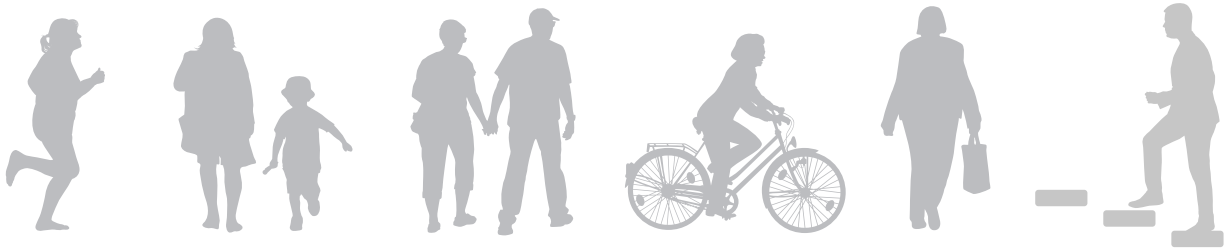


**Uppgift 2. Min plan för att vara Aktiv med hjärtsvikt**

Min viktigaste lärdom av utbildningen:

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

Fortsätt på nästa sida!

**Uppgift 2. Min plan för att vara Aktiv med hjärtsvikt****Mina goda vanor**

Jag vet att min livsstil påverkar mitt liv med hjärtsvikt. När jag tar mina läkemedel, väger mig varje dag, motionerar och rör på mig samt äter bra och dricker måttligt – ger jag mig själv goda förutsättningar för att må bra med hjärtsvikt.

Jag kan förbättra min hälsa genom att göra mer av det jag redan 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:

- Äta bra mat
- Vara fysiskt aktiv
- Träna avslappning
- Minska mitt stillasittande
- Planera för minskad stress
- Socialt umgänge
- Mental stimulans
- Odla mina fritidsintressen

**Utvärdering:**

Jag ska utvärdera denna plan och sätta nya mål om

_____ månader.

Så här belönar jag mig när jag lyckas!