

Träff 4: Hemuppgift

För att må bra är det viktigt att vara fysiskt och psykiskt aktiv. Det är också viktigt med bra kost, regelbunden vila och positiva rutiner.

Använd veckoschemat till att skapa en bra "exempelvecka", dvs hur du skulle vilja att en bra vecka såg ut om du kunde planera i förväg.

Här är de tips vi gick igenom under träffen kurstillfället, som hjälp för att skapa en aktiv vardag med balans mellan utmaningar och vila.

- **Planera din tid.** Att göra aktivitetslistor och tidplaner underlättar när du ska undvika stress. Planera in viloperioder och extra tid i samband med varje aktivitet.
- **Fysisk aktivitet.** Avsätt tid för att röra på dig. En promenad eller kortare träningsprogram räcker, eller sjukgymnastik som är anpassad utifrån din nivå.
- **Mental stimulans.** Att utmana sig mentalt är lika viktigt som att röra på sig. Du kan t ex lägga pussel, lösa korsord/soduko eller läsa.
- **Sociala relationer.** Träffa, ring och skriv till vänner och bekanta.
- **Ät bra.** Näringsriktig mat hjälper dig att må bra, fysiskt och psykiskt.
- **Sov.** Försök att följa regelbundna sov-rutiner och få någonstans mellan 7 till 9 timmars sömn per natt.
- **Slappna av.** Försök att lägga in regelbunden avslappning som att meditera, göra avslappningsövningar/yoga, få massage.
- **Gör saker du tycker om.** Planera regelbundet in att göra saker du tycker om och som ger dig glädje och energi.
- **Gör en plan för när du mår dåligt.** Gör i förväg en plan för vad du ska göra när du mår dåligt. När du är nedstämd/orolig är det svårt att vara konstruktiv.

Intro-
duktion

Själv-
styrning

Stress

Oro & ned-
stämdhet

Kommuni-
kation

Berikande
aktiviteter

Mitt liv med
Parkinson

Veckoschema: gör en plan för en bra vecka

Dag Aktivitet	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Freitag	Lördag	Söndag
Sociala aktiviteter							
Fysiska aktiviteter							
Mental stimulans							
Avslappning							
Vila							

