

# Model (per a cadascuna de les AVD)

## Tema

AVD a tractar.

## Objectiu

Generar una modificació d'hàbit.

## Realitat

1. Com creu que és la seva.....?
2. Què significa per a vostè ... de manera saludable?
3. Quin valor li dona a una .... saludable?
4. Què fa actualment perquè la seva..... sigui saludable?
5. Quines situacions / circumstàncies fan que alteri els seus hàbits .....?
6. En aquestes situacions / circumstàncies, com s'alteren els seus hàbits ...?
7. Com influeixen les seves emocions en ....?
8. De quina manera influeixen els seus hàbits de salut en la seva.....?
9. Hi ha res que l'impedeixi o dificulti ..... de manera saludable?

## Alternatives

10. Quines conseqüències (beneficis o perjudicis) creu que pot tenir mantenir els seus hàbits ... actuals?
11. Què depèn de vostè per ..... de manera saludable?
12. Quina influència té vostè sobre la seva .....?
13. Quins beneficis creu que obtindrà millorant la seva .....?
14. Quines emocions estan implicades en la millora de la seva....?
15. Com creu que se sentirà quan millori la seva .....?
16. Què creu que pot fer per millorar .....?
17. Què el/la pot ajudar a desplegar els seus recursos personals, familiars i de l'entorn?
18. Amb quins altres recursos compta per millorar la seva .....?

## Pla d'acció

A partir de tot això que hem estat parlant li vull de demanar que:

19. Identifiqui tres o mes coses que farà fins a la propera vegada que ens tornem a veure.
20. Quan les farà?
21. Per dur a terme aquestes accions, de tots els recursos que hem comentat abans, quins el/la poden ajudar?