

Vidmakthållandeplan

Fundera över följande frågor när du utvärderar din behandling och planerar för hur du ska arbeta för fortsatt förbättring och vidmakthållande av de framsteg du har gjort.

Vad har jag lärt mig under behandlingen?
Hur ska jag fortsätta arbeta med de färdigheter jag lärt mig under behandlingen?
Vilka är mina "risksituationer" för försämrat mående?
Vad kan jag göra för att hantera risksituationer?
Vad ska jag göra om jag börjar må sämre under längre tid?