

A hand wearing a green knitted sleeve holds a white cup of coffee with latte art. The coffee is on a wooden surface next to a spiral notebook and a black pen. The text is overlaid on the top half of the image.

”Nystart Program”
Arbetsbok för dina utmaningar!

vop

viktoopererad.se

Arbetsbok som extra stöd!

I den här arbetsboken hittar du alla utmaningar som finns med i "Nystart Programmet". Här finns även utrymme för att samla dina tankar och idéer som väcks till liv vartefter. Utmaningarna hjälper dig att genomföra de förändringar som behövs för att komma igång igen och att du kan ta dig vidare!

Så här fungerar arbetsboken

För varje steg finns en eller flera praktiska utmaningar att genomföra.

Två användningssätt av arbetsboken!

- Ladda ner och tryck ut så kan du jobba med utmaningarna var du än befinner dig.
- Ladda ner och anteckna direkt i den skrivbara arbetsboken (pdf-filen) så har du allt samlats i din dator.

Utmaningarnas innehåll

- Frågor att svara på
- Stunder för egen reflektion
- Mallar att fylla i vilket underlättar
- Tydliga beskrivningar på hur du gör
- Självtester att kryssa för

Kom ihåg!

Programmets upplägg baserat sig på VOP-metoden som är ett KBT-inriktat arbetssätt så följ stegordningen. Väl framme i mål har du sedan all tid för att gå tillbaka till de delar som du vill se över en gång till eller vill fördjupa dig i.

*Att förstå varför saker händer löser bara halva problemet.
Det är genom att testa och göra som leder till en verklig förändring!*

Lycka till!

Utmaningar steg 1

Vi undersöker vad som har hänt?

Den här utmaningen hjälper dig att bli medveten om de verkliga orsakerna som har fått dig på fall. Men även nya ledtrådar kommer att dyka upp som gör att du kommer att veta vad du behöver förändra, förbättra eller ta hand om just nu.

Utmaning nr 1: Svara på de här frågorna!

1. När startade dina problem och du började glida av vägen?
2. Kan du relatera det till en specifik händelse och i så fall vilken?
3. Hur har det påverkat dig känslomässigt?
4. Vilka effekter har det fått på ditt ätande eller ditt vardagsliv?
5. Kan du påverka grundorsakerna på något sätt så du inte trillar dit igen?

6. Vad och vilka förändringar behöver du göra för att inte hamna där ännu en gång?

Utmaning nr 2: Stanna upp och tänk efter!

1. Vad har du kommit fram till genom att svara på de här frågorna?

2. Har du upptäckt något nytt som du inte har tänkt på tidigare?

3. Vad känns viktigt för dig att göra eller ta hand om just nu?

*Du har nu tagit dina första steg på den här resan
som leder tillbaka till dina mål*

Utmaningar steg 2

Kolla upp vad och hur du äter?

De här utmaningarna hjälper dig att förstå vad som har förändrats med tiden vad det gäller, maten, dina kostvanor eller ditt ätbeteende. Viktiga ledtrådar som vi nu kommer att arbeta vidare med så att du snabbare kan ta dig upp på vägen igen.

OBS! Du behöver ge dig ordentligt med tid för att utföra det här grundarbetet!

Utmaning nr 1: Gör en kostdagbok!

Välj ut en dag som är mest representativ för dig. Men även flera dagar om du har olika arbetstider eller aktiviteter som påverkar din måltidsrytm på något sätt!

Gör så här och pricka av listan!

1. Skriv upp allt vad du äter under dagen från morgon till kväll och i ungefärlig mängd.
2. Anteckna det du dricker, vilken sorts dryck och i vilken mängd.
3. Glöm inte det där lilla "extra" som har tendens att smyga ner även mellan måltiderna!
4. Anteckna även tiderna när du äter så får du en övergripande koll på din måltidsordning.

Med en kostdagbok får du en bra överblick över hur en normal matdag ser ut för dig! Kanske kommer du att upptäcka något intressant eller oförväntat? Det är inte helt ovanligt att det sker!



Tryck ut och använd dig av mallen för kostregistrering här nedanför!

Mall för kostregistrering

FRUKOST

MELLANMÅL

LUNCH

MELLANMÅL

MIDDAG

KVÄLLSMELLANMÅL

DRYCK UNDER DAGEN

EXTRA SMÅPLOCK OCH DITT ÄTBETEENDE UNDER DAGEN

Utmaning nr 2: Jämför med kostråden för viktoopererade!

Nästa steg är att jämföra det du har skrivit ner med de kostråd som du fick efter din operation. Lagg märke till vad som avviker från hur och vad du borde äta som viktoopererad!



Har du inte kvar dina papper så hittar du dessa kostråd och mycket mer i VOPs "Handbok om kosten" inne i slutet av "Nystart Programmet"!

Stanna sedan upp en stund och fundera över vad som har förändrats med tiden? Här får du några frågor som stöd för dina funderingar.

1. Vad har du tappat bort i maten som borde finnas med?
2. Har du lagt till med något som inte borde vara där?
3. Finns där saker som känns ok men som du skulle kunna förbättra?
4. Dricker du dagligen tillräckligt med vatten, minst 1,2- 1,5 lit per dag?
5. Vilka andra typer av drycker brukar du dricka under en dag?

6. Har du ökat dina portioner med tiden eller får du i dig för lite mat?

7. Har du en tendens att hoppa över måltider eller inte?

8. Äter du regelbundet alla dina mellanmål?

9. Har du en tendens att småäta mellan måltiderna?

Utmaning nr 3: Sorterar alla dina avvikelser!

Det sista steget handlar om att sortera dina avvikelser i följande tre kategorier. Det hjälper dig att få en struktur eller en mer lättöverskådlig "Att-göra-lista". Använd dig gärna av den specifika mallen här nedanför.

Här kan du använda dig av tre stycken mallar, en för varje kategori eller använda dig av en och samma mall. Listan kan du fylla på vart efter under programmets gång!

- **Kategori mat och dryck**
Här skriver du upp allt som berör vad du äter, dricker och lägger på tallriken.
- **Kategori måltidsordning**
Det handlar om allt som har med dina måltider att göra, tider, antal mål och omständigheter som påverkar måltiderna.
- **Kategori ätbeteende**
Här handlar det mer om din relation till mat och ditt ätande som vanor eller ovanor.



Exempel på hur du klasserar dina avvikelser finns inne i "Nystart Programmet"



Tryck ut och använd dig av mallen för avvikelser här nedanför!

Utmaningar steg 3

Vad och hur ska jag prioritera?

I de här utmaningarna får du hjälp med att prioritera vad som känns viktigast att ta hand om i första skedet och vad som är mindre brådskande och som kan vänta.

Utmaning nr 1: Gör din prioriteringslista!

Det är enkelt!

Du behöver bara **numrera dina avvikelser** i avvikelsemallen här ovanför i den turordning som känns viktigast och bäst för dig.

Tänk så här!

- Starta med det som känns viktigt att hantera och som du redan har en lösning för.
- Har du begränsat med tid för tillfället, välj enklare och mindre utmaningar.
- Har du mycket att jobba med, starta med enkla saker som snabbt ger resultat.
- Dela upp lite svårare utmaningar i flera delar och beta av en i taget.
- Ge dig en belöning varje gång du har klarat av din utmaning.



Mer praktiska tips och råd finns inne i "Nystart Programmet"

Utmaning nr 2: Nu är det dags för dig att starta!

Din avvikelsemall har nu blivit en välplanerad "**Att-göra-lista**" eller "**Handlingsplan**" som du enkelt kan följa och arbeta utefter! Starta med det som känns viktigast att hugga tag i första skedet. Sedan arbetar du dig igenom alla avvikelser tills dina nya vanor känns helt självklara och är integrerade med ditt vardagsliv!

Kom ihåg!

Jobba med högst en till två saker i taget! Om du hugger tag i allt på en gång så kommer du att tappa både farten och lusten vilket riskerar att du släpper taget om helheten innan du ens har hunnit fram till mål!

Här tar du hjälp av "VOPs Handbok om kosten" när du gör din kostkorrigeringar!

(Sida 21 i "Nystart Programmet")

Utmaningar steg 4

Städa upp i köket!

De här utmaningarna hjälper dig att omorganisera dig i ditt kök! Att plocka bort det du vet att du vanligtvis trillar dit på och se över vad du istället behöver ha hemma.

Utmaning nr 1: Rensa i köket och i dina hemliga gömmor!

Ta dig en ordentlig rundtur i hemmet, bilen, i skåpen på jobbet, i handväskan och plocka bort allt onyttigt småplock som kan finnas kvar i skåp, lådor, kyl, frys eller andra gömmor.

1. Rensa ur, ge bort eller kasta det som är gammalt, onödigt eller lockande för dig.
2. Rensa även kyl och frys, för gamla glassar kan vara förödande för dig som brottas med känslöätande eller sötsug.
3. Fyll på med det som saknas och som du nu bör ha hemma och lättillgängligt.

Utmaning nr 2: Se även över dina inköpsvanor!

Passa på och se över dina inköpsvanor för det du handlar hem kommer du att äta upp. Har du allt du behöver lätt tillgängligt så undviker du dessutom dåliga akutinköp!

1. Bygg upp en basinköpslista över det du behöver och förenkla dina inköpsvanor om möjligt.
2. Ha en färdig "mellislista" i telefonen så slipper du tänka nytt hela tiden.



Exempel på bra inköpslista hittar du inne i "Nystart Programmet"

Utmaning nr 3: Varför inte testa något nytt!

Tänk smart och kreativt!

1. Laga mat i större mängd och fyll frysen med din egen "snabbmat" så står du aldrig utan när det krisar till sig!
2. Förnya din receptbok och inför nya rätter och det finns massor att hämta idag från "sociala medier". Matglädje är viktigt för synen, smaken och inte minst humöret, något att dela med familj och vänner!

Tänk på att lägga till det du vill förändra i din "Att-göra-lista"!

Utmaningar steg 5

Få dina måltider att fungera i vardagen!

I den här utmaningen kommer du att få bygga upp en personlig veckoplanering som håller och är anpassad till just dina vardagsrutiner. Det hjälper dig att inte förlora viktiga måltider på vägen och ger dig tid för att förbereda dig inför kanske kniviga situationer!

Utmaning nr 1: Gör din veckoplanering!

1. Välj en dag i veckan då du i lugn och ro kan planera för veckan som kommer. Ladda ner mallen för veckoplanering här nedanför eller så kan du använda dig av din egna kalender.
2. Starta med att föra in veckans alla fasta tider, jobbtider, regelbundna aktiviteter, kurser, träningspass m.m.
3. Fortsätt med att anteckna andra inbokade aktiviteter som är specifika för just kommande vecka. Tandläkarbesök, frissan m.m. Nu har du fått en bra bild över vad som kommer att hända i veckan!
4. Därefter pussla du in dina 3 huvudmål och 2 mellanmål för varje dag. Det kan bli att vissa dagar äter du vid en tid och andra dagar vid en annan. Det viktigaste är att du *inte hoppa över* några måltider och kroppen klarar av att äta vid lite fel tider!
5. Passa även på och se över om du behöver förbereda något specifikt för kommande veckan, matlådor, extra mellanmål, specifika inköp m.m.



Exempel på hur en färdig veckoplanering kan se ut hittar du inne i "Nystart Programmet" samt hur du bör tänka kring din planering. Ta dig en titt där igen!



Tryck ut och använd dig av mallen förveckoplanering här nedanför!

Mall för veckoplanering

kl:	mån	tis	ons	tors	fred	lör	sön
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							

Utmaningar steg 6

Förbättra dina grundförutsättningar!

I den här utmaningen kommer du att få testa hur det står till med dina grundförutsättningar och att tänka igenom hur du skulle kunna förbättra dem.

Det handlar om:

- Sömn
- Återhämtning
- Fysisk aktivitet och rörelse
- Stress och kravställningar

Utmaning nr 1: Gör den självtest!

- Kryssa för den siffra som bäst stämmer överens med var du befinner dig idag!
- Frågorna som följer hjälper dig att se över vad du skulle kunna göra åt situationen!



Tips och råd för hur du kan förbättra dina grundförutsättningar för alla kategorier hittar du inne i "Nystart Programmet"

Kategori sömn

Skala sömn

1 - Dålig eller otillräcklig sömn

10 - Bra och tillfredställande sömn

Dålig sömn

God sömn

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1. Hur ser dina sömnvanor ut idag?

2. Vad kan du göra för att förbättra dina sömnvanor, förtydliga hur?

3. Vilka positiva effekter kommer bättre sömnvanor att ge dig, tänk efter?

Kategori återhämtning

Skala återhämtning

1- Har sällan tid för återhämtning

10- Ger mig tillräckligt med tid för återhämtning

Dålig återhämtning

Bra återhämtning

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1. Hur ser dina möjligheter ut till återhämtning idag?

2. Vad kan du göra för att få mer tid för återhämtning, förtydliga hur?

3. Vilka positiva effekter kommer mer återhämtning att ge dig, tänk efter?

Kategori fysisk aktivitet och rörelse

Skala fysisk aktivitet och rörelse

1- Ingen fysisk aktivitet eller rörelse

10- Tränar regelbundet och rör på mig ofta

Ingen fysisk aktivitet

Bra fysisk aktivitet

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1. Hur ser din fysiska aktivitet eller rörelse ut idag?

2. Vad kan du göra för att förbättra din fysiska aktivitet, förtydliga hur?

3. Vilka positiva effekter kommer mer fysisk aktivitet att ge dig, tänk efter?

Kategori stress och kravställningar

Skala stress och kravställningar

1- För mycket stress och stora krav på mig själv

10- Lite stress och lagom med krav på mig själv

Mycket stress

Lite stress

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1. Hur mycket av stress och personliga kravställningar har du idag?

2. Vad kan du göra för att minska på stress och kravställningar, förtydliga hur?

3. Vilka positiva effekter kommer ett mer stressfritt liv att ge dig, tänk efter?

Utmaning nr 2: Att lägga till i "Att-göra-listan"!

Det du vill förbättra och jobba vidare med, oavsett om det handlar om små eller stora förändringar, för du in i din "Att-göra-lista". Det här områden som är minst lika viktiga att arbeta med som maten!

Allt hänger ihop och påverkar ditt ätande på olika sätt!

Utmaningar steg 7

Knepet som får dina vanor hållbara!

Den här utmaningen hjälper dig att bevara, förstärka och omvandla det du har arbetat med under det här programmet till nya och hållbara rutiner för framtiden. Här tänker vi långsiktigt!

Din "egenkontroll" är det säkraste kortet för att undvika att du hamnar på villovägar igen så planera in ditt första möte med dig själv redan idag!

Utmaning nr 1: Boka in din första "egenkontroll"!

- I startfasen, den mest aktiva fasen behövs 2-4 gånger per månad.
- I underhållsfasen 1 gång per månad tills allt är integrerat i ditt vardagsliv.
- Som uppföljning 2-4 gånger per år för att vara säker på att du är på rätt väg.

Om något har fått dig ur balans eller gått snett mellan de två kontrolldagarna så hinner du hugga tag i problemet innan det sätter sina spår på vare sig vikten, ditt ätande eller dina vardagsrutiner!

Utmaning nr 2: Gör din "egenkontroll"!

1. Välj ut en dag då du skriver upp all vad du äter, dricker och jämför med baskostschemat för viktopererade. Precis på samma sätt som du gjorde i starten av det här programmet.
2. Anteckna allt som har förändrats, tappats bort eller som du inte har hunnit arbeta med hittills. Det som avviker från din tidigare "Att-göra-lista"! Ställ dig frågan varför det har hänt och tänk ut andra men bättre lösningar om så behövs.
3. Bocka även av det som du känner dig helt klar med. Din lista kommer sakta men säkert att förkortas om du inte fyller på med nytt som dyker upp på vägen naturligtvis!
4. Bestäm vad du vill jobba vidare med fram till nästa mötesdag. Kanske finns där något som du behöver förbereda, lägg då upp en plan!
5. Boka in en ny tid för nästa kontrolldag i din kalender.



Tryck ut och använd dig av "Körschemat för egenkontroll" här nedanför!

Dokument för dina "egenkontroller"!

Alla dokument du behöver för dina "egenkontroller" hittar du i både "Nystart Programmet" och i den här arbetsboken. Spar dessa dokument på ett säkert ställe!

1. Mall för Kostregistrering (sida 6)
2. Mall för Registrering av avvikelser, din "Att-göra-lista" (sida 9)
3. Körschema för "egenkontroll" här nedanför (sida 20)
4. VOPs "Handbok om kosten" (sida 24 inne i "Nystart Programmet")

Ett litet varningstecken!

Börjar du slarva med eller glömma bort dina mötesdagar så är det i sig ett tecken på att du håller på och tappar ditt fokus igen. Agera i tid!



Mer tips och råd för dina "egenkontroller" hittar du inne i "Nystart Programmet"

Nu har du allt du behöver!

*Ge dig alla möjligheter för att lyckas!
Boka tid för din första kontroldag redan idag!*

Körschema för egenkontroll

Avstämning av föregående månad!

Vad har gått bra?

Vad har gått mindre bra och som jag behöver se över en gång till?

Vad är jag klar med och som kan bockas av?

Mitt svar:

Vilka nya kostavvikelser gör jag enligt dagens kostdagbok?

Vad har jag lagt till med som inte borde finnas där?

Vad har jag tappat bort?

Vad kan jag förbättra?

Mitt svar:

Håller jag mina portionsstorlekar?

Äter jag för mycket?

Äter jag för lite?

Respekterar jag min tallriksmodell?

Mitt svar:

Äter jag alla mina måltider?

3 huvudmål: frukost-lunch-middag?

2-3 mellanmål per dag?

Hoppar jag över måltider i så fall varför?

Mitt svar:

Dricker jag?

Tillräckligt med vatten kolla upp mängden?

Sötade drycker även lightdryck och hur mycket?

Annan dryck?

Mitt svar:

Var befinner jag mig viktmässigt idag?

Har jag haft tendens att gå ner i vikt?

Har jag haft tendens att gå upp något i vikt?

Står jag på stabil i vikt med svängningar på 1,5 – 2 kg?

Mitt svar:

Min fysiska aktivitet ?

Hur rör jag på mig idag

Kan jag och vill jag öka min fysiska aktivitet

Vilken form av rörelse tycker jag om

Mitt svar:

Har gamla ovanor smugit sig tillbaka?

Vilka ovanor handlar det om i så fall

Hur påverkar de mig idag

Hur kan jag förändra situationen eller ovanan

Mitt svar:

Vad bestämmer jag att arbeta med under kommande månad?

Vad behöver jag förbättra med maten

Vad behöver jag förändra i mitt ätbeteende

Vad behöver jag förändra i min livsstil

Mitt svar:

Boka in nästa möte för egenkontroll!

Nästa datum: