

## 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. Lykkes vi ikke med vores planer, bliver det til slut svært at tro, at vi kan lykkes med noget som helst! MIN HANDLEPLAN er et enkelt redskab med to simple hovedfunktioner. For skal det virke, skal det være enkelt!<sup>1</sup>



MIN HANDLEPLAN virker, fordi:

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

Handleplansfunktion giver dig et overblik over, hvad, hvor meget, hvornår, og hvor ofte. Og på en skala fra 1-10 vurderer du sandsynligheden for, at du kan gennemføre din handleplan. Opstår der situationer undervejs, som gør, at dine planer ikke går helt som forventet, guider APPens problemløsningsfunktion dig i at komme videre. I takt med at du når delmål øger du troen på egne evner. 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 de gratis selvhjælpskurser *Lær at tackle ...*, hvor handleplaner er kursisternes vigtigste redskab til at øge psykisk helbred, reducere depressionssymptomer, træthed og funktionsbegrænsning samt opbygge tro på egne evner. Læs mere på [www.patientuddannelse.info](http://www.patientuddannelse.info). APPen MIN HANDLEPLAN er blot en forsmag på kurserne!

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

Med venlig hilsen

Birgitte Sabra  
PR og kommunikation  
Komiteen for Sundhedsoplysning

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