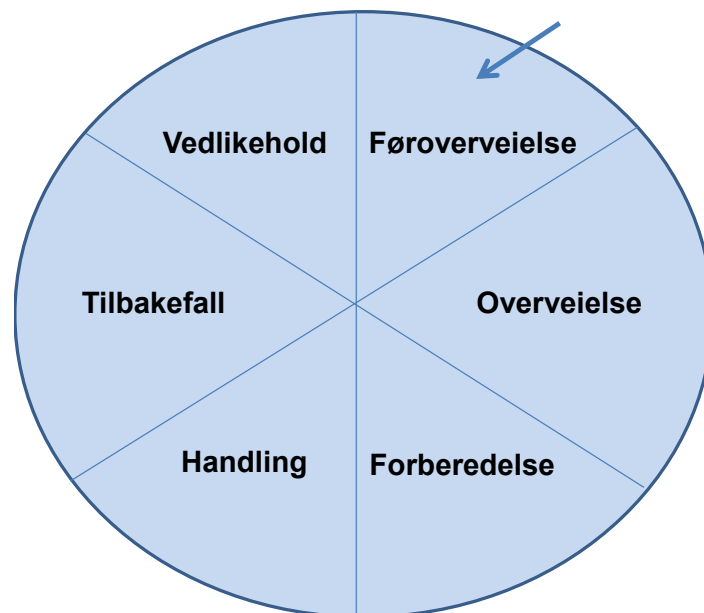


ENDRINGSHJULET



Forklaring av endringshjulet:

1. **Føroverveielssfasen** – Har ikke vurdert å endre levevaner enda. Første skritt er å erkjenne at barnets overvekt er et problem. Anser man ikke barnets/familiens levevaner som et problem vil det være vanskelig å gjennomføre endringer.
2. **Overveielssfasen** – En endring vurderes. Positive sider ved å endre veies opp mot de negative sidene, før det tas en beslutning om å endre levevaner.
3. **Forberedelsfasen** – Forberedelse til gjennomføring av endring. Her bør det legges en plan for hvordan endringen skal skje (konkrete mål på endring av kosthold).
4. **Handlingsfasen** – Selve endringen av levevaner gjennomføres.
5. **Tilbakefall** – Dette er helt normalt og skjer med de aller fleste. Det viktigste er å finne en måte og hente seg inn igjen på. Kan man gjøre noe annerledes? Hva var årsaken til tilbakefall?
6. **Vedlikeholdsfasen** – Jobbe for å holde på endringer over tid, helt til de etableres som en fast vane.