

nationella  
**Parkinson**  
**skolan**

Intro-  
duktion

Oro & ned-  
stämdhet

Stress

Själ-  
styrning

Kommu-  
nikation

Berikande  
aktiviteter

Mitt liv med  
Parkinson

Träff 2

## Exempel observationsschema

Symtom

Känslor

Energi

| Tid   | Observationer                                 |
|-------|---|
| Natt  | Är trött, vaknade tre gånger på natten.       |
| 8.30  | Tog medicin, känner mig ok.                   |
| 09–10 | Läser tidningen, är pigg och mår bra          |
| 10–11 | Duschade och klädde på mig. Mycket tröttsamt. |
| 13.00 | Är trött, tar medicin.                        |

## Diskussionsfrågor

- När är du piggast på dagen?
- Hur fungerar din sömn?
- Hur mår du efter att du har vilat på dagen?
- Vad gör dig ledsen?
- När är du glad?
- Vilka mediciner fungerar bäst?
- Hur mår du efter att ha gjort en fysisk aktivitet?
- Vilka tankar brukar göra dig arg
- Vilka situationer gör dig stressad?
- Hur varierar dina symtom över dagen?