

Sammanfattning: Standardvårdplan vid ohälsosamma matvanor - Grupp

Övergripande mål - Hälsosammare matvanor

Bedömningssamtal utförs enligt rutin innan standardvårdplan startas.

Kontakt 1 grupp – Dagens måltider och mina mål

Mål: Information om schema, grupppresentation, patienternas drivkraft, måltidsordning, sätta mål och stöd i omgivningen.

Hemuppgift: Matvanekollen på Livsmedelsverkets hemsida.

Kontakt 2 grupp – Kunskap om hälsosam mat

Mål: Få kunskap om hälsosam mat.

Hemuppgift: Livsmedelsanalys.

Kontakt 3 grupp – Butiksvandring

Mål: Genomföra en butiksvandring.

Butiksvandring: Förstå innehållsförteckning och näringsdeklaration.

Hemuppgift: Inhandla minst ett hälsosamt frukostlivsmedel.

Kontakt 4 grupp – Hälsosam frukost

Mål: Få kunskap om hälsosam frukost.

Hemuppgift: Frukostkollen.

Kontakt 5 grupp – Mat och känslor

Mål: Få kunskap om mat och känslor.

Hemuppgift: Kollen Matkänslan.

Kontakt 6 grupp – Mellanmål, drycker och godsaker

Mål: Få kunskap om hälsosamt mellanmål, drycker och godsaker.

Hemuppgift: Melliskollen.

Kontakt 7 grupp – Hälsosam lunch och middag

Mål: Få kunskap om hälsosam lunch och middag.

Hemuppgift: Lunchkollen, tipsa om bra recept.

Kontakt 8 grupp – Matlagningsteknik, tillsatser och bibehålla nya vanor

Mål: Få kunskap om matlagningsteknik, tillsatser och bibehålla nya vanor.

Uppföljning: Enkät - Frågor om dina matvanor.

Hemuppgift: Energikollen, brev till sig själv.

Uppföljning 1 – individuellt/grupp(6 månader efter kontakt 1)

Kan vara fysiskt eller telefon/video.

Mål: Bibehålla nya vanor

Uppföljning: Enkät - Frågor om dina matvanor

Hemuppgift: Rörelsekollen, Skärmkollen

Uppföljning 2 – grupp(12 månader efter kontakt 1)

Mål: Bibehålla nya vanor.

Uppföljning: Två enkäter: Frågor om dina matvanor & Frågor inför hälsosamtal. Mätvärden och provtagning.

Planering: Kartläggning av behov av fortsatt stöd eller uppföljning.