

MIN HANDLEPLAN – en plan, som virker!

En ny gratis app hjælper dig med at lave handleplaner, så du lettere når dine mål. Appen hedder MIN HANDLEPLAN og er udviklet af Komiteen for Sundhedsoplysning med økonomisk støtte fra Trygfonden.



Ambitiøse mål kan være svære at nå. Og lykkes vi ikke med vores planer, mister vi troen på at kunne lykkes med noget som helst! MIN HANDLEPLAN er et enkelt redskab, som hjælper dig med at sætte konkrete og realistiske rammer for dine planer. I takt med at du lykkes med at nå dine mål, øger du desuden din tro på, at du er i stand til at nå nye mål!

MIN HANDLEPLAN virker, fordi:

- den er kortsigtet og har fokus på konkrete handlinger
- enkle og overskuelige planer øger sandsynligheden for succes
- det forpligter, når handleplanen er nedskrevet og delt med dit netværk

Enkle planer virker.¹ Jo mere konkret en plan er, des større er chancen for at lykkes med den. Appens handleplansfunktion hjælper dig med at lægge konkrete, realistiske og overskuelige planer, så dit mål bliver tydeligt for dig. Opstår der situationer undervejs, som gør, at dine planer ikke går helt som forventet, hjælper appens problemløsningsfunktion dig med at komme videre. Men husk: appen er blot dit redskab. Det er DIG, som er primus motor bag, hvad du vil nå, og hvordan du vil nå det.

Appen udspringer af selvhjælpskurserne *Lær at tackle ...* På kurserne er handleplanerne helt centrale redskaber til forbedring af kursisternes livskvalitet, da handleplaner øger psykisk helbred og fysiske aktivitet. Desuden medvirker handleplaner til at reducere træthedsfølelse og bekymringer for eget helbred. Læs mere på www.patientuddannelse.info. Appen MIN HANDLEPLAN er blot en forsmag på kurserne!

MIN HANDLEPLAN er som nævnt **gratis** og kan downloades til I-phone, Android og tablets via App Store. Tekst og foto kan frit benyttes redaktionelt under henvisning til Komiteen for Sundhedsoplysning. Redaktionelle spørgsmål rettes til presseansvarlig Birgitte Sabra på bs@sundkom.dk / tlf. 51 42 42 02.

Med venlig hilsen
Charan Nelander



Direktør

Komiteen for Sundhedsoplysning

¹. Lorig K, Laurent D, Plant K, Krishnan E, Ritter P. The components of action planning and their association with behaviour and health outcomes. *Chronic Illness* 0 (0) 1-110, SAGE 2013.