

Å leve med en sjelden diagnose

Kis Laursen
Ergoterapeut
Metakognitiv Stresscoach
MOR til Marie med OI og Kristine



- Forældrerådgivning
- Metakognitiv terapi
- Foredrag



Program

- Familielivet med en sjælden diagnose
- Nervesystemets betydning
- Energiforvaltning



FAMILIELIVET

HVERDAGEN

- Erfaringerne påvirker os over tid
- Vores værdier ændres eller står stærkere
- Alle i familien påvirkes – det er uundgåeligt
- Tid bliver et faktum

Vi må finde vores egen måde at være familie på.

Vi må lære at mestre, det vi ikke kan ændre.



AT VÆLGE LYKKEN

Det er ikke vores vilkår der afgør om vi bliver lykkelige, men den måde vi lever med vores vilkår der afgør om vi bliver lykkelige.



BETYDNING AF NERVESYSTEMET
for trivsel

DET AUTONOME NERVENSYSTEM – speeder og bremse

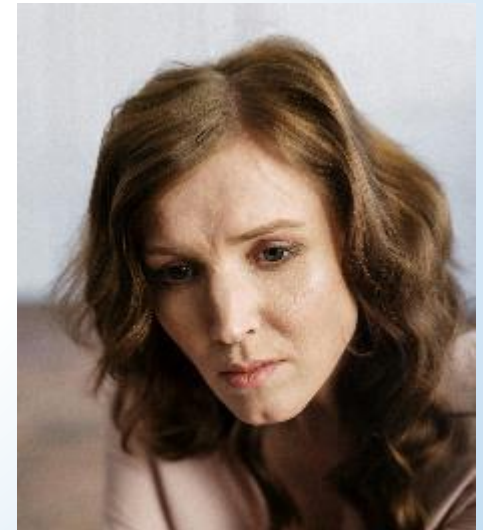
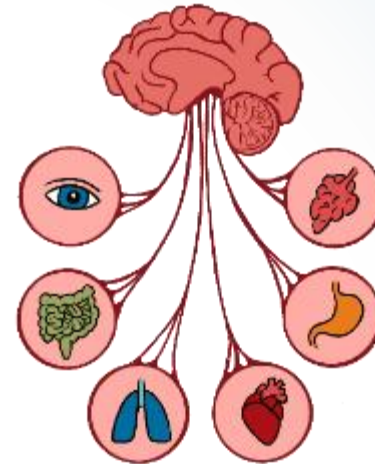
Det autonome nervesystem

- Sympaticus – Speederen
- Parasympaticus – Bremsen



AT LEVE MED FODEN PÅ SPEEDEREN

- Hjerterytmen er permanent høj
- Fordøjelsen er nedsat
- Tør i munden
- Manglende søvn og afslapning
- Nedsat kognitive funktioner



SKAB TRIVSEL

- Hvad får dig til at føle velvære i hverdagen – nyd det, mærk det.
- Undgå at bruge for meget tid på bekymringer og grublerier.
- Find det du er taknemmelig for

Du smitter de andre med dit nervesystem. 😊



HJERNENS LYKKEHOMONER

- **Dopamin** – belønningshormonet, motivation, forstærker glæde og engagement
 - Nå et mål eller færdiggør en opgave
- **Serotonin** – velværehormonet, humørstabilisering, lykke og ro
 - Sollys, motion, tænk på positive minder
- **Oxytocin** – kærlighedshormonet, følelse af tilhørsforhold
 - Kram, kys, kæl med kæledyr
- **Endorfiner** – smertelindringshormon, eufori og lykke, reducerer stress
 - Fysisk aktivitet, grin, dans



ENERGIFORVALTNING

SYGDOM OG SMERTENS BETYDNING FOR HVERDAGEN

- Du udtrættes fysisk og mentalt
- Dine kompetencer kan ikke altid bringes i spil
- Du har svært ved at mærke sult, træthed og andre af kroppens signaler



UDHOLDENHED PÅVIRKES AF

Fysisk

- væske, ernæring/kost, søvn/hvile
- sygdom, behandling, smerte

Psykisk

- glad, ked af det, vred,
forventningsfuld, motiveret

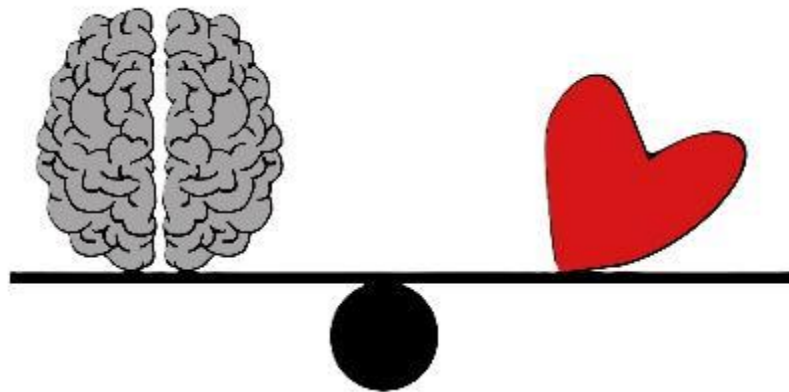
Mentale

- hvilke tanker får lov at fylde - om
dig selv og de andre.



UDHOLDENHED – PRAKTISKE RÅD

- Tænk strategisk – tidspunkt, længde og antal aktiviteter
- Planlæg hvilke aktiviteter er nødvendige før og efter
- Ingen kan se ind i fremtiden, i forhold til, hvordan det forløber.
- Nogle gange er aktiviteten trætheden værd.
- Det du gerne vil og det du kan er altid en del af prioriteringen.



Tak for nu

Kis Laursen - 0045 22579540

Ergoterapeut

Metakognitiv Stresscoach

KHL@detunikkebarn.dk



Illustrasjoner og foto: Kis Laursen

