



Uppgift 2. Min plan för att vara Aktiv med KOL



Min viktigaste lärdom av utbildningen:

Min motivation – jag vill vara aktiv med KOL för att kunna:

Fortsätt på nästa sida!



Uppgift 2. Min plan för att vara Aktiv med KOL, fortsättning

Mina goda vanor

Jag vet att min livsstil påverkar mitt liv med KOL. När jag rör mig, äter bra, tar mina läkemedel på rätt sätt och är vaksam på tecken på ett försämringstillstånd – ger jag mig själv bra förutsättningar för att må bra med KOL.

Jag kan förbättra min hälsa genom att göra mer av det som jag gör och som är bra för mig och genom att börja med nya goda vanor. Genom att göra sådant som är bra för mig skapar jag goda cirklar och gör mindre av det som är dåligt.



**Jag har redan några goda vanor.
Det här ska jag göra mera av:**

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



**Jag vill skapa nya goda vanor.
Det här ska jag börja med:**

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Inspiration!

Jag kan må bättre genom att t ex:

- Tänka på kosten
- Vara fysiskt aktiv
- Träna avslappning
- Minska mitt stillasittande
- Planera för minskad stress
- Ha socialt umgänge
- Mental stimulans
- Odlå mina fritidsintressen



Utvärdering:

Jag ska utvärdera min handlingsplan och sätta nya mål om

_____ månader.

Så här vill jag belöna mig när jag lyckas!


