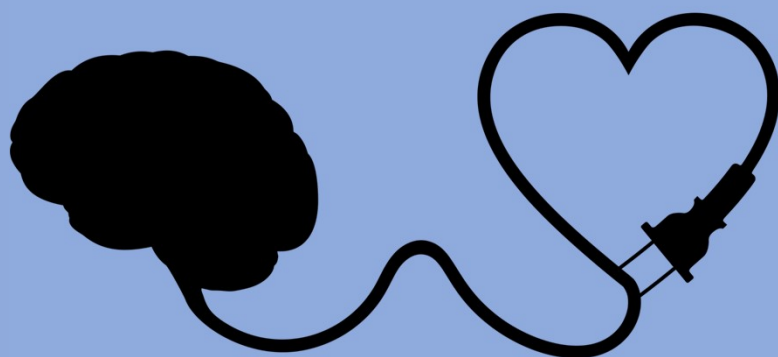


Energistyring

Balance imellem aktiviteter og hvile



Online kursus for
Aftenskolen Pas På Hovedet
Oktober til december 2022

5. kursusgang: Pauser og grønne
aktiviteter

Ved audiologopæd og PCS-underviser Lea Provstgaard Larsen

5. kursusgang

Dagsorden

- Siden sidst
- Ugeskema eller anden form for dagsstruktur
- Repetition af "værktøjer", vi har talt om
- Hvad er gode pauser og grønne aktiviteter?
- Fokus til næste gang

Siden sidst: Ugeskema? Andet?

- **Hvordan har det været at registrere aktiviteter?**
- **Er der noget I har været i tvivl om mht. farver?**
- **Andet?**

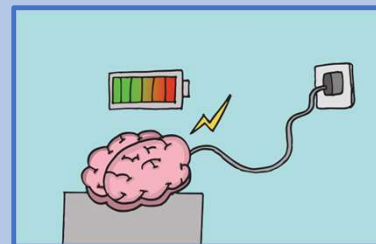
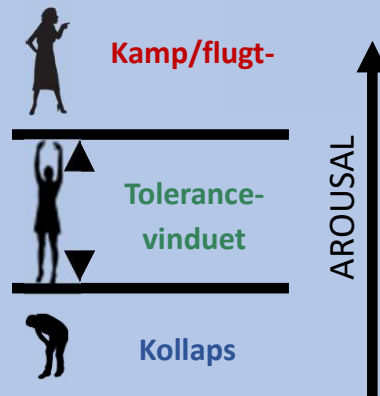
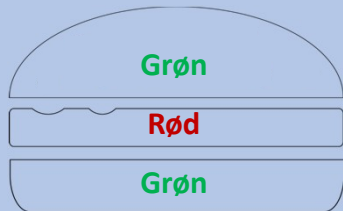
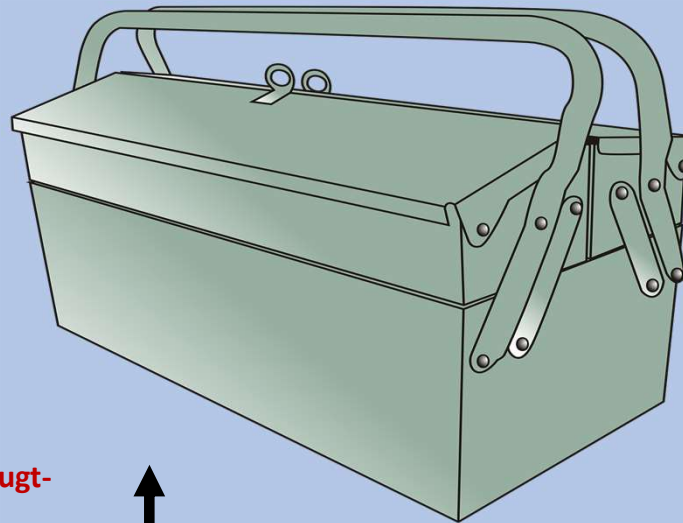
UGESKEMA TIL ANALYSE MED LYSSIGNALET

Dette ugeskema kan bruges til at analysere dit energiforbrug, inklusiv hvordan dette påvirker dine symptomer samlet set (ubehag). Du kan hver dag i ugen notere, hvad du har lavet. Skriv hver aktivitet ind og giv den en farve alt efter, hvordan den påvirkede dig.

Rød = energikrævende. **Gul** = energineutral. **Grøn** = energigivende. Registrer også, hvordan din nattesøvn har været med et ord eller en smiley.

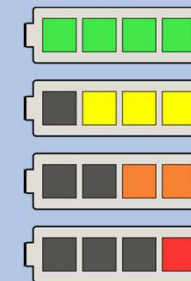
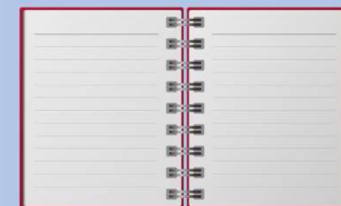
	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Ubehag:							
Morgen							
Formiddag							
Eftermiddag							
Aften							
Ubehag:							
Nattesøvn:							

Repetition af "værktøjer", vi har talt om

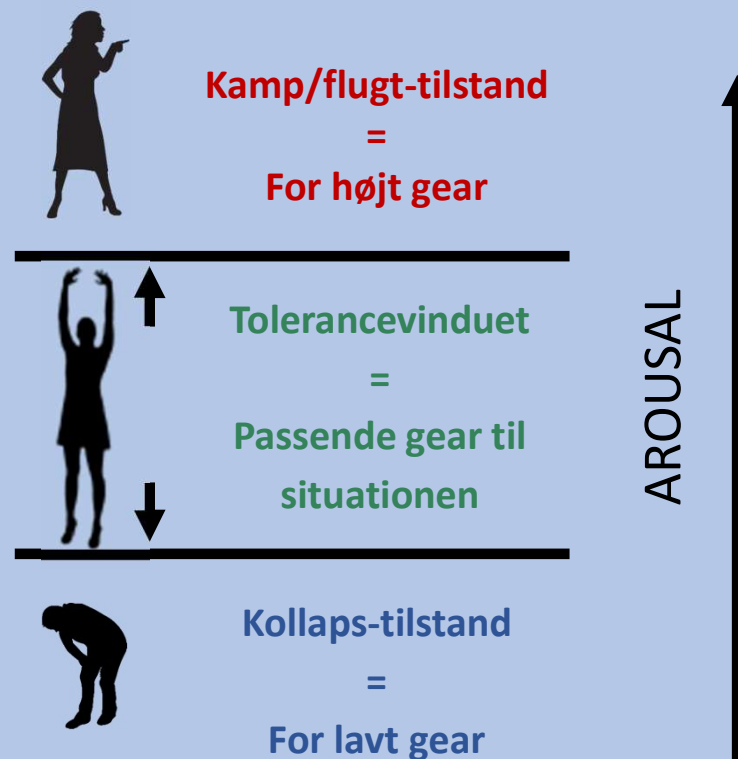


UGESKEMA TIL ANALYSE MED LYSSIGNALT
 Dette ugeskema kan bruges til at analysere dit energiforbrug, inklusive hvordan dette påvirker dine symptomer samtlet set (ubehag). Du kan hver dag i ugen notere, hvad du har lavet. Skriv hver aktivitet ind og giv den en farve af efter, hvordan den påvirkede dig.
 ■ = energikrævende, ■ = energineutral, ■ = energigivende. Registrer også, hvordan din natsovn har været med et ord eller en smiley.

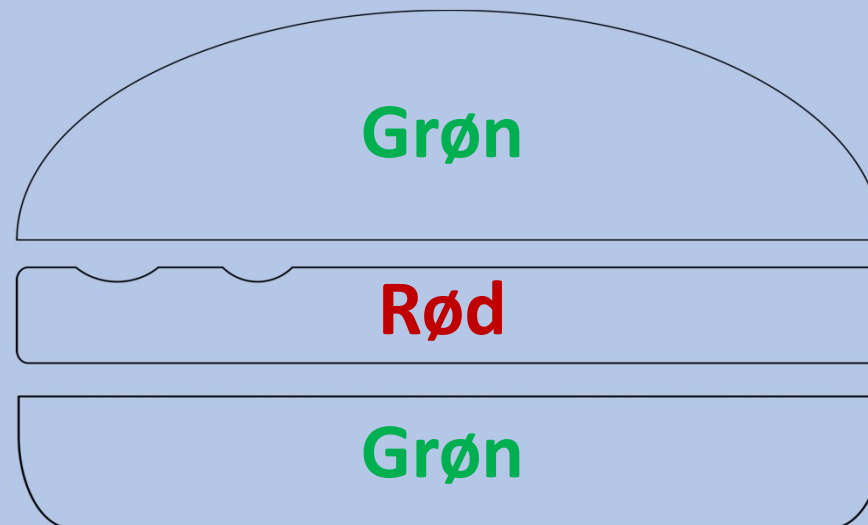
	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Ubehag:							
Morgen:							
Formiddag:							
Eftermiddag:							
Aften:							
Ubehag:							
Natsovn:							



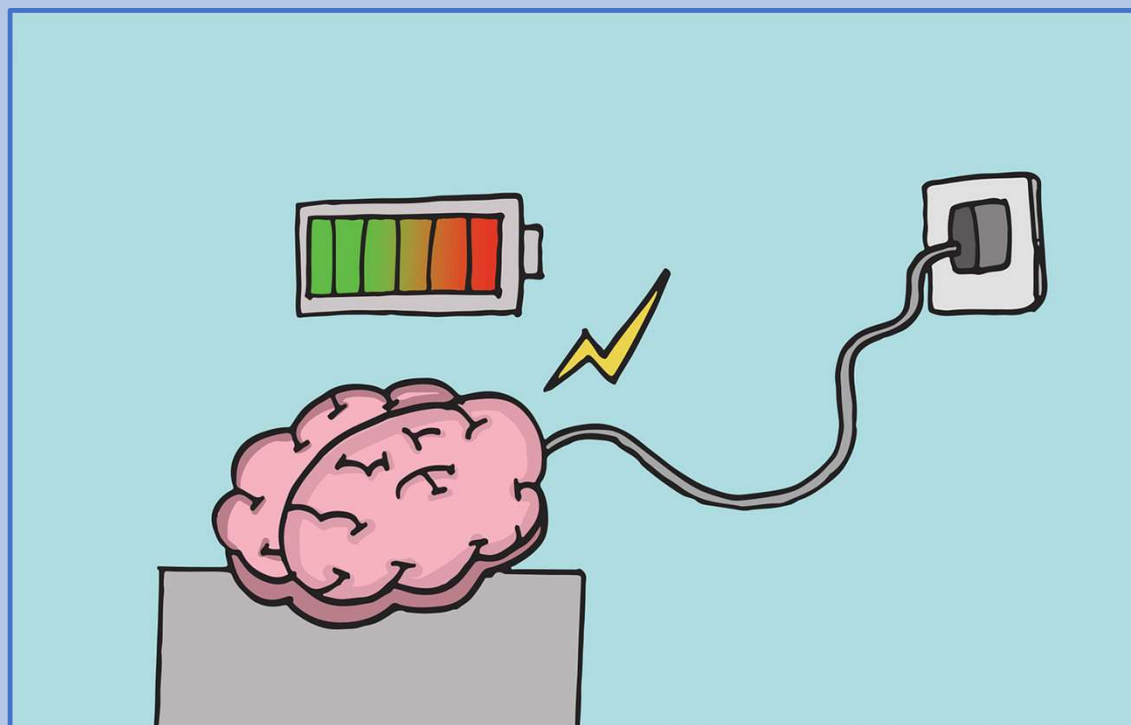
Tolerancevinduet



Energisandwich

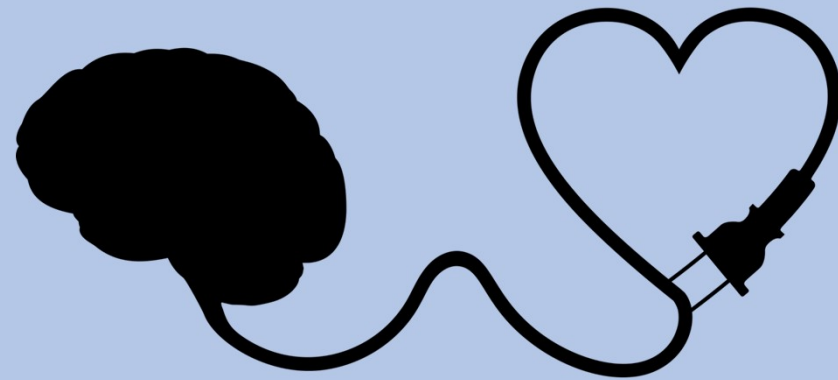


Sæt dig selv i opladeren



Hvad er gode pauser og grønne aktiviteter?

- **Vejrtrækningsøvelser**
- **Mindfulness**
- **Kom ud i naturen**
- **En kop te**
- **Skære lidt frugt eller grønt**
- **Bevægelse**
- **Fysisk beroligelse**
- **Glæde og gode tanker**
- **Andet?**

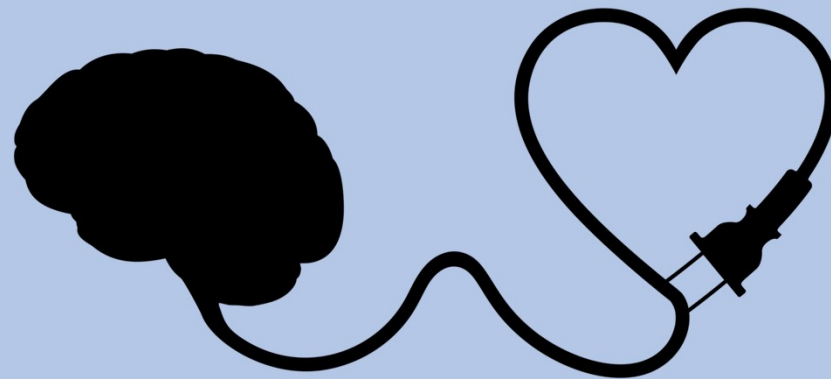


Fokus til næste gang

- Hvad tager du med dig fra i dag?
- Hvad vil du fokusere på i den næste uges tid?
- Hvordan kan du minde dig selv om dit fokus i løbet af ugen?



Tak for i dag



Vi ses på onsdag, hvor vi bl.a. skal tale mere om strategier til vaneændring.

Kh Lea