

Min handlingsplan



Namn _____

Sammanfattning Nationella Parkinsonskolan

Intro- duktion

TRÄFF 1 INTRODUKTION

- Beskedet att få en kronisk sjukdom – kris och utveckling
- Resan från förståelse och acceptans till att hantera och leva med sin sjukdom
- Att förstå sjukdomen och dess konsekvenser
- Parkinsonguiden.se
- Vikten av att tänka positiv i svåra situationer
- Hemuppgift: positiva tankar

Själv- styrning

TRÄFF 2 SJÄLVSTYRNING

- Att vara medveten om sitt beteende är grunden till att kunna förändra det
- Att observationsscheman kan vara bra för att förstå sig själv
- Självstyrning av symtom, känslor och energi
- Hur kan observationer underlätta i det dagliga livet?
- Hemuppgift: observationsschema

Stress

TRÄFF 3 STRESS

- Stress är en situation som kräver mer än vad vi känner att vi klarar av
- Stress är en kedjereaktion av situation, tanke, känsla, kroppslig reaktioner och beteendemässig reaktion
- Det är inte situationen i sig som gör att vi känner oss stressade, utan hur vi tänker och vad vi säger till oss själva
- Vi övade på att hitta den stressande tanken och ersätta den med en lugnande tanke
- Hemuppgift: Byta stressande tankar mot lugnande tankar

Oro & ned- stämdhet

TRÄFF 4 ORO & NEDSTÄMDHET

- Oro och nedstämdhet är vanliga och normala reaktioner när man får Parkinson

- Oro kan övergå till ångest och nedstämdhet till depression, vilka är symtomen?
- Många Parkinsonpatienter upplever både ångest och depression – det finns behandling för dessa tillstånd som kan underlätta vardagen väsentligt
- Det går att förbygga oro och depression genom att planera sin tid och skapa en balans mellan utmaningar och vila
- Hemuppgift: Planera för en optimal vecka med bra balans mellan utmaningar och vila

Kommu- nikation

TRÄFF 5 KOMMUNIKATION

- Kommunikation består av mycket mer än ord
- För Parkinsonpatienter blir ofta den icke-verbala kommunikation nedsatt, vilket t ex innebär att det blir svårt att förmedla känslor
- Att vara öppen med sin sjukdom och sina behov underlättar i många situationer och ger ett bättre bemötande
- Vi pratade om ohjälpsamma och hjälpsamma tankar när vi hamnar i en situation där vi får svårt att kommunicera
- Hemuppgift: Formulera hur du vill berätta om Parkinson

Berikande aktiviteter

TRÄFF 6 BERIKANDE AKTIVITETER

- Att göra saker man mår bra av är viktigt för ens fysiska välbefinnande
- När sjukdomen fortskrider kanske vi inte orkar göra de saker som ger oss glädje
- Viktigt att göra mera av det vi kan och hitta nya aktiviteter
- Berikande aktiviteter ger mening och minskar risken för nedstämdhet
- Hemuppgift: Göra mera av det som berikar dig idag och prova nya aktiviteter

TRÄFF 1 INTRODUKTION

Mina lärdomar

TRÄFF 2 SJÄLVSTYRNING

Mina lärdomar

De här sakerna kan jag tänka mig att observera i framtiden:

TRÄFF 3 STRESS

Mina lärdomar

Tips till mig själv när jag blir stressad:

TRÄFF 4 ORO & NEDSTÄMDHET

Mina lärdomar

Bra att göra när jag känner mig nedstämd:

TRÄFF 5 KOMMUNIKATION

Mina lärdomar

Jag kan bli tydligare genom att:

TRÄFF 6 BERIKANDE AKTIVITETER

Mina lärdomar

Aktiviteter jag mår bra av och vill göra mera av:

Min summering av Nationella Parkinsonskolan

Tänk igenom vad du lärt dig under utbildningen och hur det fungerat att göra övningar hemma. Gör en plan för hur du vill använda kunskaperna framöver.

Jag vill börja göra:

Jag ska fortsätta att:

Jag vill sluta med: