

Håndtering i Hverdagen

”PD-GOAL”

Nævn dine 3 mest generende symptomer/udfordringer:

Sværhedsgrad (0-10, 10=meget generende)

1.....



2.....



3.....



Udpeg konkrete håndteringsstrategier fra hverdagen, som du allerede nu er bevidst om, hjælper dig i håndteringen af disse symptomer:

Nævn personlige mål, som kan være med til at gøre din hverdag bedre i forbindelse med håndteringen af dine symptomer.

Symptom/udfordring	Mål	Håndteringsstrategi	Motivation
<i>Ex: Isolering i sociale aktiviteter</i>	<i>Blive bedre til at håndtere synligheden af mine symptomer</i>	<i>Åbenhed omkring sygdommen</i>	<i>Hjælp fra mine nærmeste + positiv feedback</i>

Hvornår på dagen føler du dig mest symptomfri/energig?



Evaluerings:

Hvilke mål vil du arbejde videre med:

Nyt(e) mål:

Instruks til redskabet

Redskabet "Håndtering i Hverdagen" er udviklet på baggrund af personer med Parkinsons sygdom, pårørendes og sundhedsprofessionelles erfaringer, oplevelser og tilbagemeldinger vedrørende håndteringsstrategier i hverdagen, og er designet med henblik på at øge livskvalitet, evne til at udføre hverdagsaktiviteter og uafhængighed længst muligt. "Håndtering i Hverdagen" kan bruges af personen med parkinson alene og/eller i samspil med de pårørende for at øge bevidstheden om 1) primære udfordringer i hverdagen, 2) specifikke håndteringsstrategier, 3) personlige delmål, der kan nedsættes for at håndtere de nævnte symptomer + hvad der kan motivere i den forbindelse, 4) hvornår på dagen symptomerne dominerer mest samt 5) hvad der er vigtigt at tage med i konsultationerne hos fagpersoner (hvad betyder noget for den enkelte). Redskabet kan således bruges både i hverdagen og i forbindelse med konsultationer.

Sundhedsprofessionelle kan anvende "Håndtering i Hverdagen" som dialogredskab eller i forbindelse med planlægningen af sundhedsfaglige indsatser målrettet den enkelte inden for rehabilitering og forebyggelse.

Anvisninger til udfyldelse:

Punkt 1: Med tre mest generende symptomer menes både motoriske og ikke-motoriske. Det skal være de symptomer, som påvirker dig mest fysisk eller mentalt, din evne til at udføre hverdagsaktiviteter, eller vanlige hobbyer og sociale aktiviteter. Placer herefter intensiteten fra 0-10 hvor 0=symptomet generer mig slet ikke og 10=symptomet påvirker mig meget i min hverdag.

Punkt 2: For at øge bevidstheden om hvilke konkrete håndteringsstrategier, som du måske mere eller mindre bevidst, udfører, bedes du nedfælde dem du kan komme i tanke om. Det er alt fra mentale, fysiske, og konkrete strategier (fx træning, yoga, gåture i naturen, se Netflix, kreative sysler, erhvervsarbejde, havearbejde, strikke mv.)

Punkt 3:

I tabellen bedes du indsætte 3 personlige mål, som kan være med til at give dig en bedre symptomhåndtering og et muligt bedre hverdagsliv (se eksempel på udfyldelse).

Mål: Hvad skal dit mål eller handleplan være?

(fx bevarelse af arbejdsliv, løbe et halv maraton, være en god forælder, være mindre stresset, blive bedre til at integrere sygdomsrelaterede forandringer i min hverdag mv.)

Håndteringsstrategi/aktivitet: Hvilken strategi eller aktivitet (ikke kun fysisk) skal der til for at du når dette mål?

(fx aftale med arbejdsgiver, åbenhed omkring sygdommen, afsætte tid til familien, begynde på en ny hobby mv, daglig træning, etablere støttenetværk mv.)

Motivation: Hvad kan hjælpe dig med at (for)blive motiveret for at udføre strategien og opnå dit mål?

(støtte af ægtefælle, socialt netværk, god nattesøvn, mere ro i hovedet mv.)

Punkt 4:

Når man taler om aktiviteter og opfyldelse af mål, bliver man nødt til at tage højde for udsvingene i symptomerne, som kan være meget varierede henover døgnet. Derfor er det vigtigt at du bliver bevidst om *hvornår* på dagen, at symptomerne er mindst/mest dominerende, kort sagt, hvornår på dagen du har mest energi. Her skal udførelsen af de nævnte aktiviteter lægge.

Derfor bedes du om at indsætte de gennemsnitlige symptomfrie/energirige intervaller på tidslinien. Du kan eventuelt også påføre, hvilke hverdagsaktiviteter, der giver dig energi og hvilke, der tapper dig for energi.

Punkt 5:

Der kan muligvis være fremkommet andre mål i løbet af perioden. Disse nedsættes. For også at få denne viden om din egen oplevelse af hverdagen med sygdommen ind i samspillet med din neurolog, fysioterapeut, socialrådgiver, logopæd eller andre sundhedsprofessionelle, bedes du medbringe arket til din næste konsultation. Viden om hvad der betyder noget for lige netop DIG kan gøre dialogen bedre med parterne, og forhåbentlig være med til at optimere din behandlingsplan og mulige initiativer, der skal sættes i værk.