

nationella  
**Parkinson**  
**skolan**

Intro-  
duktion

Oro & ned-  
stämdhet

Stress

Självs-  
styrning

Kommu-  
nikation

Berikande  
aktiviteter

Mitt liv med  
Parkinson

Träff 1

# Utbildningens upplägg



1. Introduktion

2. Självstyrning

3. Stress

Livskvalitet

## Hur ser en träff ut?

 Genomgång av hemuppgift (30 min)

 Kunskapspass (20 min)

 Gruppdiskussion (30 min)

 Ny hemuppgift (10 min)

 Avslappning (20 min)

Utvärdering (5 min)

# Kris- och utvecklingskurva

