

## En plan för att ta sin medicin

<b>Definiera problemet</b>	<b>Jag glömmer att ta min medicin flera gånger om dagen.</b>
Finns det andra faktorer kopplat till problemet	Jag vaknar för sent för att ta medicinen. Jag missar tiderna hela tiden.
Brainstorma kring det.	Jag kan ta fram dem dagen innan. Jag kan gå upp tidigare. Jag kan ställa larmet på klockan. Jag kan be min partner påminna mig
Utvärdera dessa	Jag vill inte gå upp tidigare. Min partner finns inte med överallt
Välj ut det bästa förslaget och gör en plan	Jag tar fram medicinen dagen före och sätter alarmet. Alarmet ställs in så att det påminner om övriga doser.

## En plan för att ta sin medicin

Vad behövs för stöd för att följa planen.	Hur skall jag komma ihåg. Post-it lappar. Vad annat kan störa: Hittar inte medicinen. Hur behöver jag stöttas i min nya vana: Mail, sms, telefonkontakt eller annat.
Var förberedd på begränsad framgång	Om ni inte lyckas gå igenom steg 1-6 igen.