

## MODUL 9

---

# Sunn livsstil

---

Individuell mestring og tilfriskning

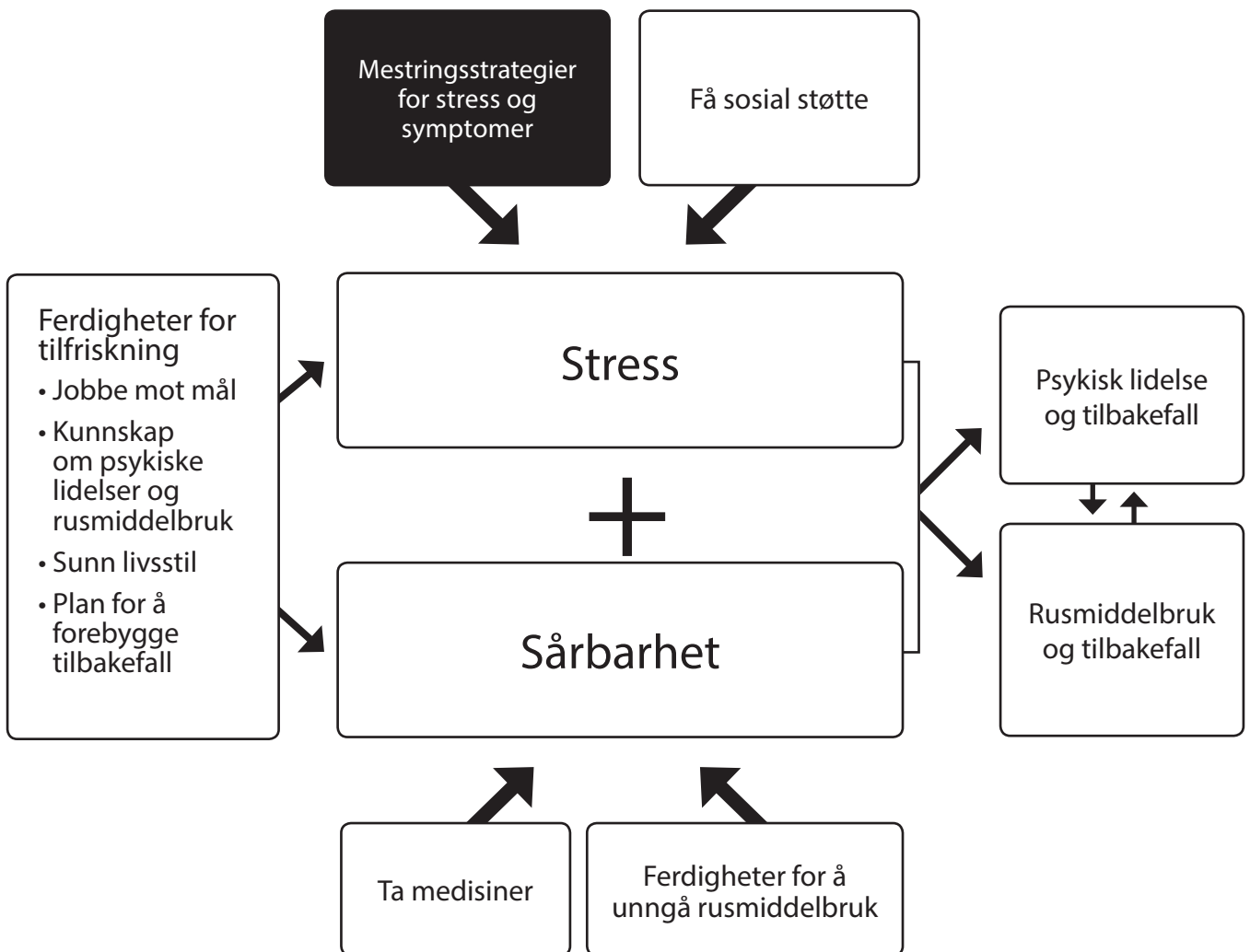
---

**//Etter at jeg begynte å spise sunnere og trene litt hver dag, har jeg følt meg mye bedre. Jeg har mer energi og takler stress bedre. Jeg merker det også på diabetesen. Nå har jeg bedre kontroll over den og tenker ikke så mye på den lenger. Fremtiden ser lysere ut.//**

— TIM F., lastebilsjåfør, gitarist

# Stress-sårbarhetsmodellen

## for psykiske lidelser og ruslidelser



---

## Spørsmål for å komme i gang:

Hva gjør du for å spise sunt?

Hvilke former for fysisk aktivitet liker du?

Hvor mye søvn får du hver natt?

Hvordan har du det når du føler deg bra og ser bra ut?

---

## Vi gjennomgår 6 emner i denne modulen:

Emne 1: Trening og fysisk aktivitet

Emne 2: Sunne matvaner: være bevisst på hva du spiser

Emne 3: Sunne matvaner: oppnå og opprettholde en sunn vekt

Emne 4: Gode søvnvaner

Emne 5: Den beste versjonen av deg selv: personlig hygiene

Emne 6: Lage en plan for helse og velvære

---

## Bestemme en agenda:

Format for hver IMR-time:







1. Gå gjennom forrige time
  2. Gjennomgang av:
    - hjemmeøvelser
    - mål
    - rusmiddelbruk
    - symptomer
  3. Få informasjon om et nytt emne
  4. Oppsummere timen og bestemme hjemmeøvelser
-

---

# Emne 1 Trening og fysisk aktivitet

I denne modulen om sunn livsstil får du lære hvor viktig det er å ha sunne vaner i hverdagen. Hvert emne i modulen behandler et område innen sunn livsstil – blant annet trening, sunne matvaner, søvn og hygiene. Til slutt skal du bruke kunnskapen til å lage en plan for å få en sunnere livsstil. I dette emnet skal vi fokusere på fysisk aktivitet.

I denne timen introduserer vi seks temaer for å bli mer fysisk aktiv i hverdagen:

-  Fordeler med fysisk aktivitet
-  Hvor aktiv er du?
-  Føre treningsdagbok
-  Gjøre et atferdseksperiment
-  Begynne med små endringer
-  Lage en plan for å bli mer fysisk aktiv

Hvert av disse temaene blir beskrevet mer detaljert etter hvert.

---

## Fordeler med fysisk aktivitet

Det er mange fordeler med å være mer aktiv eller trene regelmessig:

- Du får mer energi, styrke og utholdenhet
- Det reduserer stress
- Du kan gå ned i vekt eller opprettholde en sunn vekt
- Det motvirker helseplager som diabetes, høyt blodtrykk og hjerte- og karsykdommer
- Det reduserer risikoen for å utvikle nye helseplager
- Du får bedre søvn
- Humøret blir bedre



---

### La oss snakke om det

Hvilke fordeler med trening og fysisk aktivitet er viktigst for deg?

Kjenner du noen som har fått bedre helse av å være mer fysisk aktiv?

Fordelene med trening og fysisk aktivitet kan også hjelpe deg å overvinne hindringer på veien mot personlige mål. Vurder disse eksemplene:

- Sam har som mål å få seg kjæreste. Han føler ofte at utseende og depresjon gjør det vanskelig å nå dette målet. Fysisk aktivitet kan gjøre ham sunnere og mer veltrent – og dermed øke selvtilliten hans. Det kan også gjøre ham mindre deprimert, slik at han blir mer sosialt aktiv.
- Anna har som mål å bli en bedre mor for sine to barn. Hun har dårlig helse og kan ikke bli med på lek som omfatter løping. Fysisk aktivitet kan hjelpe henne å komme i bedre form og redusere risikoen for helseproblemer. Det kan også gjøre henne sterkere og mer utholdende, slik at hun kan være mer aktiv og leke mer med barna sine.
- Johan har som mål å få et bedre forhold til familien. Han synes det er vanskelig å finne aktiviteter han kan gjøre sammen med brødrene sine. Han er mye våken om natten og sover mesteparten av dagen, noe som skaper konflikter med resten av familien. Fysisk aktivitet kan gi ham bedre søvn. Da kan han også gjøre hyggelige aktiviteter sammen med brødrene sine, f.eks. fotturer, som han alltid har likt.



## La oss snakke om det

Hvilke fordeler knyttet til trening og fysisk aktivitet er viktigst for deg?

Hva er ditt personlige mål?

Hvordan kan trening og fysisk aktivitet hjelpe deg å overvinne hindringer på veien mot målet ditt?

## Hvor aktiv er du?

---

De fleste vil ha nytte av å bli mer aktive og bruke mindre tid på stillesittende aktiviteter som TV-titting, surfing på nettet og soving. Bruker du medikamenter, f.eks. antipsykotiske legemidler, har du større risiko for bivirkninger i form av vektøkning. Kombinert med sunne matvaner er økt aktivitetsnivå viktig for å holde vekten i sjakk eller gå ned i vekt.

---

Regelmessig fysisk aktivitet de fleste dager som å gå på treningscenter, sykle, gå raskt, jogge eller løpe kan være viktig for helsen din. Trening kan bli en lystbetont del av den daglige rutinen som du faktisk ser frem til. Du kan også bruke alternative strategier for å øke den daglige aktiviteten, som å ta trappen i stedet for heisen og å gå i stedet for å bruke offentlig transport / kjøre når du skal gjøre ærend.

Husk at du alltid forbrenner kalorier, men du forbrenner flere med intensiv aktivitet. Du forbrenner f.eks. flere kalorier når du står enn når du sitter, når du går enn når du står, når du jogger enn når du går osv.



## Mestre det selv

### Vurder treningsvanene dine

Vurder faste aktiviteter du gjør, ved hjelp av listen med treningsaktiviteter under. Kryss av for aktiviteter du allerede gjør, samt for aktiviteter du kunne tenke deg å prøve eller bli bedre på.

Fast aktivitet eller trening	Jeg gjør allerede denne aktiviteten	Jeg kunne tenke meg å prøve denne aktiviteten eller forbedre måten jeg gjør den på
Rask gåtur		
Jogging eller løping		
Timer på treningssenter		
Kroppsvektstrening		
Vektløfting		
Svømming		
Fotturer		
Aerobic		
Sykling eller bruk av ergometersykkel		
Rulleskøyter		
Kampsport (f.eks. karate, judo, taekwondo, tai chi)		
Lagidrett		
Dans		
Trening ved hjelp av treningsprogram på DVD, TV eller Internett		
Skøyter		
Yoga		
Ski		
Truger		
Annet:		



La oss snakke om det Hvilke treningsformer kunne du tenke deg å prøve? Hvilke treningsformer synes du virker spennende? Har du lyst til å gjøre trening til en del av den daglige rutinen?



## Test det ut

### Fire øvelser

Ved å øve kan du bli tryggere på deg selv og få mer ut av livet.

For å vise deg hvordan fysisk aktivitet kan gjøre deg sunnere vil din IMR-terapeut gå gjennom stegene i en kort treningsrutine. Noen av øvelsene krever at du plasserer hendene på en stolrygg for å holde balansen, og at du har litt plass rundt deg. Hvis du ikke har en ledig stol eller rommet er for lite til at du kan bevege deg fritt, kan du gjøre øvelse 1 og 4 (sidebøy og gå eller jogge på stedet).



## La oss snakke om det

Hvordan følte du deg etter å ha gjennomført treningsrutinen? Hvilken del av rutinen likte du best?

### 1. Sidebøy

- ▷ Stå oppreist med føttene en hoft-bredde fra hverandre og armene ned langs siden.
- ▷ Tøy venstre arm ned langs siden så langt du klarer uten at det føles ubehagelig.
- ▷ Når du tøyer armen ned, skal du kjenne en strekk i motsatt hoft.
- ▷ Gjenta med høyre arm ned langs høyre side.
- ▷ Hold i to sekunder hver gang du tøyer. Gjør tre sidebøyer på hver side.

### 2. Tåheving

- ▷ Plasser hendene på en stolrygg for å holde balansen.
- ▷ Løft begge hælene opp fra gulvet så høyt du klarer uten at det føles ubehagelig. Gjør en langsom og kontrollert bevegelse.
- ▷ Gjenta fem ganger.

### 3. Benløft til siden

- ▷ Plasser hendene på en stolrygg for å holde balansen.
- ▷ Løft venstre ben til siden så høyt du klarer uten at det føles ubehagelig. Hold deg rett i ryggen og hoftene. Unngå å lene deg mot høyre.
- ▷ Gå tilbake til utgangsposisjonen.
- ▷ Løft høyre ben til siden så høyt du klarer uten at det føles ubehagelig. Hold deg rett i ryggen og hoftene. Unngå å lene deg mot venstre.
- ▷ Hev og senk hvert ben fem ganger.

### 4. Gå eller jogge på stedet

- ▷ Sjekk at du har nok plass og gå eller jogge på stedet i 30–60 sekunder.



## Føre treningsdagbok

Å øke aktivitetsnivået er noe av det beste du kan gjøre for helsen din. Det kan imidlertid være vanskelig å vite hvor du skal begynne. Du vet kanskje ikke hvilke endringer du trenger eller ønsker å gjøre. Du kan begynne med å notere fysisk aktivitet du gjorde i uken som gikk, i treningsdagboken under. Da blir det lettere å se hvor aktiv du allerede er. Senere kan du vurdere eventuelle endringer i treningsrutinen ved hjelp av dagboken.

Treningsdagboken gir deg oversikt over gode og mindre gode valg du tar i løpet av uken når det gjelder fysisk aktivitet. Du vil kanskje legge merke til at på lørdag fikk du ganske mye trening ved å gå en 30-minutters tur, vaske bilen og leke sisten med barna dine. Og på mandag var du kanskje ikke fysisk aktiv i det hele tatt.

Vurder ut fra treningsdagboken forbedringer du vil gjøre når det gjelder fysisk aktivitet i den følgende uken.

Ukedag	Trening (angi omtrentlige minutter)
mandag	
tirsdag	
onsdag	
torsdag	
fredag	
lørdag	
søndag	



## Gjøre et eksperiment

---

Du kan finne ut hvordan det føles å endre treningsvaner ved å gjøre et eksperiment. På den måten kan du eksperimentere med nye rutiner før du forplikter deg til varige endringer.

Tenk deg at du er en forsker som gjør et eksperiment for å finne ut mer om noe. Kanskje vil du vite hvordan det føles å endre treningsvaner. Eller kanskje vil du bare vite om du er i stand til å gjøre endringer. Du kan utføre eksperimentet ved å gjøre små endringer i treningsvanene dine hver dag. Eller du kan prøve å gjøre endringer noen dager, men ikke andre, og sammenligne resultatene.

---

For å være forsker må du ha et åpent sinn. Samle informasjon om hva som skjer før du trekker en konklusjon. Når du utfører slike eksperimenter, blir det lettere å bestemme om du vil endre treningsvanene dine eller ikke.

## Eksempelet under viser hvordan Louis brukte et atferdseksperiment:

Louis ville ha svar på følgende spørsmål: «Hvordan vil det være å sykle én gang per dag?» Treningrutinen hans besto av å gå tur med hunden en gang iblant. Han ønsket å gjøre et eksperiment for å se hvordan det ville være å sykle hver dag. I eksperimentet skulle han sykle i 20 minutter hver dag i en uke og notere resultatet i et treningsskjema (se under).

I slutten av uken så Louis at han hadde klart å sykle fem av sju dager. Han observerte at han følte seg mindre stresset og mer energisk etter å ha syklet.

### Treningsskjema

Ukedag	Gjennomført trening (i minutter)	Observasjoner: f.eks. hvordan treningen påvirket stressnivå, energi og humør
mandag		
tirsdag		
onsdag		
torsdag		
fredag		
lørdag		
søndag		

## Begynne med små endringer

Gradvise, men konsekvente endringer er ofte mest effektivt. Har du ikke for vane å trene i det hele tatt, kan det første målet være å gå i 10 minutter annenhver dag. Hvis dette går bra, kan du øke innsatsen og gå hver dag. Klarer du det, kan du gå i 15 minutter hver dag i stedet for 10. Så kan du vurdere å legge til en annen form for trening, f.eks. på et treningscenter. Du kan starte den nye aktiviteten med samme korte tidsintervall og øke gradvis etter hvert.

## Lage en plan for å bli mer fysisk aktiv

Når du har vurdert treningsvanene dine og funnet ut hvilke aktiviteter som kan hjelpe deg å nå målet, kan du lage en plan.



Planen behøver ikke være perfekt. Du kan endre den etter hvert. Uten en plan er det imidlertid vanskelig å få til en endring. Du kan bruke planleggingskjemaet for trening og fysisk aktivitet på neste side som veiledning.



### La oss snakke om det

Vurderer du en endring du kan gjøre i treningsrutinen din – men er usikker på om du har lyst til å gjennomføre den?

Hvilket eksperiment kan hjelpe deg å finne ut mer om endringen?

Hvilke treningsformer eller aktiviteter kan hjelpe deg å nå målet? Du kan bruke planleggingskjemaet for trening og fysisk aktivitet i neste del av modulen til å gjøre et eksperiment.





## Mestre det selv

### Planleggingsskjema for trening og fysisk aktivitet

Hvilken endring vil du gjøre?

---

---

Hvilken treningsform vil du prøve eller eksperimentere med?

---

---

Hva vil du gjøre (når og hvor)?

---

---

Hvordan kan du få støtte fra enkeltpersoner eller en gruppe?

---

---

Hvordan kan du registrere innsatsen?

---

---

Når skal du vurdere resultatet? Hvordan kan du bruke informasjonen til å bestemme deg for å fortsette med denne strategien?

---

---



## Hjemmeøvelse

### Trening og fysisk aktivitet

Velg ett av følgende alternativer å øve på, eller finn på et selv.

ALTERNATIV 1: Prøv å være mer fysisk aktiv denne uken. Bruk trenings-skjemaet på side 373.

ALTERNATIV 2: Gjennomfør planen du laget ved hjelp av planleggings-skjemaet for trening og fysisk aktivitet i Mestre det selv-delen. Be en venn eller noen i familien om å bli med.

Lag en plan for hjemmeøvelser denne uken:

Hva jeg skal gjøre

Når

Hvor

Med hvem



## Måloppfølging

Ta en titt på måloppfølgings-skjemaet ditt. Hvilket steg vil du jobbe med denne uken?

For å fullføre dette steget skal jeg bruke følgende plan:

Når

Hvor

Steget jeg vil jobbe med

Med hvem

"Øvelse gjør mester!"



## Hovedpunkter · Emne 1

# Trening og fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet kan ha en positiv effekt på helsen din og hjelpe deg å nå personlige mål.

---

Når du trener regelmessig, vil du både føle deg bedre og se bedre ut.

---

Å endre treningsvaner krever innsats, men gir god belønning.

---

---

# Emne 2 Sunne matvaner: være bevisst på hva du spiser

I denne timen skal vi lære mer om sunn livsstil og se nærmere på kosthold. For at du skal føle deg bra og nå målene dine, er det viktig å være bevisst på hva du spiser.

I dag skal vi se nærmere på fire viktige temaer som kan hjelpe deg å spise sunnere:



Fordeler med sunne matvaner



Sunt kosthold



Føre kostdagbok



Tips til hvordan det kan bli rimeligere å spise sunt

Hvert av disse temaene blir beskrevet mer detaljert etter hvert.

## Fordeler med sunne matvaner

Det er mange fordeler med et sunt kosthold:

- Du får mer energi
- Du går ned i vekt eller opprettholder en sunn vekt
- Det hjelper mot helseplager som diabetes, høyt blodtrykk, høyt kolesterol og magebesvær
- Det reduserer risikoen for å utvikle helseplager senere





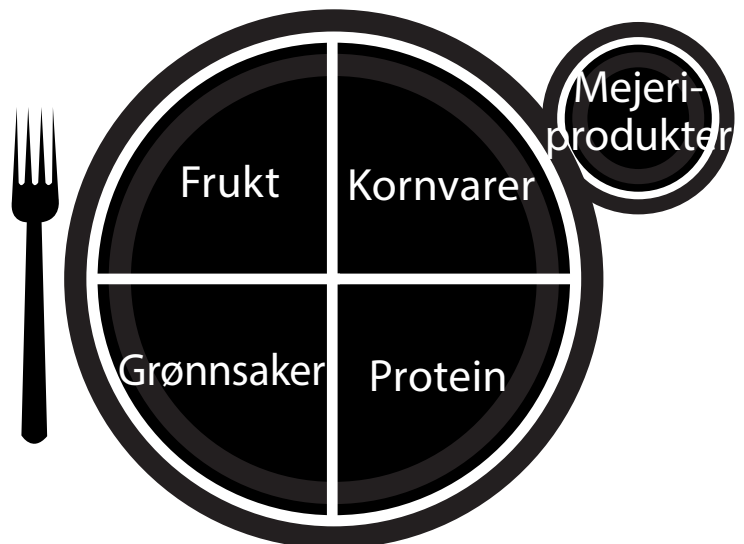
Å spise sunt kan også hjelpe deg å overvinne hindringer på veien mot personlige mål. Vurder disse eksemplene:

- Sam har som mål å få en nær relasjon eller kjæreste. Han føler ofte at utseendet (overvekt) er en hindring. Et sunt kosthold kan bidra til at han går ned i vekt og får bedre selvtillit.
- Anna har som mål å bli en bedre og mer aktiv mor for sine to barn. Hun sliter med å holde diabetesen under kontroll, og manglende energi gjør det vanskelig å utføre arbeidsoppgaver. Et sunt kosthold kan bidra til at hun får kontroll over blodsukkeret og mer energi.
- Johan har som mål å finne et eget sted å bo. Han føler at han må bruke mye krefter på å se etter leilighet, og han klarer ikke å gå i trapper. Et sunt kosthold kan bidra til at han går ned i vekt og klarer å gå i trapper uten smerter – da blir det også lettere å gå på visninger.

## Sunt kosthold

Et sunt kosthold består av flere produkter fra hver av de viktigste matvaregruppene: kjøtt, fisk og bønner (protein), kornvarer, frukt, grønnsaker og meieriprodukter.

Nasjonalforeningen for folkehelsen gir f.eks. tips og retningslinjer for hvordan du kan få et balansert og sunt kosthold: [nasjonalforeningen.no](http://nasjonalforeningen.no) Figuren under viser et eksempel på en tallerken som har en sunn fordeling av produkter fra hver matvaregruppe.



### La oss snakke om det

Hva er ditt personlige mål? Hvordan kan sunne matvaner hjelpe deg å overvinne hindringer på veien mot målet ditt?

Helsemyndighetenes kostråd er nyttige, men er ment som en veiledning for befolkningen generelt. Rådene må derfor tilpasses dine behov for energi og andre spesielle forhold.

I tabellen under finner du en liste med forslag til sunne produkter fra hver matvaregruppe.

Kornvarer	Fullkornbrød Havregryn Fullkornpasta Fullkornris eller villris
Grønnsaker	Rå eller dampkokte: Brokkoli Aspargesbønner Gulrøtter Ovnsbakte søtpoteter
Frukt	Epler Blåbær, jordbær, bringebær, bjørnebær Appelsiner, mandariner Bananer Pærer Druer Vannmelon, cantaloupe Fersken, nektariner
Meieriprodukter	Skummetmelk eller lettmeik, mandel- eller soyamelk Mager eller gresk yoghurt Mager ost Sorbet eller yoghurtis
Proteiner	Magert svinekjøtt som svinefilet, kalkunbacon Mager kjøttdeig Kalkun, kylling, skinke eller magert kjøttpålegg Fersk, frossen eller hermetisert fisk Tofu Linser eller bønner Nøtter



La oss snakke om det Hva synes du om forslagene til matvarer?  
På hvilken måte ligner de (eller er de forskjellige fra) det du spiser  
hver dag?  
Hvilke sunne alternativer kunne du tenke deg å prøve fra en av  
matvaregruppene?



HOVEDPUNKT  
En kostdagbok gir  
deg oversikt over  
hva du spiser.

## Mestre det selv

---

### Føre kostdagbok

Å spise produkter fra de viktigste matvaregruppene er en god start for å få et balansert kosthold. Det kan imidlertid være vanskelig å vite hvor du skal begynne. Du vet kanskje ikke hvilke endringer du må gjøre i kostholdet. Du kan begynne med å notere alt du spiste i går. Det gir deg et utgangspunkt for å vurdere hvor balansert kostholdet ditt er. Bruk tabellen på neste side til å notere hva du spiste i går.

# Min kostdagbok

Matvaregruppe	Frokost	Lunsj	Middag	Mellommåltid
Kornvarer				
Grønnsaker				
Frukt				
Meieriprodukter, f.eks. melk og yoghurt				
Protein, f.eks. kjøtt, fisk, bønner og tofu				
Produkter som ikke hører inn under de 5 matvaregruppene, f.eks. brus, potetgull, kaker og godteri				



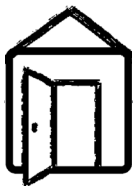
La oss snakke om det Ta en titt på kostdagboken din. Hvilke matvaregrupper spiste du minst av? Hvilke matvaregrupper synes du at du spiste for mye av? Hva spiste eller drakk du som ikke hører inn under de 5 matvaregruppene?

## Tips til hvordan det kan bli rimeligere å spise sunt

---

Disse tipsene kan gjøre det rimeligere å spise sunt:

- Planlegg måltider på forhånd.
- Skriv handleliste før du drar på butikken.
- Ikke handle mat når du er sulten – da unngår du impuls kjøp.
- Handle i dagligvarebutikker eller på torget i stedet for på bensinstasjoner og i storkiosker.
- Se etter gode tilbud i brosjyrer, avisreklamer og på nettet.
- Benytt deg av rabattkuponger.
- Spør om dagligvarebutikken har rabattkort.
- Kjøp frossen frukt og grønt hvis det er for dyrt å kjøpe ferske varer. Du kan også velge juice fra konsentrat i stedet for dyrere ferskpresset juice.
- Kjøp sesongens frukt og grønnsaker – de er som regel ferskere og rimeligere.
- Hvis du bor sammen med noen eller deler på matutgiftene, kan du gjøre innkjøp i større kvanta.



## Hjemmeøvelse

Sunne matvaner: være bevisst på hva du spiser

Velg ett av følgende alternativer å øve på, eller finn på et selv.

ALTERNATIV 1: Velg en matvaregruppe. Prøv å spise 1–2 sunne produkter fra den hver dag i følgende uke. Velger du frukt, kan du f.eks. spise et eple til frokost og blåbær til lunsjdessert.

ALTERNATIV 2: Bruk skjemaet Sunn mat på neste side til å notere sunne produkter du spiser i følgende uke.

Lag en plan for hjemmeøvelser denne uken:

Hva jeg skal gjøre

Når

Hvor

Med hvem



## Måloppfølging

Ta en titt på måloppfølgings-skjemaet ditt. Hvilket steg vil du jobbe med denne uken?

For å fullføre dette steget skal jeg bruke følgende plan:

Når

Hvor

Steget jeg vil jobbe med

Med hvem

"Øvelse gjør mester!"

# Sunn mat

Kryss av for hver dag du prøver et nytt sunt produkt.

Dag	Grønnsaker, f.eks. grønnkål eller gulrøtter	Kornvarer, f.eks. brød eller ris	Frukt, f.eks. epler eller appelsiner	Meieriproduk- ter f.eks. melk eller yoghurt	Protein, f.eks. kjøtt, fisk, bønner eller alternativer
mandag					
tirsdag					
onsdag					
torsdag					
fredag					
lørdag					
søndag					



Hovedpunkter · Emne 2

# Sunne matvaner: være bevisst på hva du spiser

Et sunt kosthold kan ha en positiv effekt på helsen din og hjelpe deg å nå personlige mål.

---

Et balansert kosthold bidrar til å opprettholde en god helse.

---

En kostdagbok gir deg oversikt over hva du spiser.

---



---

# Emne 3 Sunne matvaner: oppnå og opprettholde en sunn vekt

I denne timen skal vi lære mer om sunn livsstil og se nærmere på hvordan du kan opprettholde en sunn vekt. En sunn vekt er viktig for at du skal føle deg bra, holde deg frisk og nå målene dine.

I dag skal vi se på fire viktige temaer som kan hjelpe deg å spise sunnere:



Unngå vektøkning



Gå ned i vekt



Bestemme deg for en endring



Gjøre et atferdseksperiment

Hvert av disse temaene blir beskrevet mer detaljert etter hvert.

## Unngå vektøkning

---

Vektøkning og stoffskifteproblemer er vanlige bivirkninger av antipsykotiske legemidler. Vektøkningen skyldes ofte at medisinen gir økt matlyst og dermed får deg til å spise mer. Vektøkning kan også forekomme når du bruker andre medisiner. Strategiene under kan være nyttige for å spise mindre og unngå å gå opp i vekt.

Strategier for å «lure» kroppen til å føle seg mett uten å spise kaloririk mat:

- **Drikk vann i stedet for kaloririke drikker som saft og brus.** (Tips: Liker du ikke vann, kan du smaksette det med sitron, appelsin, mynte eller agurk. Eller prøv smaksatt vann med kullsyre.)
- **Ikke ha fete, kaloririke desserter eller snacks liggende hjemme.**
- **Tilbered sunne mellommåltider på forhånd. Eksempler:**
  - Oppskårne grønnsaker (gulrot, selleri)
  - Risikaker
  - Sunne kornprodukter (fullkornblanding med rosin, havregryn)
  - Mager yoghurt
  - Frukt (eple, appelsin, banan, pære)
  - Nøtter, tørket frukt

## Gå ned i vekt

Mange ønsker å få et bedre kosthold og gå ned i vekt. Når du etablerer sunne matvaner og et balansert kosthold, blir vektnedgang ofte en naturlig konsekvens. Her er noen ekstra tips som kan være nyttige:

- Ha realistiske mål, som å gå ned 0,5–1 kg i uken.
- Før kostdagbok hvor du noterer hva du spiser.
- Spis mer grønnsaker, frukt og fullkorn.
- Spis mindre mat som inneholder mye fett og sukker.
- Unngå snacks og usunne mellommåltider.
- Vei deg regelmessig (f.eks. én gang i uken) og noter vekten hver gang.
- Bli med i en vektklubb eller få noen til å hjelpe deg å lage en plan for å gå ned i vekt.
- Tren regelmessig.



### La oss snakke om det

Vil du unngå å gå opp i vekt? I så fall, hvilke av tipsene på forrige side kan være nyttige for deg?



### La oss snakke om det

Vil du gå ned i vekt? I så fall, hvilke av tipsene over kan være nyttige for deg?



## Mestre det selv

### Sunne koststrategier

**HOVEDPUNKT**  
Selv små endringer i  
spisevaner kan utgjøre en  
positiv forskjell.

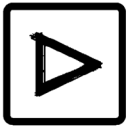
Enten du prøver å unngå vektøkning eller vil gå ned i vekt, er det best å begynne med å spise sunt og etablere sunne matvaner.

Se på listen over sunne matvaner under. Kryss av for matvaner du allerede har, og for matvaner du har lyst til å prøve.

Sunn koststrategi	Jeg gjør allerede dette <input checked="" type="checkbox"/>	Jeg har lyst til å prøve dette <input checked="" type="checkbox"/>
Planlegge sunne måltider på forhånd		
Spise til faste tider hver dag		
Sitte til bords når du spiser		
Drikke vann regelmessig hele dagen		
Spise frukt hver dag		
Spise grønnsaker hver dag		
Spise fullkornprodukter hver dag		
Spise kun én porsjon til hvert måltid		
Spise og tygge maten langsommere		
Slutte å spise når du er mett		
Ha sunne mellommåltider klare		
Drikke vann eller andre sunne drikker		
Unngå sukkerholdige drikker som brus		
Spise fisk og vegetarmat innimellom		
Ikke spise etter et bestemt tidspunkt om kvelden		



La oss snakke om det Kan du nevne en sunn koststrategi du allerede bruker? Er det noen sunne koststrategier du kunne tenke deg å prøve?



## Test det ut

### Spise mer frukt og grønnsaker

Ved å øve kan du bli tryggere på deg selv og få mer ut av livet.

En strategi for å spise sunnere er å bruke mer frukt og grønnsaker i den daglige kosten. Formålet med «Test det ut» denne gangen er å velge en frukt eller grønnsak du kan inkludere i de faste måltidene eller mellommåltidene dine én dag i følgende uke.

#### STEG 1

▷ Begynn med å velge en frukt eller grønnsak du vil prøve. Eksempler på frukt kan være jordbær, eple, blåbær, kiwi eller vannmelon. Eksempler på grønnsaker kan være grønnkål, søtpotet, aspargesbønner, brokkoli eller gulrot. Prøv å velge en frukt eller grønnsak du ikke spiser regelmessig allerede.

Jeg har lyst til å prøve: \_\_\_\_\_

#### STEG 2

▷ Så kan du vurdere forskjellige måter å spise frukten eller grønnsaken på, enten som den er eller som ingrediens i en rett eller et mellom-måltid. Her er noen enkle forslag til hvordan du kan spise frukt og grønnsaker på en ny måte:

- Dypp frukt eller grønnsaker i hummus, yoghurt eller mager salatdressing.
- Sprinkle olivenolje over grønnsakene og bak dem i ovnen.
- Tilsett frisk eller usøtet tørket frukt i frokostblandingen eller havregrøten.

På disse nettsidene finner du andre forslag:

- Opplysningskontoret for frukt og grønt på [www.frukt.no](http://www.frukt.no)
- Direktoratet for e-helse på <https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad/fem-om-dagen>

## Bestemme deg for en endring

I de to forrige timene har vi sett på strategier for å etablere sunne matvaner, ha et balansert kosthold og gå ned i vekt. Du har også valgt noen endringer du kunne tenke deg å gjøre. Nå er det på tide å vurdere hva du synes så langt.



### La oss snakke om det

Ønsker du å gjøre en endring i kostholdet? I så fall, hvilken endring vil du gjøre?

Ønsker du å gjøre en endring, men føler deg usikker? I så fall, hva gjør deg usikker?

## Gjøre et atferdseksperiment

I emne 1 gjorde du et atferdseksperiment for å endre aktivitetsnivået ditt. Du kan bruke samme prinsipp for kosthold. Prøv å se på deg selv som en forsker som utfører et eksperiment. Ha et åpent sinn og test ut forskjellige ting før du trekker en konklusjon.

Louis spiste nesten aldri grønnsaker og ville gjøre et eksperiment der han spiste én grønnsak hver dag. Han ville ha svar på to spørsmål: «Smaker grønnsaker godt?» og «Vil jeg føle meg bedre hvis jeg spiser mer grønnsaker?» Han planla et eksperiment der han skulle spise én grønnsak hver dag i en uke og notere resultatet i et kostskjema (se under).

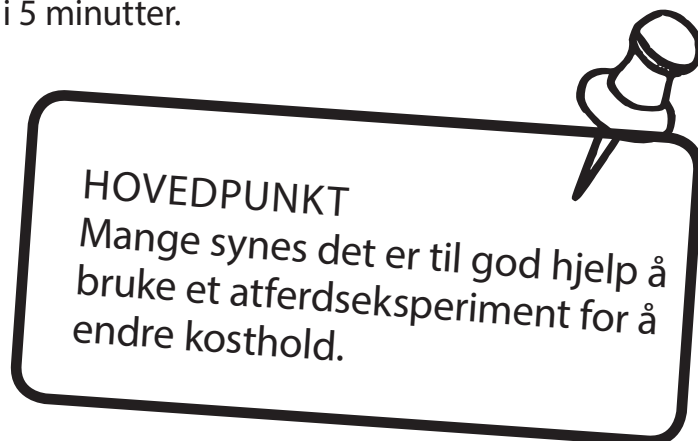
I slutten av uken så Louis at han hadde klart å spise én grønnsak fire av sju dager. Han observerte at han syntes mais og brokkoli smakte godt, og at han følte seg mer tilfreds etter å ha spist et måltid som inneholdt en grønnsak.

## Kostskjema

Ukedag	Mat eller koststrategi du prøvde	Observasjoner (f.eks. hvor godt du likte maten du prøvde, eller hvor effektiv du syntes koststrategien var)
mandag		
tirsdag		
onsdag		
torsdag		
fredag		
lørdag		
søndag		

### Dette eksempelet viser hvordan Tamika brukte et atferdseksperiment:

Tamika ville gå ned i vekt ved å spise mindre mengder. Hun ville ha svar på spørsmålet: «Klarer jeg å kutte ned på middagsporsjonene?» Hun bestemte seg for å gjøre et eksperiment der hun ventet i 15 minutter før hun forsynte seg på nytt. Hun noterte hvor mange ganger hun klarte å gjøre dette i løpet av en uke. Hun noterte også hvor mett hun følte seg etter å ha ventet i 5 minutter.



Du kan bruke planleggingskjemaet for sunne matvaner i Mestre det selvdelen på neste side for å planlegge et eksperiment med en sunn koststrategi.



## Mestre det selv

### Lage en plan for sunne matvaner

Velg en sunn koststrategi du kunne tenke deg å prøve fra oppgavearket Sunne koststrategier i begynnelsen av emnet. Bruk planleggingsskjemaet under til å sette strategien ut i livet eller gjør et atferdseksperiment.

Hvilken sunn koststrategi vil du prøve eller eksperimentere med?

---

---

Hvilken endring vil du gjøre eller eksperimentere med?

---

---

Hva vil du gjøre rent konkret (når, hvor, hvor ofte)?

---

---

Hvordan kan du få støtte fra enkeltpersoner eller en gruppe?

---

---

Hvordan kan du registrere innsatsen?

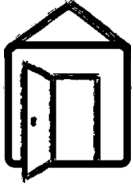
---

---

Når skal du vurdere resultatet og bestemme om du vil prøve det igjen eller velge en annen strategi?

---

---



## Hjemmeøvelse

Oppnå og opprettholde en sunn vekt

Velg ett av følgende alternativer å øve på, eller finn på et selv.

ALTERNATIV 1: Vis planleggingsskjemaet for sunne matvaner som du fylte ut i dag, til noen. Be vedkommende om å hjelpe deg å sette planen ut i livet.

ALTERNATIV 2: Velg en koststrategi du vil eksperimentere med. Noter resultatene dine i kostskjemaet på neste side.

Lag en plan for hjemmeøvelser denne uken:

Hva jeg skal gjøre

Når

Hvor

Med hvem



## Måloppfølging

Ta en titt på måloppfølgings-skjemaet ditt. Hvilket steg vil du jobbe med denne uken?

For å fullføre dette steget skal jeg bruke følgende plan:

Når

Hvor

Steget jeg vil jobbe med

Med hvem

"Øvelse gjør mester!"



# Kostskjema

Kosteksperiment:

---

---

Hvor bra følte jeg meg etter å ha brukt strategien eller spist den nye maten?

1                      2                      3                      4                      5

Hvor bra følte jeg meg når jeg ikke brukte strategien eller spiste den nye maten?

1                      2                      3                      4                      5

Kosteksperiment:

---

---

Hvor bra følte jeg meg etter å ha brukt strategien eller spist den nye maten?

1                      2                      3                      4                      5

Hvor bra følte jeg meg når jeg ikke brukte strategien eller spiste den nye maten?

1                      2                      3                      4                      5

Kosteksperiment:

---

---

Hvor bra følte jeg meg etter å ha brukt strategien eller spist den nye maten?

1                      2                      3                      4                      5

Hvor bra følte jeg meg når jeg ikke brukte strategien eller spiste den nye maten?

1                      2                      3                      4                      5



Hovedpunkter · Emne 3

# Oppnå og opprettholde en sunn vekt

Når du bestemmer deg for å gå ned i vekt, er det best å gjøre det gradvis og konsekvent over tid.

---

Selv små endringer i spisevaner kan utgjøre en positiv forskjell.

---

Mange synes det er til god hjelp å få oppskrifter på god og sunn mat for å endre kosthold.

---

---

# Emne 4


## Gode søvnvaner


I denne modulen har vi utforsket hvordan vi kan få en sunnere livsstil. Vi har sett på fysisk aktivitet, sunne matvaner og sunn vekt. I dette emnet får du lære hvor viktig søvn er for å få en sunn livsstil og håndtere psykiske lidelser og rusproblemer.


---

I dag skal vi se på fire viktige temaer knyttet til gode søvnvaner:

 Fordeler med å få en god natts søvn

 Vurdere søvnen din

 Søvn og maniske eller hypomaniske symptomer

 Lage en plan for å sove bedre

Hvert av disse temaene blir beskrevet mer detaljert etter hvert.

### Fordeler med å få en god natts søvn

---

Gode søvnvaner kan forbedre både fysisk og psykisk velvære og ha en positiv effekt på helsen din. Gode søvnvaner kan

- gi økt energi
- skjerpe oppmerksomheten, konsentrasjonen og hukommelsen
- styrke immunforsvaret for å kunne bekjempe sykdom
- forbedre humøret (slik at du føler deg mindre irritabel, engstelig og deprimeret)
- gjøre deg bedre i stand til å takle stress

## Vurdere søvnen din

Første steg i å få bedre søvnvaner er å vurdere hvordan du sover nå. Se på listen under for å identifisere eventuelle søvnproblemer du har:

- Problemer med å sovne og sove sammenhengende, eller våkner for tidlig om morgenen og klarer ikke å sovne igjen
- Sover for mye
- Føler deg trett selv om du har sovet
- Andre søvnproblemer du har hatt

## Søvn og maniske eller hypomaniske symptomer

Søvnproblemer kan være varselsignaler om at psykiske symptomer er i ferd med å endre seg. Et eksempel kan være at du har mindre behov for søvn. Det kan være et varselsignal om en manisk eller hypomanisk episode.

Hvis du, noen i familien eller støttepersoner merker dette, er det viktig å snakke med legen din om det som skjer. Legen kan hjelpe deg å lage en plan for å respondere på varselsignalet og unngå tilbakefall.

Klarer du å etablere gode søvnvaner, vil du føle deg bedre. Da blir du også lettere oppmerksom på endringer i søvnmønsteret ditt. Hvis du klarer å identifisere redusert søvnbehov som et tidlig varselsignal om tilbakefall, kan du fortelle behandlingsteamet hva som skjer tidligere – før tilbakefallet blir verre.



### La oss snakke om det

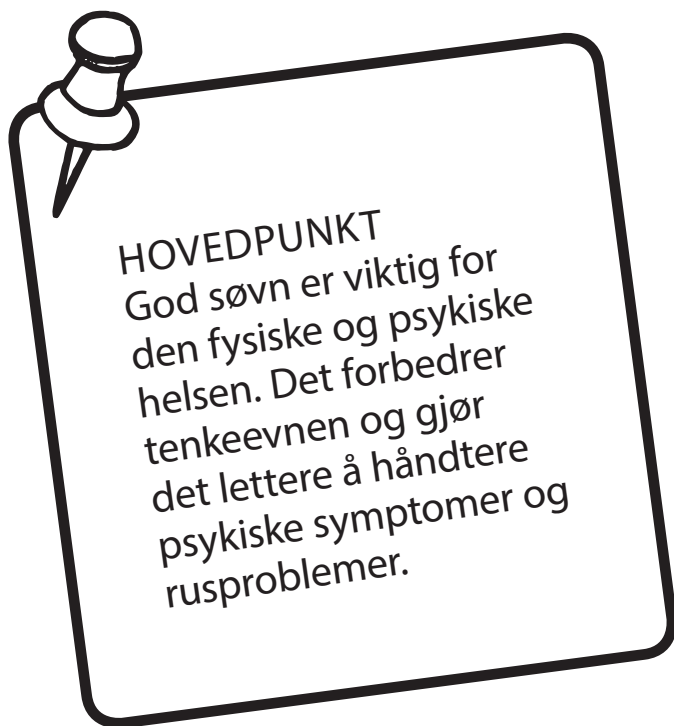
Har du søvnproblemer? I så fall, hvilke?

Hva har du prøvd for å løse søvnproblemene dine?

Hvor nyttig har dette vært?

God søvn som gjør deg uthvilt, kan også hjelpe deg å overvinne hindringer på veien mot personlige mål. Vurder disse eksemplene:

- Sam har som mål å få seg kjæreste. Han føler at han er trett og irritabel hele tiden på grunn av søvmangel. Bedre søvn kan gi ham mer energi til å møte nye mennesker, og det kan forbedre humøret, slik at han blir hyggeligere å være sammen med.
- Anna har som mål å bli en bedre og mer aktiv mor for sine to barn. Hun er ofte trett om dagen og føler seg stresset når hun er sammen med barna. Bedre søvn kan gi henne mer energi til å leke med barna og gjøre det lettere å takle stress.
- Johan har som mål å få et bedre forhold til familien sin. Han er ofte utålmodig overfor sin yngre bror, fordi han ikke får nok søvn. Han er mye våken om natten og sover mesteparten av dagen, noe som skaper konflikter med resten av familien. Bedre søvn kan gjøre Johan mer avslappet sammen med broren og holde ham våken om dagen.



## La oss snakke om det

Hva er ditt personlige mål?

Hvordan kan bedre søvn hjelpe deg å overvinne hindringer på veien mot målet ditt?



## Mestre det selv

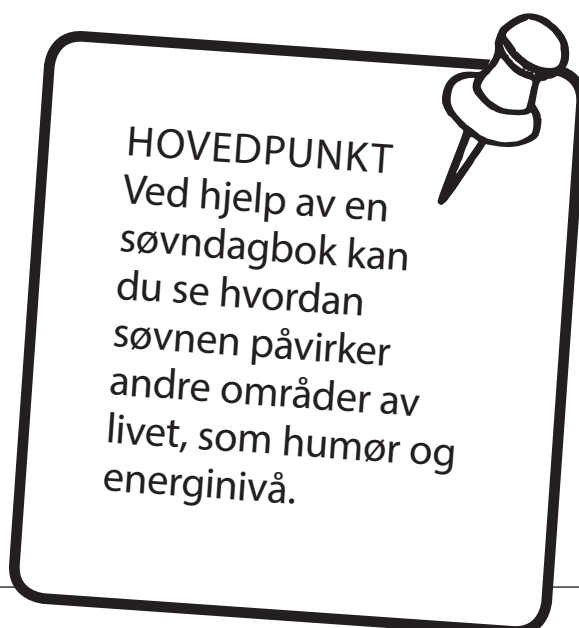
### Vurdere søvnen din

Ved hjelp av en søvndagbok kan du vurdere søvnvanene dine. Noter søvnvanene dine de to siste døgnene i tabellen under.

Søvndagbok	Dag 1	Dag 2
Tidspunkt jeg la meg kvelden før		
Tidspunkt jeg sto opp		
Hvor mange timers søvn jeg fikk		
Tid jeg brukte på å ta en lur		
Problemer med å sovne		
Våknet opp for tidlig		
Trente jeg i løpet av dagen?		
Gjorde jeg noe avslappende før jeg la meg?		
Unngikk jeg koffein etter kl. 17.00?		



La oss snakke om det. Synes du at du får nok søvn? Får du for lite? Får du for mye? Hva synes du fungerer bra med søvnvanene dine? Hva fungerer ikke bra?





## Mestre det selv

### Lage en plan for å sove bedre

Hvis du har bestemt deg for å prøve å forbedre søvnvanene dine eller vurderer å forbedre dem, er det lurt å lage en plan.

For å komme i gang kan du se på listen over søvnstrategier under. Kryss av for strategier du allerede bruker, og for strategier du har lyst til å prøve.

Søvnstrategi	Jeg gjør allerede dette	Jeg har lyst til å prøve dette
Legge deg til samme tid hver kveld	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Stå opp til samme tid hver morgen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gjøre noe avslappende i minst 30 minutter før du legger deg, f.eks. høre på musikk, lese, gjøre avslappende pusteøvelser, gjøre tøyøvelser eller bade/dusje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unngå å ta en lur om dagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unngå koffein sent på ettermiddagen og om kvelden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stå opp og gjøre noe avslappende i minst 30 minutter før du legger deg igjen hvis du ikke sovner innen 30 minutter etter at du har lagt deg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Være fysisk aktiv hver dag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Mestre det selv

### Planleggingsskjema for bedre søvn

Velg én eller to strategier du vil prøve fra listen over. Du kan bruke oppgavearket på forrige side til å lage en plan for å sette strategien(e) ut i livet.

Hvilken endring vil du gjøre?

---

---

Hvilken søvnstrategi / hvilke søvnstrategier vil du prøve?

---

---

Hva vil du gjøre (når, hvor)?

---

---

Hvordan kan du få støtte fra noen til å gjennomføre endringen?

---

---

Hvordan kan du registrere resultatet?

---

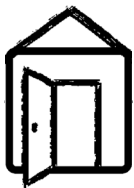
---

Når kan du vurdere resultatet og gjøre endringer ved behov?

---

---





## Hjemmeøvelse

### Gode søvnvaner

Velg ett av følgende alternativer å øve på, eller finn på et selv.

ALTERNATIV 1: Vis planleggingsskjemaet for bedre søvn som du fylte ut i dag, til noen du stoler på. Be vedkommende om støtte.

ALTERNATIV 2: Prøv én eller to strategier for å sove bedre hver dag ifølgende uke. Bruk søvndagboken på neste side til å registrere fremgang.

Lag en plan for hjemmeøvelser denne uken:

Hva jeg skal gjøre

Når

Hvor

Med hvem

“Øvelse gjør mester!”



## Måloppfølging

Ta en titt på måloppfølgings-skjemaet ditt. Hvilket steg vil du jobbe med denne uken?

For å fullføre dette steget skal jeg bruke følgende plan:

Når

Hvor

Stegene jeg vil jobbe med

Med hvem

# Søvndagbok

Dag	Tidspunkt jeg la meg kvelden før	Tidspunkt jeg sto opp	Tid jeg brukte på å ta en lur	Trente jeg i løpet av dagen?	Gjorde jeg noe avslappende før jeg la meg?	Unngikk jeg koffein etter kl. 17.00?
mandag						
tirsdag						
onsdag						
torsdag						
fredag						
lørdag						
søndag						



## Hovedpunkter · Emne 4

# God søvnvaner

God søvn er viktig for den fysiske og psykiske helsen. Det kan forbedre tenkeevnen og gjøre det lettere å håndtere psykiske symptomer og rusproblemer.

---

Ved hjelp av en søvndagbok kan du se hvordan søvnen påvirker andre områder av livet, som humør og energinivå.

---

---

# Emne 5 Den beste versjonen av deg selv: personlig hygiene

I denne modulen har vi utforsket hvordan vi kan få en sunnere livsstil. Vi har sett på trening, sunne matvaner, sunn vekt og god søvn. I dette emnet får du lære at god personlig hygiene er viktig for en sunn livsstil – og for at du skal bli den beste versjonen av deg selv.

I dag skal vi se på tre viktige temaer om personlig hygiene:



Fordeler med god hygiene



Vurdere hygienerutinen din



Lage en plan for bedre hygiene

Hvert av disse temaene blir beskrevet mer detaljert etter hvert.

## Fordeler med god hygiene

---

God hygiene gjør at du føler deg mer vel med deg selv, og at andre oppfatter deg og reagerer på deg på en bedre måte. Her er noen eksempler på god personlig hygiene og hvilke fordeler det har:

### Dusje eller bade regelmessig

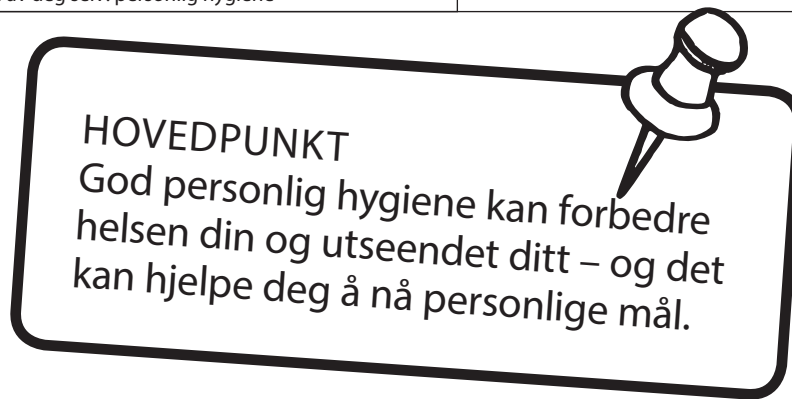
---

- Gir bedre helse
- Gir bedre selvfølelse
- Gir et bedre forhold til andre

### Bruke hygieneartikler som deodorant, såpe og sjampo

---

- Reduserer svette
- Motvirker kroppslukt
- Gjør et godt inntrykk på andre



### Gre håret, barbere deg eller trimme skjegget

---

- Gjør et godt inntrykk på andre
- Gir deg et velstelt utseende

### Bruke rent og pent tøy hver dag

---

- Lukter godt
- Gjør et godt inntrykk på andre

### Vaske hendene regelmessig, særlig før du spiser og etter toalettbesøk

---

- Bidrar til å unngå sykdommer og infeksjoner
- Du unngår å spre bakterier til andre

### Pusse tennene to ganger daglig og bruke tantråd hver dag

---

- Gir frisk pust
- Forebygger tannråte, tann-kjøttssykdom og tap av tenner
- Gir et friskt, tiltalende smil
- Reduserer risikoen for andre helseplager



## La oss snakke om det

---

Hvilke fordeler knyttet til personlig hygiene er viktigst for deg?

Kjenner du noen som har fått bedre helse og sosialt liv av å forbedre sin personlige hygiene?

God personlig hygiene kan også hjelpe deg å nå målene dine. Vurder disse eksemplene:

- Sam har som mål å få seg kjæreste. Han føler ofte at utseendet og den lave selvfølelsen gjør det vanskelig. Ved å forbedre sin personlige hygiene kan han se ren og velstelt ut, noe som vil gjøre ham mer tiltalende for andre. En slik forbedring kan også gi ham økt selvtillit når han skal møte nye mennesker.
- Anna har som mål å bli en bedre og mer aktiv mor for sine to barn. Hun tenker mye på at hun ønsker å være en god rollemodell. Hun er også mye syk, noe som hindrer henne i å være sammen med barna. Ved å forbedre sin personlige hygiene og vaske hendene kan hun bli mindre utsatt for å få sykdommer som forkjølelse og influensa. Rene klær og et velstelt utseende vil også gjøre henne til en bedre rollemodell for barna.
- Johan har som mål å få et bedre forhold til familien sin. Han er ofte i konflikt med dem, fordi han bruker de samme klærne flere dager i strekk og ikke dusjer. Han krangler også med familien om tannlegeregninger. Hvis han forbedrer sin personlige hygiene, bruker rent tøy og dusjer regelmessig, kan konfliktene med familien bli færre. Han kan også få færre tannlegeregninger hvis han pusser tennene og bruker tantråd regelmessig.



## La oss snakke om det

Hva er ditt personlige mål?

Hvordan kan personlig hygiene og et velstelt utseende hjelpe deg å overvinne hindringer på veien mot målet ditt?

## Vurdere hygienerutinen din

Det er mye du kan gjøre for din egen personlige hygiene. Kanskje gjør du allerede flere av disse tingene. Hvis du vil forbedre den personlige hygienen, kan en god måte være å begynne å gjøre flere hygienetiltak eller gjøre dem oftere. Det kan imidlertid være vanskelig å vite hvor du skal begynne. Du vet kanskje ikke hvilke endringer du trenger eller ønsker å gjøre. Du kan begynne med å notere personlige hygienetiltak du gjorde i uken som gikk, i dagboken under. Da blir det lettere å se hva du allerede gjør for å ivareta din personlige hygiene.



### Mestre det selv

#### Føre hygienedagbok

Kryss av for hver dag du gjør hygienetiltaket. Hvis du gjør noe mer enn én gang (som å pusse tennene), kan du sette flere kryss.

Dag	Dusje eller bade	Bruke deodorant, såpe og sjampo	Gre håret og barbere deg	Bruke rent og pent tøy	Vaske hendene regelmessig	Pusse tennene	Bruke tantråd
mandag							
tirsdag							
onsdag							
torsdag							
fredag							
lørdag							
søndag							



La oss snakke om det Hvilke deler av din personlige pleie- og hygienerutine liker du best? Hvordan føler du deg etter at du har dusjet eller pusset tennene? Vil du gjøre noen endringer i din personlige pleie- og hygienerutine?

Gå tilbake til hygienedagboken og sett ring rundt eventuelle forbedringer du vil gjøre i følgende uke.



## Test det ut

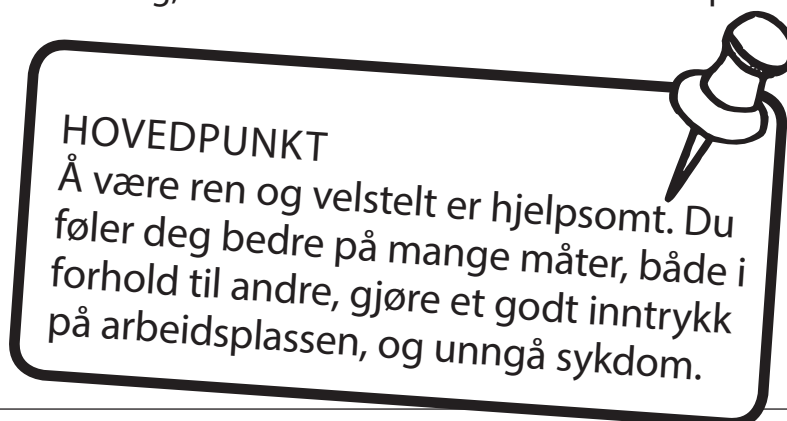
### Være ren og velstelt når du skal gjøre hyggelige aktiviteter

Ved å øve kan du bli tryggere på deg selv og få mer ut av livet.

For å hjelpe deg å øve på bedre personlig hygiene vil din IMR-terapeut lage en plan sammen med deg for hvordan du kan se best mulig ut for en spesiell aktivitet med familie eller venner. Det kan være å besøke noen, gå ut og spise, dra på en konsert eller et idrettsarrangement eller ta en kaffe sammen med venner. Å se best mulig ut betyr at du er nøye med hvordan du ser ut, og hva du har på deg. Når du er ren og velstelt og tar vare på deg selv, vil du føle deg mer trygg på å prøve nye ting og snakke med nye mennesker.

1. Hvilken aktivitet vil du lage en plan for? Hvor formell eller uformell er aktiviteten?
2. Hva slags klær bruker man ofte når man gjør denne aktiviteten? Har du noe du kunne tenke deg å bruke? Hvordan skal du sørge for at antrekket er rent til denne aktiviteten?
3. Hvilke deler av utseendet vil du være ekstra nøye med i forbindelse med denne aktiviteten? Personlig hygiene du bør vurdere, er å dusje, barbere deg og børste eller stelle håret. Hva vil du gjøre annerledes for å forberede utseendet ditt på aktiviteten? Eksempler:
  - Gjøre deg litt ekstra flid med håret eller bruke en ny parfyme eller aftershave hvis du skal spise på en hyggelig restaurant.
  - Bruke deodorant for å lukte friskt hvis du planlegger å delta på en utendørs aktivitet (f.eks. en konsert eller et sportsarrangement).

Når planen er ferdig, kan du dele den med din IMR-terapeut og andre deltakere.





## Lage en plan for bedre hygiene

---

Når du har lært strategier for personlig hygiene og bestemt deg for hva du vil endre, kan du lage en plan. Planen behøver ikke være perfekt. Du kan endre den etter hvert. Uten en plan er det imidlertid vanskelig å få til en endring.

---

For å komme i gang kan du se på følgende liste over hygienestrategier:

- Dusje eller bade regelmessig
- Bruke deodorant, såpe og sjampo
- Gre håret
- Barbere deg regelmessig
- Bruke rent og pent tøy hver dag
- Vaske hendene regelmessig
- Pusse tennene to ganger om dagen
- Bruke tanntråd hver dag
- Klippe eller file finger- og tåneglene

Velg én eller to strategier fra listen som du vil begynne med. Du kan bruke planleggingskjemaet på neste side.



## Mestre det selv

### Planleggingsskjema for bedre hygiene

Hvilken endring vil du gjøre?

---

---

Hvilken strategi / hvilke strategier vil du prøve?

---

---

Hva vil du gjøre rent konkret (når, hvor)?

---

---

Hvordan kan du få støtte fra enkeltpersoner eller en gruppe?

---

---

Hvordan kan du registrere innsatsen?

---

---

Når skal du vurdere resultatet?

---

---



## Hjemmeøvelse

Den beste versjonen av deg selv: personlig hygiene

Velg ett av følgende alternativer å øve på, eller finn på et selv.

ALTERNATIV 1: Vis planleggingsskjemaet for hygiene som du fylte ut i dag, til noen du stoler på. Be vedkommende hjelpe deg å sette planen ut i livet.

ALTERNATIV 2: Eksperimenter ved å velge én eller personlig hygiene som du tester ut hver dag i følgende uke. Noter resultatene dine i hygienedagboken på neste side og fortell hvordan det gikk.

Lag en plan for hjemmeøvelser denne uken:

Hva jeg skal gjøre

Når

Hvor

Med hvem



## Måloppfølging

Ta en titt på måloppfølgings-skjemaet ditt. Hvilket steg vil du jobbe med denne uken?

For å fullføre dette steget skal jeg bruke følgende plan:

Når

Hvor

Stegene jeg vil jobbe med

Med hvem

“Øvelse gjør mester!”

# Hygienedagbok

Kryss av for hver dag du prøver et nytt hygienetiltak.

Dag	Dusje eller bade	Bruke deodorant, såpe og sjampo	Gre håret og barbere deg	Bruke rent og pent tøy	Vaske hendene regelmessig	Pusse tennene	Bruke tantråd
mandag							
tirsdag							
onsdag							
torsdag							
fredag							
lørdag							
søndag							



Hovedpunkter • Emne 5

# Den beste versjonen av deg selv: personlig hygiene

God personlig hygiene kan forbedre helsen din og utseendet ditt – og det kan hjelpe deg å nå personlige mål.

---

Å være ren og velstelt hjelper deg på mange områder av livet – du får et bedre forhold til andre, du gjør et godt inntrykk på jobben og du unngår sykdom.




---

# Emne 6

## Lage en plan for helse og velvære

I denne modulen har vi utforsket hvordan vi kan få en sunnere livsstil. Vi har sett på trening, sunne matvaner, sunn vekt, god søvn og personlig hygiene. I dette emnet skal du bruke det du har lært til å lage en plan for å få en sunnere livsstil.

I dag skal vi se på tre viktige temaer for å lage en livsstilsplan:

-  Velge sunne livsstilsstrategier
-  Finne ut hva som fungerer for deg
-  Din livsstilsplan

Hvert av disse temaene blir beskrevet mer detaljert etter hvert.

### Velge sunne livsstilsstrategier

Det kan være lurt å vurdere hvilke sunne livsstilsstrategier som var mest nyttige, og som du vil bruke jevnlig. I dette emnet skal du velge noen strategier du vil bruke regelmessig. Strategiene vi skal se på, kan deles inn i fire kategorier:

- Sunne matvaner
- Trening og fysisk aktivitet
- Personlig hygiene
- Søvnvaner

#### HOVEDPUNKT

Du kan endre livsstilsplanen eller legge til nye sunne strategier når som helst. Planen kan oppdateres etter hvert som du lærer mer om hva som holder deg frisk.



### La oss snakke om det

Hvilken livsstilskategori vil du jobbe med?

Hvilken livsstilskategori er viktigst for deg?

## Finne ut hva som fungerer for deg

Begynn med å velge én eller to livsstilskategorier du vil jobbe med. Vurder deretter hva som har vært nyttig for deg, og om det er noe annet du kunne tenke deg å prøve.

### Sunne matvaner

I emnene sunne matvaner snakket vi om fordelene med et sunt kosthold, å føre kostdagbok og strategier for å spise sunnere. Sunne matvaner er et effektivt verktøy for å unngå vektøkning og gå ned i vekt. Eksempler på sunne koststrategier:

- Ha måltider til samme tid hver dag
- Drikke mer vann og mindre brus
- Spise kun én porsjon (ikke forsyne deg på nytt)
- Spise grønnsaker/frukt/fullkorn hver dag



### La oss snakke om det

Vurder hjemmeøvelsen der du skulle prøve sunne koststrategier. Hvilken/hvilke av de sunne koststrategiene du prøvde, syntes du var nyttig(e)? Er det andre sunne koststrategier du kunne tenke deg å prøve? I så fall, hvilken/hvilke?

### Trening og fysisk aktivitet

I emnet trening og fysisk aktivitet snakket vi om fordelene med fysisk aktivitet og hvordan du kan vurdere ditt nåværende aktivitetsnivå og begynne med små, gradvise endringer. Trening og fysisk aktivitet er effektive verktøy for å forbedre humøret, unngå vektøkning og gå ned i vekt.

Eksempler på trening og fysisk aktivitet som vi diskuterte:

- Ta trappene i stedet for heisen
- Svømme flere ganger i uken
- Gå raskt, jogge eller løpe i 30 minutter eller mer, 4–6 ganger i uken
- Sykle i minst 30 minutter flere ganger i uken
- Gå tur med hunden i 15 minutter minst to ganger om dagen



### La oss snakke om det

Vurder hjemmeøvelsen der du skulle prøve strategier for trening og fysisk aktivitet. Hvilken/hvilke av strategiene for trening og fysisk aktivitet du prøvde, syntes du var nyttig(e)? Er det andre former for trening eller fysisk aktivitet du kunne tenke deg å prøve? I så fall, hvilken/hvilke?

## Personlig hygiene

I emnet personlig hygiene snakket vi om fordelene med god personlig hygiene, blant annet å gjøre et godt inntrykk på andre og unngå sykdom. Du vurderte også dine nåværende hygienetiltak, som å pusse tennene, skifte klær og dusje. Eksempler på strategier for personlig hygiene som vi diskuterte:

- Dusje minst 3–4 ganger i uken
- Gre håret hver dag
- Barbere deg minst 2–3 ganger i uken
- Bruke deodorant hver dag



### La oss snakke om det

Vurder hjemmeøvelsen der du skulle prøve strategier for personlig hygiene.

Hvilken/hvilke av strategiene for personlig hygiene du prøvde, syntes du var nyttig(e)?

Er det andre strategier for personlig hygiene du kunne tenke deg å prøve? I så fall, hvilken/hvilke?

## Søvnvaner

I emnet søvnvaner snakket vi om fordelene med å etablere og opprettholde gode søvnvaner, hvordan du føler deg når du ikke får nok søvn og strategier for å sove bedre. Gode søvnvaner kan hjelpe deg på mange områder av livet – du blir f.eks. mer konsentrert på jobben og skolen, kommer bedre overens med andre og får bedre humør. Eksempler på gode søvnvaner som vi diskuterte:

- Legge deg og stå opp til samme tid hver dag
- Gjøre noe avslappende i minst 30 minutter før du legger deg
- Unngå å ta en lur om dagen
- Unngå koffein sent på etter-middagen og om kvelden
- Være fysisk aktiv hver dag



### La oss snakke om det

Vurder hjemmeøvelsen der du skulle prøve gode søvnvaner.

Hvilken/hvilke av søvnvanene du prøvde, syntes du var nyttig(e)?

Er det andre søvnvaner du kunne tenke deg å prøve? I så fall, hvilken/hvilke?





Når du inkluderer andre i livsstilsplanen din eller deler den med noen, blir det lettere å gjennomføre den.

## Mestre det selv

---

### Din livsstilsplan

Nå som du har valgt én eller to sunne livsstilsstrategier du vil jobbe med eller har lyst til å prøve, kan du se hvordan du skal benytte disse strategiene i hverdagen ved hjelp av livsstilsplanen under.

Når du fyller ut planen, bør du vurdere hva som kan få deg til å bruke strategiene regelmessig. Følgende spørsmål kan hjelpe deg å lykkes med planen:

- Når? Hvilket tidspunkt på dagen er best for å bruke denne strategien? Hvilke andre aktiviteter kan du kombinere strategien med (f.eks. gå tur med hunden om morgenen etter at du har spist frokost, eller like før leggetid)? Hvis det ikke er en daglig strategi, hvilke dager er best for å begynne å bruke strategien regelmessig?
- Hvor? Hvor kan du bruke strategien (må du f.eks. være på et trenings-senter for å løfte vekter)? Risikerer du å bli forstyrret der du skal bruke strategien? I så fall, er det andre steder du kan dra?
- Hva? Hva slags utstyr trenger du for å bruke strategien (f.eks. kjøkkenredskaper eller en ny grønnsaksoppskrift)? Hvor kan du oppbevare utstyret, så det blir lett å finne det når du trenger det?
- Hvem? Hvem kan hjelpe deg å bruke strategien regelmessig? Hva vil du at vedkommende skal hjelpe deg med (f.eks. minne deg på å legge deg til samme tid hver kveld eller gå tur sammen med deg)? Hvordan kan du spørre om personen vil hjelpe deg?

---

På neste side ser du et eksempel på en utfylt plan, etterfulgt av en tom plan som du kan fylle ut:

Eksempel: Ayaan ønsket å jobbe med sunne matvaner og personlig hygiene.

# EKSEMPEL:

## Ayaans livsstilsplan

Dato: 16.10.2017

Hvilke livsstilskategorier vil du jobbe med?

### LIVSSTILSKATEGORI 1: SUNNE MATVANER

Sunn strategi: Erstatte brus med vann, te eller kaffe

Når? (besteme en tidspunkt)	Hvor? (beste sted)	Hva? (utstyr du trenger)	Hvem? (gi deg påminnelser / bli med deg)
Lunsj og middag	Måltiderhjemmeog noenganger når jeg spiser ute	Ha sukkerfri iste eller vann i en mugge i kjøleskapet og kaffe klar så jeg kan lage meg en kopp	Spørre om Mario vil gjøre det sammen med meg så vi kan gi hverandre påminnelser

### LIVSSTILSKATEGORI 2: PERSONLIG HYGIENE

Sunn strategi: Bruke tanntråd hver dag

Når? (bestemme et tidspunkt)	Hvor? (beste sted)	Hva? (utstyr du trenger)	Hvem? (gi deg påminnelser / bli med deg)
Om kvelden etter at jeg har pusset tennene	Oppbevare tanntråden i skapet på badet ved siden av tannglasset	Tanntråd	Feste en huskelapp på speilet

# Min livsstilsplan

\_\_\_\_\_s livsstilsplan

Dato: \_\_\_\_\_

Hvilke livsstilskategorier vil du jobbe med?

MIN LIVSSTILSKATEGORI 1: \_\_\_\_\_

Sunn strategi: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

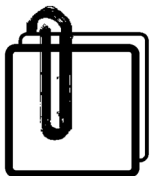
Når? (bestemme et tidspunkt)	Hvor? (beste sted)	Hva? (utstyr du trenger)	Hvem? (gi deg påminnelser / bli med deg)

MIN LIVSSTILSKATEGORI 2: \_\_\_\_\_

Sunnstrategi: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Når? (bestemme et tidspunkt)	Hvor? (beste sted)	Hva? (utstyr du trenger)	Hvem? (gi deg påminnelser / bli med deg)



## Tilfriskningshjørnet

---

“JEG HAR HATT PROBLEMER med angst og depresjon siden tenårene. Jeg brukte alkohol for å takle dette, men fant til slutt ut at det ikke gjorde situasjonen bedre. Det gjorde meg bare enda mer deprimert og engstelig. Jeg sluttet å drikke, og det hjalp til en viss grad. Men jeg fortsatte å røyke som en skorstein.

Jeg hadde hørt at trening var effektivt for å motvirke angst og depresjon, så jeg begynte å løpe for å se om det hjalp. Det var veldig tungt til å begynne med, for jeg var i elendig form, men etter hvert gikk det bedre. Drømmen var å løpe maraton, men når jeg prøvde å presse meg til å løpe lenger, begynte jeg alltid å hoste og klarte ikke å slutte. En venn av meg mente at det var på grunn av røykingen. Han sa at hvis jeg ville løpe lange distanser, måtte jeg slutte å røyke. Jeg begynte å kutte ned på antall sigaretter jeg røykte hver dag, men sluttet ikke helt. Jeg fortalte legen om løpingen og målet mitt, og hun sa at det fantes et effektivt legemiddel for røykeslutt. Jeg fikk resept på legemiddelet, og etter å ha brukt det i noen uker klarte jeg å slutte å røyke. Mens jeg kuttet ned og etter at jeg sluttet å røyke, merket jeg at jeg ikke hostet like mye når jeg løp. Dette var for ett og et halvt år siden, og i forrige måned løp jeg min første maraton.”

— Mats



## Hjemmeøvelse

### Lage en plan for helse og velvære

Velg ett av følgende alternativer å øve på, eller finn på et selv.

ALTERNATIV 1: Prøv en strategi fra livsstilsplanen din denne uken. Noter eventuelle problemer du støter på. Vurder om du vil vise planen til noen og be om støtte.

ALTERNATIV 2: Prøv en sunn livsstilsstrategi hver dag i følgende uke. Noter hvilke strategier som er enkle å bruke, og hvilke som er vanskelige.

Lag en plan for hjemmeøvelser denne uken:

Hva jeg skal gjøre

Når

Hvor

Med hvem



## Måloppfølging

Ta en titt på måloppfølgings-skjemaet ditt. Hvilket steg vil du jobbe med denne uken?

For å fullføre dette steget skal jeg bruke følgende plan:

Når

Hvor

Stegene jeg vil jobbe med

Med hvem

"Øvelse gjør mester!"



## Hovedpunkter · Emne 6

# Lage en plan for helse og velvære

Du kan endre livsstilsplanen eller legge til nye sunne strategier når som helst. Planen kan oppdateres etter hvert som du lærer mer om hva som holder deg frisk.

---

Når du inkluderer andre i livsstilsplanen din eller deler den med noen, blir det lettere å gjennomføre den.

---