

Början på ett nytt år innebär för många en ny chans. Man lägger det gamla bakom sig, ser framåt och känner att nu är det dags att ta nya tag. Känner du igen dig?

# Konsten att hålla löften

**D**e vanligaste nyårslöftena är att röra på sig mer, äta nyttigare, minska vikten och sluta röka. Andra vanliga löften är stressa mindre, gå och lägga sig tidigare och vara gladare hemma. Ett nytt år ger nya möjligheter. Det är som att vakna till en ny dag med solsken och nysnö.

**Förutsättningen för att** kunna genomföra en verklig förändring av sina vanor är att avstampet sker ur ett eget beslut som inte är styrt av andras förväntningar. Det är också nödvändigt att man upplever den tänkta förändringen som viktig. Ofta kan besluten komma efter att man haft möjlighet, eller tvingats, stanna upp och därmed fått chansen att se på det egna livet och levnadsvanorna med nya ögon.



**Anna-Carin Lagerström**  
Sjukgymnast och hälsopedagog

Om du har tänkt att under 2009 äntligen komma till skott och göra en förändring, att det här året ska bli annorlunda, kan du ta hjälp av de här tipsen.

**När du bestämt dig** för vad du vill, tänk efter och gör en egen "karta". Gör en lista på vilka hinder som finns och vad som skulle kunna underlätta: Hur är mitt liv just nu? Vad är viktigast? Vad är lättast/svårast? Självklart ska du balansera dina krav på dig själv med förmåga och faktiska omständigheter. Börja med det som är lättast.

Vi är många som är snabba på att säga "det kommer inte att fungera" eller "jag har redan testat". Använd din mentala kraft i positiv riktning och tänk "jag kan mer än jag tror". Använd dig av de erfarenheter du fått av sådant som du tidigare lyckats med. Fundera också på vilka personer som är dina förebilder. Om de kan så kan du också!

Motivation är inte något man har, eller får, av sig självt. Det är något som man förtjänar! Det handlar om att sätta små mål som går att uppnå. Motivationen kommer när man känner att älsklingsjeansen går att stänga i midjan eller när man upplever att det går lättare att ta sig uppför trapporna. ✘

Läs mer på [www.spinalistips.se](http://www.spinalistips.se)

## FAKTA | SÅ FORMULERAR DU DINA EGNA SMARTA MÅL

Inom idrotten brukar man ta hjälp av begreppet smarta mål. Målen bör formuleras så att de är:

**S** Specifika  
**M** Mätbara  
**A** Ambitiösa  
**R** Realistiska  
**T** Tidsbestämda  
**A** Attraktiva

Stäm av mot checklisten om ditt mål är:

■ **Specifikt?** När det gäller förändringar av vanor är uttryck som; "jag borde" eller "jag skulle vilja" tabu. Endast konkret formulerade uttryck som "jag vill och ska genomföra det och det", fungerar för att du ska kunna programme-

ra din hjärna med den nya bilden av dig själv och komma till skott.

■ **Mätbart?** Genom att bryta ned målen i delmål blir de enklare att få mätbara. "Att rulla minst 30 minuter per dag" eller "köra 2 x 10 minuter på armcykel" med viss belastning är exempel på mätbara delmål. Andra exempel är att "äta frukost minst fem dagar i veckan" och "gå och lägga mig före 22.30 minst fyra kvällar i veckan". Använd dagbokssystem för din kontroll; träningsdagbok, matdagbok eller sovdagbok.

■ **Ambitiöst?** En "ambitiös" målsättning är att sätta ribban något högre än vad man är van vid och samtidigt bestämma

sig för att det ska gå. En utmaning av din fighting spirit!

■ **Realistiskt?** Visserligen ska målet vara ambitiöst men det ska ändå med en rimlig investering i tid, ansträngning eller resurser gå att uppnå.

■ **Tidsbestämt?** Det är viktigt med en mycket konkret tidsplan (för varför ska jag börja med något i dag som lika väl skulle kunna skjutas fram till i morgon, nästa vecka eller efter påsk?). Det är viktigt för motivationen att se slutet.

■ **Attraktivt?** Det är viktigt att framför allt målet, men helst också vägen dit, förknippas med någonting positivt, annars kommer du att tröttna på vägen.



**Aktiv livsstil.** Hasse Bergman, som nyligen fyllde 70 år, är förlamad i benen efter en ryggmärgsskada 1976. Han är pensionär med en fysiskt aktiv livsstil och är en person som åldras med god hälsa. Här tränar han på gymmet vid Spinaliskliniken i Solna.

## ”Det är mysigt att rulla ute”

**Hasse Bergman är en välkänd person på rehabanläggningen Spinalis. Han tränar två gånger i veckan i gymmet och passar då på att äta lunch tillsammans med några träningskompisar.**

Jag har mött Hasse Bergman många gånger på Djurgården i Stockholm och fascinerats av denne man som motionerar genom att rulla med sin rullstol långa sträckor ute så gott som året om.

Nu stöter vi ihop vid rullstolsvågen där jag sett att Hasse just varit för att kontrollera sin vikt. Frågan är hur han håller sig i form.

– Jag rullar mycket ute, det är så mysigt, tre dagar i veckan i cirka en och en halv timme vilket är ungefär en mil. Men det är viktigt när man blir äldre att också göra pauser. Jag växlar mellan min vanliga utestol eller utestolen med påkopplad armcykeldrivning. Ibland

stämmer jag möte med min fru, när hon ska ut och promenera, så slår vi följe på hemvägen.

– Numera tränar jag på rätt sätt. Jag har fått nya instruktioner både för rullstolskörningen och för styrketräningen och därför klarar jag mig från axelproblem.

Hasse Bergman fortsätter att berätta:

– Jag äter som man ska, tre gånger om

**”Jag beslutade att hålla mig i form efter att flera av mina ryggmärgsskadade vänner tappade livsgnistan, började missköta sig och bli ledsna.”**

dagen, och mellanmål, mycket grönsaker så magen sköter sig fint och dricker oftast vatten till maten.

– En gång i månaden kollar jag vikten. Har koll på svängremmen, om jag börjar gå upp i vikt så gör jag något åt det.

Det verkar så enkelt när Hasse Bergman redogör för hur han gör. Men det har också funnits perioder med bakslag.

– Jag höll på mycket med handikappidrott i perioden efter min skada, men slutade efter ett antal år. Det var då jag tog beslutet att hålla mig i form igen, i synnerhet efter att jag hade sett hur flera av mina ryggmärgsskadade vänner tappade livsgnistan, började missköta sig och bli ledsna.

– Det blev också lättare när jag fick ett nytt jobb. Livet fick mer struktur och självkänslan ökade, berättar Hasse.

ANNA-CARIN LAGERSTRÖM