

Risk och uppföljning

I arbetet med att förändra sina levnadsvanor blir det inte alltid som man har tänkt sig. Risksituationer kommer uppstå på många olika sätt.

Det är mycket viktigt att ta in det som en naturlig del i förändringen av levnadsvanorna och att hitta sitt eget sätt att söka stöd på. Alternativet är att man drar sig undan för att man skäms för att det inte går så bra. Det leder oftast till att det blir ännu svårare att komma vidare och komma på spåret igen.

Det finns ett par övergripande typer av risksituationer som vi gått igenom i gruppen och du har säkert själv exempel på andra typer. En typ av risksituationer är de som återkommer i vardagen. Ett exempel kan vara att det finns risk att handla godis på väg hem från jobbet när man är hungrig eller sugen.

En annan typ av risksituationer kan illustreras med hjälp av det minerade året. Du kan rita upp ditt eget år och skriva in vilka risksituationer du kan förutse månad för månad. Du kan både ta upp allmänna händelser som storhelger och personliga händelser som födelsedagar och annat.

Som du ser är året minerat med risksituationer. Det finns väldigt många undantag från den vanliga vardagen som man behöver hitta ett sätt att hantera för att lyckas med en bestående förändring av levnadsvanorna.

Forskning visar att en av de viktigaste faktorerna för att lyckas med en bestående förändring av sina levnadsvanor, är att ha kontinuerlig uppföljning och mätning. För att kunna veta om man har uppnått en förändring av en vana eller om man har uppnått sitt vikt mål behöver man ha ett sätt att utvärdera det på.

Vi har till exempel i gruppen idag pratat om hur det gick med införandet av en ny vana som ni hade planerat för. Det är ett sätt att utvärdera. Du väger dig också vid varje grupp tillfälle. Det är ytterligare ett sätt att utvärdera och följa upp hur det går.

Så länge du går i behandling får du hjälp med att följa upp, utvärdera och diskutera dina resultat. Men på sikt behöver du hitta sätt som fungerar i din egen vardag, där du själv kan göra uppföljning och utvärdering av dina mål.

Du har fått med dig verktygen "Vikt kortet", "Matregistrering", "Dagbok fysisk aktivitet", "Vad är målet med att ändra på mina levnadsvanor?" och "Plan för ny vana". Dem kan du använda för att utvärdera och jämföra med tidigare registreringar. Prova dem och fortsätt att använda dem som fungerar för dig i ditt fortsatta arbete med att förändra dina levnadsvanor.