

Sosialt liv med kognitive endringer

Praktiske råd for deg som lever livet med kognitive endringer



Sosialt liv med kognitive endringer

**Praktiske råd for deg som lever livet
med kognitive endringer**

Forord

Heftet du nå holder i hånden, er ett av to hefter som vi håper kan være til nytte og inspirasjon. Temaet kognitive endringer er svært komplekst, og for omfattende til at to hefter kan favne alle aspekter ved det å leve livet med kognitive endringer.

Det har vært viktig for oss å formidle erfaringsstemmen i heftene, og dette håper vi å ha fått til gjennom tekst og illustrasjon. Innholdet er utarbeidet gjennom bruker- og fagsamlinger, der fokus har vært på erfaring og kompetanseutveksling.

Bidragstyperne har vært mange, og jeg ønsker å rette en stor takk til alle dere som har bidratt.

Forfatterne Gry Kristiansen og Line Johansen, og illustratør Annette Holth Skogan, innehar en spesialkompetanse innen fagfeltet «Rehabiliteringstilbud for mennesker med kognitive endringer» Dette har hatt stor verdi i utformingen av heftene.

En tidligere kollega formidler mye klokskap gjennom egne livserfaringer. Her sitert ved hennes stemme:

«Husk at en løsning som passer godt for en person, kan være helt unyttig for en annen. Ting gir seg utslag så forskjellig. Noen kan ha et tilleggsproblem eller en måte å leve på som krever en helt annen løsning. Enkelte problemer er det ikke lett å finne gode løsninger på.»

«Hvordan forholde seg til andre? Overfor våre nærmeste, er det kanskje larest å være åpen og forklare for å unngå misforståelser.

Men jeg tror man gjør klokest i å ikke vente at man kan få en annen til å forstå akkurat hvordan det er. Vi forstår da heller ikke alle andre omkring oss som er i en spesiell situasjon?»

Lykke til

Eva Hofft | Prosjektleder

August 2011 – Sunnaas sykehus HF



Mariannes historie fra sin hverdag med kognitiv endring

Heller litt, enn alt og ingenting.

Jeg må prioritere, det må vi jo alle. Det er en del av livet. Men ettersom jeg strever med kognitive endringer, er det blitt vanskeligere å prioritere. Jeg har brukbar hukommelse, god forståelse, læreevne og oversikt, men jeg har en diagnose som stjeler all min energi fra meg.

Å være sosial er blitt litt krevende. Enkelte personer blir for energiske for meg, de tar for stor plass, og vips så er jeg helt tom og alt overskudd er borte. Slike personer kan ikke jeg prioritere å være så ofte sammen med.

Men for meg er det viktig å være sosial. De kognitive endringene gjør meg ikke usosial, det er bare blitt mer krevende å være i sosiale settinger. Jeg må til tider ta avgjørelser andre ikke forstår, som å dra fra et selskap like etter at desserten er fortært. Jeg er blitt fylt med erfaring når det gjelder mitt sosiale liv, og jeg vil heller være med på litt, enn alt og ingenting.

MARIANNE 56 ÅR – PARKINSON, DIAGNOSE FRA 1999



Innhold i heftet

Heftet er for deg som opplever kognitive endringer som følge av nevrologisk sykdom eller skade. Kognitiv er et begrep som viser til sammensatte funksjoner i hjernen: hukommelse, struktur, planlegging og andre forhold som er med på å styre hvordan vi forstår, tenker og handler i hverdagen. Kognitiv funksjon er viktig for å fungere slik vi selv og andre forventer.

I dette heftet tar vi for oss begrepene kognitive endringer og sosialt liv. Du kjenner kanskje at samvær med andre mennesker har blitt annerledes enn før. Å tilbringe tid med flere mennesker samtidig var kanskje en glede tidligere, men er nå en utfordring. Noen vil oppleve at det er vanskelig å følge samtalen når tema skifter.

Personene vi har samarbeidet med i denne hefteproduksjonen har gitt oss mange gode råd for hvordan de løser utfordringer i eget hverdagsliv. Vi har notert deres erfaringer tematisk, slik de i hovedsak er blitt fortalt oss.

Flere vi har vært i kontakt med, har erkjent at de må leve med kognitive endringer, andre kjenner det vanskelig å akseptere denne tanken. En felles oppfatning er nok at de kognitive endringene påvirker livet på flere områder, og at man gjør seg tanker om hvilke konsekvenser dette får.

Ett av to hefter

Dette heftet er ett av to hefter. I dette heftet fokuserer vi på hvordan kognitive endringer kan påvirke ens forhold til andre personer. Det andre heftet har fokus på livet vi lever hver dag, hverdagslivet, og på arenaene vi gjennom dagen er en del av. Heftet har tittelen «Hverdagsliv med kognitive endringer».

Noe av innholdet i de to heftene vil være likt, fordi begge heftene handler om det å leve med kognitive endringer. Begge heftene er gitt innhold av personer som til daglig lever med kognitive endringer grunnet sykdom eller skade. Deres erfaringer er systematisert og utdypet av fagfolk med spesialisert rehabiliteringspraksis.

Hvem er heftet for?

Heftet er hovedsaklig ment for brukere, men også som inspirasjon for pårørende, nettverk og omgivelser.

Vi håper heftet vil gi deg inspirasjon og være til nytte.

Om kognitive endringer

For de fleste oppleves kognitive endringer som en skjult vanske; en skade ingen andre kan se. En ekstra utfordring er at den som selv sliter med kognitive endringer, heller ikke alltid selv er klar over dem.

Av denne grunn er det viktig å snakke med andre rundt seg; både om det en opplever selv, og det andre eventuelt merker av endringer. Det å korrigere egne oppfatninger er viktig.

Det kan også være aktuelt å få dette nærmere klarlagt ved gode undersøkelser hos lege og gjerne hos nevropsykolog, som har spesialkompetanse på hjernens evne til å styre hvordan vi forstår, tenker og handler i hverdagen (kognitive funksjoner).



Om sosialt liv

I sosialt liv forholder en seg til et nettverk av mennesker en er mer eller mindre regelmessig sammen med. Dette kan være venner, naboer, kassadamen, kollegaer eller andre kjente du møter for å snakke eller gjøre ting sammen med.

Personene i ditt sosiale nettverk kan være støttende på et praktisk, følelsesmessig, åndelig eller informativt vis. Støtten i ditt sosiale nettverk kan komme fra enkeltpersoner eller fra flere personer samtidig.

Inn i vårt sosiale nettverk har vi med oss sosial kompetanse, det vil si evne til å kommunisere og tolke følelser. Hvordan vi reagerer og oppfører oss vil variere med hvem vi er, dagsform, sted, tid og generelt etter hvor vi er i livet. Sykdom eller skade kan føre til at en reagerer annerledes enn en ville gjort tidligere, og en kan gråte eller le i situasjoner der det ikke er forventet. Dette kan være utfordrende både for en selv og for andre.

Å være sammen med andre personer krever ofte at en må forholde seg til flere ting samtidig. Det kan være i form av mye lyd, ukjente mennesker, ulike samtaler og annet. Dette krever blant annet oppmerksomhet, og ved redusert oppmerksomhet kan det være utfordrende å følge samtalen.

De fleste mennesker med kognitive endringer merker forandringer i sitt sosiale liv. Aktiviteter må ofte tilpasses etter dagsform og flere formidler at de fortære blir trette, eksempelvis i sosiale lag. Det kan da bli nødvendig å prioritere sin tid annerledes, for eksempel ved å gå tidlig hjem fra et selskap. Det handler blant annet om å gjøre seg erfaringer, og gjennom erfaring kommer

også muligheten for å endre. Man kan forandre måten man prioriterer tid på, og være sosial sammen med andre mennesker. Sammen med behov for endring kan sykdom eller skade bringe nye verdier, og en ny verdi kan være å vie større plass til personer man er veldig glad i.



Kommunikasjon

Når kommunikasjon blir vanskelig

Når vi kommuniserer, utveksler vi informasjon med andre mennesker. Etter skade eller sykdom opplever mange at det å kommunisere blir vanskeligere. Språket flyter kanskje ikke som før, tankene kan gå saktere eller stemmen kan ha blitt svakere.

Det er ikke bare skader knyttet til språket som kan gi kommunikasjonsvansker. Endret oppmerksomhet, syn, hørsel, redusert hukommelse og redusert overblikk vil påvirke evnen til å uttrykke seg. Slike påvirkninger vil også kunne redusere evnen til å forstå det som blir sagt og til å delta i sosialt samspill.

De fysiske omgivelsene rundt en vil også kunne påvirke ens oppmerksomhet i kommunikasjon. Et rom med mange mennesker, tv eller trafikkstøy er eksempler på omgivelser som vil kunne gjøre kommunikasjon vanskelig.

Mange opplever at språket oppleves komplisert når det blir brukt i overført betydning. Et eksempel kan være uttrykket: «Å gå over bekken for å hente vann». Det å forstå at ordene bekken og vann er overførbare ord til temaet som omtales, vil kunne være en utfordring.



Forberedelse til møter

- ① Forbered deg med skriftlige notater og spørsmål når du skal i møte med legen eller liknende.
- ② Vanskelige samtaler tar tid, så be gjerne om dobbelttime hos NAV.
- ③ Ta med deg en du kjenner godt til viktige møter.

I kommunikasjon

- ① Unngå forstyrrelser, forsøk å ha ro rundt deg.
- ② Snakk om én ting av gangen.
- ③ Ha øyekontakt med den du snakker med.
- ④ Be om pauser i lengre samtaler med viktig innhold, som i møte med NAV.
- ⑤ Spør om du forstår rett når du ser at den andres kroppsspråk endrer karakter.
- ⑥ Still kontrollspørsmål til slutt, da sikrer du deg mot eventuelle misforståelser. Eksempelvis riktig dag, dato og klokkeslett for avtaler.

Å huske det som blir sagt

- ① Bruk nylært informasjon aktivt. Når du hilser på noen, kan det hjelpe å gjenta den andres navn inni deg og å bruke det aktivt i samtalen.

Å leve livet sammen med andre

Å leve livet sammen med andre krever samspill, planlegging, oppmerksomhet, overskudd, hukommelse og annet.

Kommunikasjon som tidligere har gått av seg selv kan nå oppleves som krevende. Man blir kanskje fortere trett og merker at det blir vanskelig å samarbeide fordi ting tar lengre tid. Man må kanskje sette nye grenser for seg selv, som å hvile oftere, planlegge på en annen måte og ta en dag av gangen. Dette kan være utfordrende for en selv, men også for personene rundt en, som til tider kan føle at endringene i stor grad påvirker deres liv.

Roller

Ved sykdom eller skade endres ofte rollemønsteret. Det vil si at det blir forandringer på hvem som gjør hva, og på hvem som har hovedansvaret for det som skal gjøres. De fleste opplever at endrede roller gir andre oppgaver hjemme, med venner eller på arbeidsplassen. Mange sier at de har behov for å forholde seg til sine omgivelser på en ny måte. Det kan dreie seg om behov for:

- Å takke ja til mer hjelp
- Mindre ansvar
- Mer rutinearbeid
- Omfordeling av oppgaver
- I større grad å være den som mottar fremfor den som tar initiativ til aktivitet.

Før samvær med andre

- ① Ta bevisste valg. Hvilke aktiviteter er det naturlig og viktig at du gjør, og når passer det å utføre disse aktivitetene?

- ⑥ Sett av god tid til forberedelser. Gjør eksempelvis litt hver dag i forveien, dersom du venter gjester. La dagen før selskapet være en rolig dag.
- ⑥ Gjør deg erfaringer med når du fungerer best i sosiale sammenkomster.
- ⑥ Ta aktive valg - bestem deg i forkant for hvor lenge du vil være på festen, og hold deg til planen.
- ⑥ Ta med deg penger, slik at du alltid har anledning til å komme deg hjem.
- ⑥ Forhåndsbestill taxi til hjemreisen.

Når du er sammen med andre

- ⑥ Kom tidlig i selskaper, så folk kommer og hilser på deg. Da slipper du å gå rundt og hilse på alle sammen.
- ⑥ Lat som om du må ta en telefonsamtale og gå ut av rommet et øyeblikk, hvis du trenger å ta deg en pause.
- ⑥ Vær tidlig ute og finn et rom du kan hvile i når behovet oppstår.
- ⑥ Skjerm for synsinntrykk ved å ta på solbriller.
- ⑥ Skjerm for hørselsinntrykk ved å ha på lue / pannebånd der det passer seg.

Familie

Familie og slekt står for stabilitet, kontinuitet og tradisjon. Familiens behov for kontakt bygger på tradisjon, verdier og normer. Vi kan ikke velge bort familie. Vi kan distansere oss og bryte kontakt, men selv da vil de viktigste personene i nettverket påvirke oss.

På lik linje med andre funksjonsendringer, rammer ikke kognitive endringer bare den enkelte. Endringene vil påvirke hele familien. Det er viktig at familien snakker sammen om det som er vanskelig, og om det som er godt. Samtaler skaper tilhørighet og samhold. Gjennom samtaler får en både formidlet det som er viktig for den enkelte, og satt fokus på det som er viktig for fellesskapet.

Mange formidler at det er av stor betydning å holde fast ved familiens tidligere aktiviteter. For mange betyr det at man må gjøre enkelte omprioriteringer. Dette kan være i form av å bytte oppgaver. Det å bytte oppgaver kan eksempelvis være at mor nå kjører barna til trening, mens far uten førerkort lager middag. Det viktigste vil være å inneha roller man rent praktisk kan gjennomføre, og som man kan trives med.



I en travel familiehverdag

- ① Legg frem tøy til dagen etter.
- ② Lag matpakke kvelden før.
- ③ Ha ukentlige familiemøter der dere legger planer i fellesskap.
- ④ Lag en aktivitetskalender for hele familien, plassér denne sentralt, gjerne på kjøkkenet.
- ⑤ Fordél arbeidsoppgaver.
- ⑥ Planlegg middager ved å gjøre innkjøp en gang i uken.
- ⑦ Ta imot hjelp fra andre, som for eksempel en vaskehjelp.
- ⑧ Gi uttrykk for hva du ønsker hjelp til fra dine nære. Da er det lettere for andre å gi hjelpen du trenger.
- ⑨ Organiser din hjelp. Ha eksempelvis faste dager der en venn handler for deg.

Venner

En venn er en person man har et nært forhold til. Venner gir en mulighet til å oppleve noe i fellesskap, og venner har betydning for helsen ved at hverdagslivet oppleves som lettere. En venn gir en følelse av trygghet og omsorg.

Vennskap, og behovet for vennskap, varierer gjennom livet. Vennskap må pleies og settes av tid til for at de skal bestå. Man må by på seg selv og finne måter å komme i kontakt med venner på.

Kollegaer

Mange opplever å måtte redusere sin stilling og endre arbeidsoppgaver grunnet sykdom eller skade. For noen kommer dette gradvis gjennom år, for andre mer akutt. En kollega kan være til hjelp og støtte når sykdom påvirker arbeidshverdagen.

Informasjon til andre

- 🕒 Tenk gjennom hva andre trenger å vite om din sykdom. En venn, en kollega og en nabo vil kanskje trenge ulik informasjon.



- ⑥ Husk at ikke alle behøver å forstå og å vite alt.
- ⑥ Formulér et skriftlig notat om din sykdom eller skade. Del det med de personene du føler bør vite noe. Skriftlig form beskytter deg mot til stadighet å måtte forklare, og mot følelsesmessige reaksjoner.

En venn

- ⑥ Informer en venn om din dagsform ved behov. Det kan være godt å snakke med noen som vet og som kjenner deg godt.
- ⑥ Ha faste treningsdager sammen med en venn.

En kollega

- ⑥ Alliéer deg med en kollega eller leder som kjenner til din situasjon. Dette kan være viktig med tanke på tilrettelegging av arbeidstid og lignende.
- ⑥ Informér om din arbeidstid slik at kollegaer vet når du er å treffe på arbeid.
- ⑥ Ikke vær redd for å ta imot hjelp fra andre kollegaer.
- ⑥ Be om skriftlige beskjeder, da er du sikker på at informasjonen når deg, og at du ikke glemmer eller misforstår.
- ⑥ Sett felles mål for arbeidshverdagen, og legg planer sammen med dine nærmeste kollegaer.

Den som gir, den får

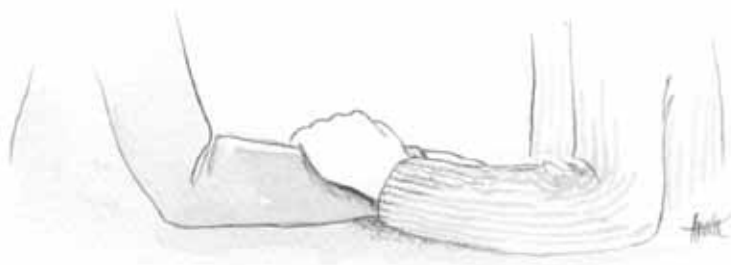
Mennesker har behov for å gi og å få omsorg og kjærlighet. Hvem som har behov for hjelp vil variere gjennom livet. De fleste mennesker går til sine venner eller til sin familie for å søke støtte i vanskelige perioder.

Når en lever med kognitive endringer, har en som regel en del utfordringer i sin hverdag som andre ikke ser eller forstår. Flere ønsker ikke å ha fokus på sine utfordringer, da det å ha kognitive endringer for andre kan høres så alvorlig ut. Mange sier de er redd for å bli stemplet som uegnet til arbeidsoppgaver eller som mindre intelligente.

Når man har behov for å få hjelp, er det viktig at man ikke føler seg som en belastning for andre. Ved økt hjelpebehov endres ofte de ulike rollene man har, og det er viktig å snakke om følelsene rundt dette. Når en skal fordele oppgaver innad i familien, på jobben eller med andre er det viktig at egne ferdigheter og aktuell oppgave er forenelig. Det bør altså ikke være for stort gap mellom det man klarer og oppgavens innhold.

Å gi og å få

- ⑥ Gi anerkjennelse og gi ros, det gjør godt å glede andre.
- ⑥ Still realistiske krav til deg selv.
- ⑥ Sett av tid sammen med andre til å planlegge og å fordele oppgaver.
- ⑥ Skriv ned den enkeltes ønsker og behov, som for eksempel ferieønsker, da kan det lettere repeteres.



Et aktivt hverdagsliv

Interesser

Hvilke interesser man ønsker å dyrke, og hva man ønsker å være med på, endrer seg for alle mennesker gjennom livet. Erfaringer, personlig utvikling, aldring og miljøforandring er elementer som er med på å forme menneskets aktivitetstilv.

Flere understreker at normalisering av hverdagen er en viktig strategi etter sykdom eller skade. Noen kommer tilbake i arbeid og forblir der, andre må redusere sin stilling og noen må slutte umiddelbart eller etter en tid.

De fleste som ikke kommer tilbake til fast arbeid, opplever at det er viktig å være i daglig fast aktivitet. Dette fordi faste aktiviteter er med på å skape struktur og rytme i en hverdag. I en hverdag uten lønnet arbeid blir det derfor viktig å finne aktiviteter som gir hverdagen innhold og mening. Dette kan være det å gå daglig morgentur, gå på trening og eventuelt utføre flere faste oppgaver hjemme. Andre ting kan være å benytte skoletilbud, organisasjonstilv og likemannsarbeid.

Frivillig arbeid og organisasjonsliv

Om hverdagen ikke inneholder dager med lønnet arbeid, finnes det andre aktiviteter og oppgaver der man kan være en bidragsyter. Graden av aktiv deltagelse må tilpasses den enkelte i forhold til kognitivt funksjonsnivå. I de fleste kommuner finnes det mange foreninger, slik at man kan finne noe som passer for en selv. Det finnes blant annet hundeforeninger, jeger- og fiskeforeninger, kunstforeninger og annet. Man kan også gi av sin tid til kommunale frivillighetsentraler, menighetsarbeid og organisasjonsliv.

Om arbeid ikke er en mulighet

- ① Finn deg en hovedaktivitet raskt etter sykdom og skade.
- ② Ta kontakt med kommunen. De vil kunne gi informasjon om hva som finnes av frivillig arbeid, foreninger, organisasjoner og annet.



Å ha kontakt med andre i samme situasjon

- ⑥ Sjekk om det finnes en brukerorganisasjon for din sykdom eller skade.
- ⑥ Undersøk om du gjennom en brukerorganisasjon kan komme i kontakt med andre i samme situasjon.
- ⑥ Organisasjoner gir råd og veiledning i forhold til rettigheter i samfunnet etter en skade eller sykdom.
- ⑥ Organisasjoner kan gi informasjon om behandling og forskning.

Det finnes mange ulike slags organisasjoner, både der du bor og i fylket du tilhører. Det kan for enkelte være viktig å bidra i en organisasjon man føler en tilknytning til. Organisasjoner kan tilby veiledning i form av kurs, likemannsarbeid, sommerleire, behandlingsreiser og annet. Her kan enkeltpersoner som er syke eller skadde, ektefelle, barn, foreldre med flere få hjelp til å mestre hverdagen. Det kan i perioder være godt å møte andre som er i en lignende situasjon.

Ting tar tid

Etter sykdom eller skade, opplever mange at man orker mindre enn før. En fellesnevner er at en har behov for flere pauser. Flere formidler at man blir fortere sliten og det kan for enkelte være en utfordring å holde oppmerksomhet over tid.

Det å leve med kognitive endringer krever ofte at man må endre på måten man utfører ting på. Mange har ikke initiativ til å komme i gang med sine gjøremål enda de vet hva som skal gjøres og hvordan. En konsekvens kan bli at en ikke gjennomfører den planlagte handlingen og prosjekter blir stående uferdige. Det kan være viktig å dele opp ulike arbeidsoppgaver i mindre deler, og å dele ansvarsoppgaver med andre. Å sette av god tid til handlinger en vet krever mye av en vil alltid være hensiktsmessig.

Å gjennomføre oppgaver

- ① Sett deg realistiske mål. Skal du male stuen, så mal for eksempel en vegg hver dag.
- ② Lag en plan for hva som må gjøres, og spør andre om hjelp der det er vanskelig å gjennomføre oppgavene alene.
- ③ Ikke planlegg for mange oppgaver samtidig, unngå stress.



Den indre karusell

Etter sykdom og skade, må en ofte forholde seg til livet på en ny måte. Mange opplever å bli nedstemt og deprimeret, og føler i perioder at en overveldes av sorg. Det å fokusere på egen kapasitet og forsøke nye strategier kan bli viktig for å komme seg videre i livet.

Sorg

Det er naturlig å streve med egne følelser og reaksjoner. Du vet at livet er forandret, men det kan være vanskelig å konkretisere hva som er endret. Å føle det tungt og meningsløst er normalt. Det viktigste kan være at noen er hos deg, hører på deg og er sammen med deg. Innspill og ytre påvirkning i form av saklig informasjon kan gjøre deg godt og gi nye muligheter.

Glede

Glede er sjelden en vedvarende sinnsstemning, men oppleves mer som sekvenser i løpet av dagen. For å bevare glede må man legge merke til disse sekvensene og dvele ved dem, slik at de blir et positivt fokus i hverdagen.

Som menneske har vi behov for å utføre handlinger som gir gode opplevelser. Hvordan den enkelte opplever glede er individuelt, og hvilke handlinger som gir den enkelte glede vil variere. Glede gir trygghet og øker motivasjonen til å fortsette ønsket handling, og glede blir da et viktig element i aktivitet og deltagelse.



Å oppsøke hjelp

- 👁️ Oppsøk kommunalt Familievernkontor ved behov for støtte og veiledning.
- 👁️ Oppsøk annen profesjonell hjelp ved behov for samtaler, eksempelvis psykisk helsevern, psykolog, psykomotoriker eller annet.
- 👁️ Del livet med en god venn – slipp noen inn.



I aktivitet og hvile

- ① Bruk humor og gjør noe som er gøy.
- ① Ikke la sykdom eller skade fylle hele din hverdag. La livet inneholde små pauser. En kaffekopp på benken i parken kan gi et pusterom.
- ① Husk at ingen trenger å være på topp hele tiden.
- ① La fysisk aktivitet og eventuelt avspenning bli en del av ditt hverdagsliv.
- ① Unngå å ha for mange planer samtidig.
- ① Legg fokus på dine interesser.
- ① Fokuser på det du fremdeles kan, ikke på begrensninger.
- ① Hvil ved behov, og legg inn hviledager.

Generelle råd og strategier ved kognitiv endring

Her vil vi presentere noen generelle råd. Rådene er blitt nevnt tidligere i heftet, men er her samlet i stikkordsform.

Hensikten med bruk av stikkordsliste er at listen raskt gir et overblikk over det man skal gjøre, eller bør huske. Det vil alltid være viktig å repetere en slik liste, da repetisjoner er med på å gjøre innholdet kjent.

En annen måte å huske innholdet på er i form av bilder, tegninger og fargekoder.

Her en liten oppgave:

Ta deg litt ekstra tid når du leser neste side. Reflekter over:

- ① Hvilke råd kan du bruke i din hverdag?
- ② Markér det viktigste punktene, og gjør deg egne notater i margin.
- ③ Repetér rådene på et senere tidspunkt.

Generelle råd

- ① Få nok søvn og hvile
- ① Få frisk luft
- ① Vær daglig i fysisk aktivitet
- ① Unngå alkohol, rus og røyk
- ① Ha et sunt og regelmessig kosthold
- ① Få i deg nok væske
- ① Finn gleder og bruk humor
- ① Sett av nok tid til det du skal gjøre
- ① Unngå tidspress
- ① Tilpass tempo til dagsformen din
- ① Ha korte arbeidsøkter
- ① Ha korte pauser
- ① Prøv å skape forutsigbarhet og gode rutiner i hverdagen
- ① Reduser støy – slå av radio, tv og lignende
- ① Gi deg selv tre små utfordringer hver dag – fysisk, sosialt og intellektuelt.

Bruk av kalender

En strategi ved redusert hukommelse, struktur, initiativ og lignende er bruk av kalender. Bruk av kalender er hensiktsmessig ved at det gir en et raskt overblikk over uken, månedene og året.

Kalenderen vil gi overblikk over dine gjøremål og hendelser. Faste hendelser kan være fotballtreninger, enkelthendelser kan være tannlegetime og gjentakende hendelser kan være bursdager.

Hensikten ved bruk av kalender er å få en helhetlig oversikt.



August		2011				
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	1. Trening 19.00	2.	3. Kor 19.00	4.	5.	6.
7.	8. Trening 17.00	9.	10. Kor 19.00	11. Møte NAV 19.00	12.	13.
14. Legetime 8.00	15. Trening 17.00	16.	17. Kor 19.00	18.	19.	20.
21.	22. Trening 17.00	23.	24. Kor 19.00	25.	26.	27. Gry 29 år!
28.	29. Trening 17.00	30.	31. Kor 19.00			

Her en liten oppgave:

Reflekter over hvilke hendelser som er enkelt-, faste eller gjentakende hendelser i ditt liv. Skriv disse avtalene ned på et ark, for så å systematisere dem inn i en kalender.

Bruk fargekoder om det er en strategi som passer for deg.

Rød = enkelthendelser (tannlege)

Gul = faste hendelser (trening)

Grønn = gjentakende (bursdag)

Sett inn starttidspunkt og varighet i kalenderen.

Kalenderen bør ha fast plass i huset og på jobben.

Ha rutiner for når du sjekker kalenderen. Sjekk eksempelvis kalenderen før du legger deg om kvelden og om morgenen.

Bruk av uketimeplan

En annen nyttig metode ved kognitive endringer er å bruke en uketimeplan. Hensikten er å ha oversikt over hva en eller flere skal delta på i nær fremtid. En uketimeplan vil avlaste hjernen når de aktuelle hendelsene er skrevet ned. Det viktigste er at uketimeplanen oppdateres og sjekkes jevnlig. På denne måten kan uketimeplanen gi en helhetlig oversikt over uken.

Uketimeplan for enkeltperson

Uketimeplanen som her er illustrert er ment for en enkeltperson. På denne uketimeplanen ser man at alle måltider er markert med grønt. Fargekoden deler opp dagen og gir et ryddig inntrykk.

Ukens aktiviteter vil for mange være gjentakende. Det å skrive en fast uketimeplan, for så ukentlig å skrive den ut, er en enkel metode for å unngå at skrivefeil oppstår. Nye avtaler føres inn fortløpende i ukens uketimeplan.

Uketimeplan for flere

En timeplan kan også fungere for flere personer. Det er da viktig at alle faste hendelser blir satt inn, og at fortløpende hendelser føres inn etter hvert som de avtales. På denne måten kan alle ha oversikt over hva som skjer i nær fremtid.

Her en liten oppgave:

Reflekter over hvilke hendelser som er enkelt-, faste eller gjentakende hendelser i løpet av en uke. Lag deg en uketimeplan og skriv inn dine hendelser. Vil det være nyttig for deg å bruke både kalender, mobil og almanakk?

La uketimeplanen få ha en fast plass i huset.

Supplér gjerne med å skrive avtalene over i en almanakk eller legg dem inn på mobilen.

Klokken	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
07.00		Frokost		Frokost			
08.00	Frokost	Avreise til arbeid	Frokost	Avreise til arbeid	Frokost		
09.00		Arbeid		Arbeid			
10.00	Trening	"	Morgentur	"	Trening	Husarbeid	
11.00	"	"	"	"	"	"	Sosialt liv
12.00	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	"	
13.00		"		"			
14.00		"		"	Handle	Sosialt liv	
15.00		"		"	"		
16.00							
17.00	Middag	Middag	Middag	Middag			
18.00					Middag		
19.00		Vaske tøy og rydde	Syklubb				Planlegg neste uke
20.00		"	"				
21.00							
22.00							
23.00							

Hva kan organisasjonene tilby?

Alle de tre organisasjonene er landsdekkende interesseorganisasjoner for personer i diagnosegruppene, deres pårørende og andre interesserte.

Organisasjonene gir råd og veiledning i forhold til rettigheter i møte med samfunnet. De jobber for at samfunnet skal ta sitt ansvar for at personer i diagnosegruppene og deres pårørende skal kunne få en bedre hverdag.

Gjennom organisasjonenes likemannsarbeid kan personer i diagnosegruppene og deres pårørende få hjelp til å mestre en vanskelig hverdag. Ved å prate med andre som har lært seg å mestre sin situasjon med en kronisk sykdom, har mange opplevd å få en bedre hverdag.

Kontaktinformasjon

Norges Parkinsonforbund

Karl Johansgate 7
0154 Oslo
Telefon: 22 00 83 00
E-post: post@parkinson.no
www.parkinson.no

Multipel Sklerose-Forbundet i Norge

Tollbugata 35
0157 Oslo
Telefon: 22 47 79 90
E-post: epost@ms.no
www.ms.no

Norsk Epilepsiforbund

Karl Johansgate 7
0154 Oslo
Telefon: 22 47 66 00
E-post: nef@epilepsi.no
www.epilepsi.no

Etterord

I dette heftet har vi fokusert på at kognitive endringer påvirker det sosiale liv. Kognitive endringer er skjulte vansker, som ikke kan ses, og som ikke alltid er lett å forstå. De skjulte vanskene kan være endringer i kapasitet, hukommelse, simultankapasitet, responstid og oppmerksomhet.

Vi håper at du gjennom dette heftet har fått vite noe om hvordan andre med kognitive endringer håndterer sitt sosiale liv. Vi håper at rådene kan være med på å gjøre hverdagslivet enklere i noen situasjoner. Vi vet at det å blande gamle vaner med ny kunnskap gir den enkelte mer erfaring.

Erfaring gir endring, og erfaring kan gi en følelse av kontroll. Noen takler endringer lettere enn andre, men det er viktig at hver enkelt gjør det som kjennes riktig for en selv.

Vi anbefaler at dette heftet leses flere ganger, og at du gjør deg notater i heftet underveis – neste gang du leser heftet kan nye tanker og ideer dukke opp.

Lykke til.



Prosjektinformasjon

Begge hefter er i regi av prosjektet: Kognitiv tilrettelegging – hjelp i hverdagen, med midler bl.a. fra ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering. Dette er et samarbeidsprosjekt mellom de tre brukerorganisasjonene, tidligere presentert, og Sunnaas sykehus HF.

Bakgrunnen for prosjektet og vår drivkraft i arbeidet har vært at vi vet at erfaringskunnskap, læring og tilrettelegging er viktige elementer i et mestringperspektiv.

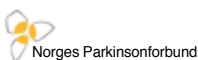
Heftene vil bli gjort tilgjengelige på nettsidene til prosjektets samarbeidspartnere. Det vil også bli utarbeidet et e-læringsprogram innen samme tema.

Eva Hofft | Prosjektleder

August 2011

Prosjektledergruppa:

Ragnhild Støkket	Norges Parkinsonforbund
Gurli Vagner	Multipel Sklerose-Forbundet i Norge
Eva H. Johnsen	Norsk Epilepsiforbund
Anne Karine Dihle	Sunnaas sykehus HF
Eva Hofft	Sunnaas sykehus HF



Norges Parkinsonforbund

msforbundet
MULTIPPEL SKLEROSE FORBUNDET



norsk epilepsiforbund

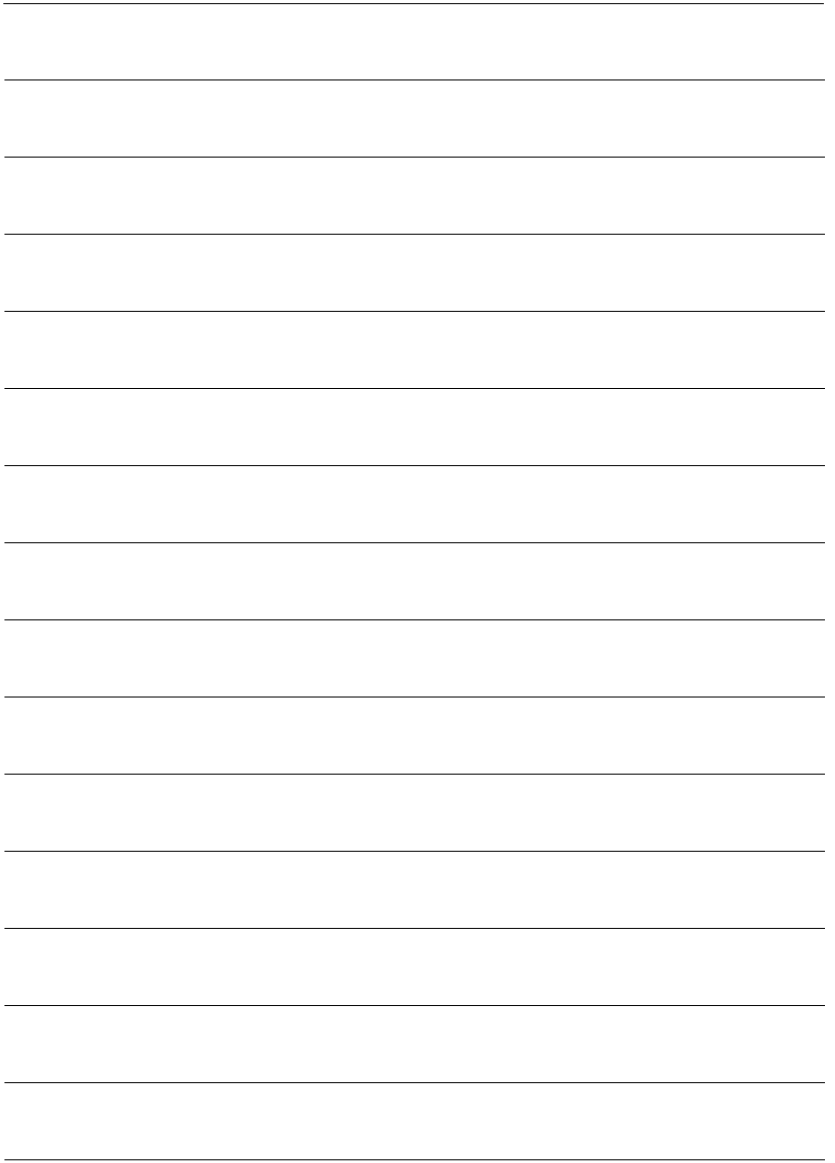


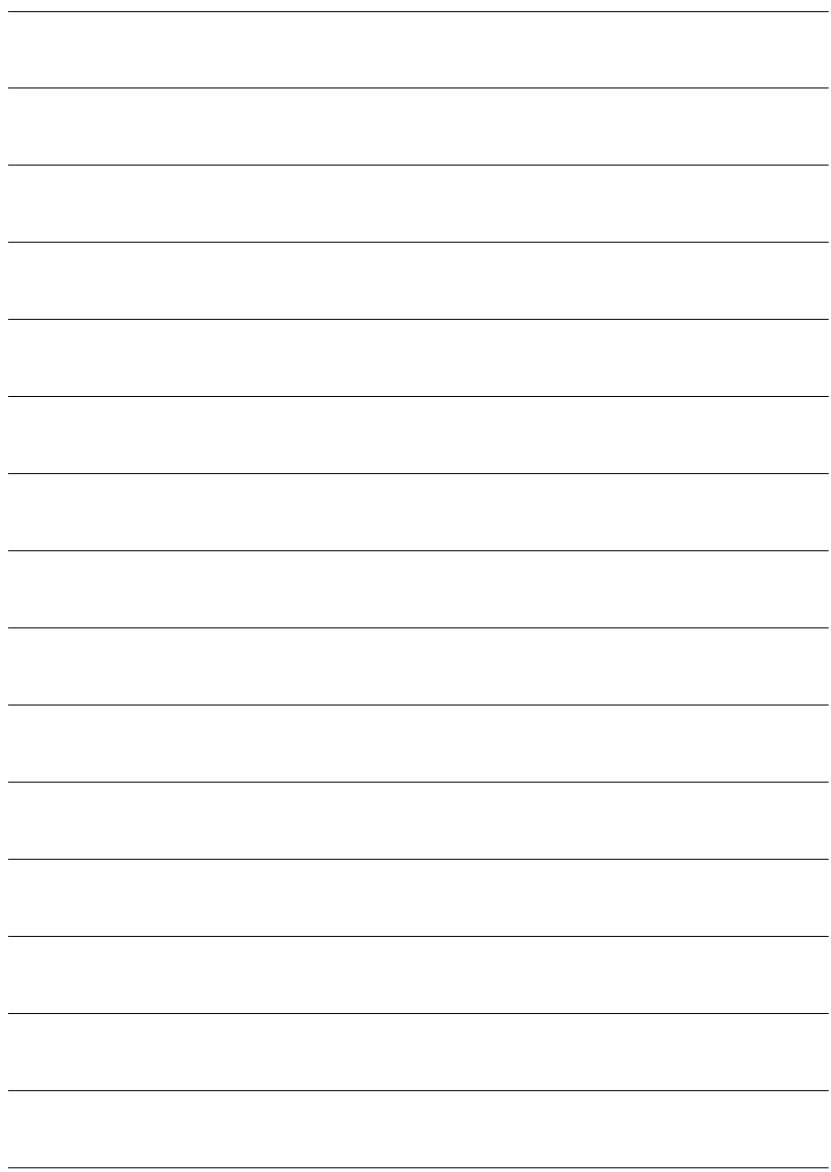
Sunnaas sykehus HF



ExtraStiftelsen
Helse og Rehabilitering

Prosjektet er støttet av ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering med Extramidler.





Illustrasjoner: Annette Holth Skogan
Design: Cecilie Mohr/ www.cmykdesign.no
Papir: 150 g Multi Art Silk
Trykk: Flisa Trykkeri AS

Glemsel

Hukommelsen har begynt å fuske,
jeg glemmer det jeg skulle huske.
Men en ting skal jeg aldri glemme,
hvor godt det var å kunne huske,
det minnet vil jeg gjemme.

Per Martin Linnebo, Takk til ugresset