
- .....
- 3) .....
- .....
- .....
- 4) .....
- .....
- .....
- 5) .....
- .....
- .....

# 2. Hvem/hva kan hjelpe deg tilbake i gode kost- og aktivitetsvaner?

Velg de punktene som er mest aktuelle for deg

- ☐ Registrering av kosthold (dagbok/app, for eksempel 3 dager per måned, etter en ferie eller lignende)
- ☐ Registrering av aktivitet
- ☐ Registrering av frukt og grønnsaker
- ☐ Regelmessig kontakt med fastlege
- ☐ Kommunale tilbud (frisklivssentral, rask psykisk helsehjelp, aktiv på dagtid)
- ☐ Andre arenaer/kontaktpunkter (ROS, treningssenter, PT, fysioterapeut, psykolog)
- ☐ Aktivitetsklokke
- ☐ Familie og venner
- ☐ Annet (fritekst)

## 2.2 Forklar hva det betyr for deg.

1)

2)

3)

4)

5)

## Eksempel på «Plan for veien videre»

### Holde fokus i hverdagen:

|                                   |                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| God måltidsstruktur               | <ul style="list-style-type: none"><li>• Spise frokost, lunsj og middag hver dag</li><li>• Kun frukt mellom måltider hvis jeg er sulten</li></ul> |
| Fast mengde godteri/snacks pr uke | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kjøpe på fredag</li><li>• En liten sjokolade, en pose (100-150 gram chips)</li></ul>                     |
| Handleliste                       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Lage liste på mobilen før jeg drar i butikken</li></ul>                                                  |
| Fast veiing                       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kontroll av vekt hver fredag morgen. Skrive ned tallet i et notat på mobilen</li></ul>                   |
| Kun drikke sukkerfritt            | <ul style="list-style-type: none"><li>• Alltid handle eller bestille varianter uten tilsatt sukker</li></ul>                                     |

### Ved tilbakefall:

|                                     |                                                                                                                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aktivitetsklokke                    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Sjekk hvor mange skritt jeg går hver dag. Mål om å øke antall skritt for hver uke</li></ul> |
| Registrering av frukt og grønnsaker | <ul style="list-style-type: none"><li>• Veie hvor mye jeg spiser hver dag. Mål om å spise minst 500 gram hver dag</li></ul>         |
| Familie/venner                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Samtale med samboer om støtte</li></ul>                                                     |

