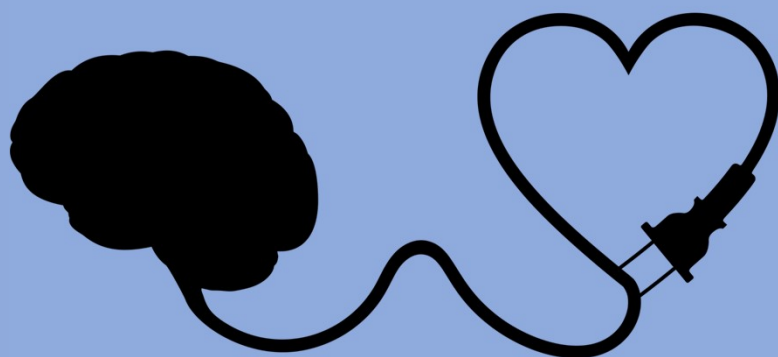


Energistyring

Balance imellem aktiviteter og hvile



Online kursus for
Aftenskolen Pas På Hovedet
Oktober til december 2022

6. kursusgang: Strategier til
vaneændring

Ved audiologopæd og PCS-underviser Lea Provstgaard Larsen

6. kursusgang

Dagsorden

- Siden sidst
- Hvordan holder I styr på jeres energiforvaltning?
- Strategier til vaneændring
- Husk på balance i hverdagen med PUST
- Fokus til næste gang

Siden sidst og hvordan holder I styr på energiforvaltning?

- Er der nogen, der bruger ugeskema?
- Har I tænkt over farver på jeres aktiviteter?
- Energisandwich
- Andet?

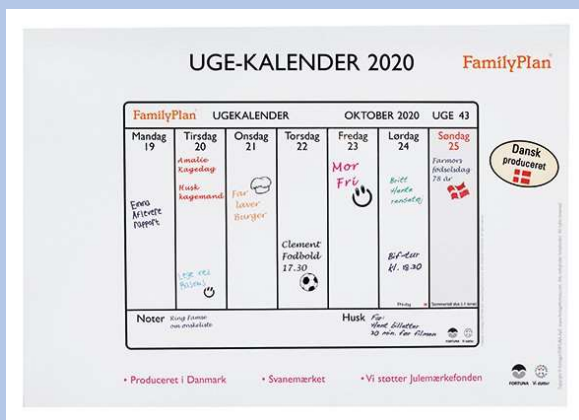
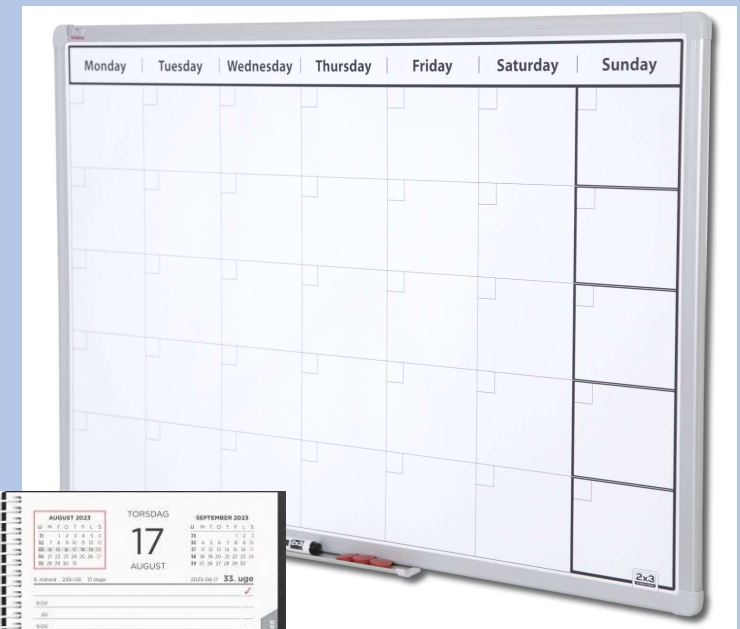
UGESKEMA TIL ANALYSE MED LYSSIGNALET

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:							

Andre måder at holde styr på ugen



Strategier til vaneændring – påmindelser og registrering

- Huskesedler der skifter plads, design og farve hver uge
- Skriv det, du vil huske på en kop
- Sæt faste påmindelser på telefonen
- Registrér hvordan det er gået i et lille afkrydsningskema. Det udløser belønningsstof i hjernen hver gang, du kan hakke af, strege ud eller sætte kryds



Strategier til vaneændring - sig det højt og bed om hjælp

- **Tal med dem der er omkring dig om, at du er ved at etablere en ny vane**
- **Forpligt dig overfor nogen – og få personen til at holde dig op på det**
- **Hav et fast ”statusmøde” med en, der kan støtte dig, hver uge eller hver måned om, hvordan det går**

Strategier til vaneændring - gør det selv om det ikke føles nemt eller rart

Dine dybere dele af hjernen vil stritte imod en vaneændring:

"Har vi nogen beviser for, at det der virker? Det kunne være farligt! Lad os hellere gøre som vi plejer."

Derfor er det nødvendigt at tage et bevidst valg og gøre det, du har besluttet dig for, i en uges tid eller to, uden at diskutere med dig selv hver gang.

Det vil muligvis føles underligt eller forkert i begyndelsen.

Men når først du har flere erfaringer med den nye vane, så begynder din hjerne at slappe af og tro på, at det måske alligevel er en god idé.

Strategier til vaneændring - start med noget nemt, så du er sikker på at kunne gennemføre

Eksempler:

- Hvis du gerne vil begynde at **tage mange små pauser**, så start med at gå efter korte pauser eller bare et par stykker hver dag. Så kan du skrue op, når du har gode erfaringer og er kommet i gang.
- Hvis du gerne vil blive bedre til at **sige fra**, så start med at gøre det overfor en person, du er helt tryk ved.
- Hvis du gerne vil **spise sundere**, så køb fx færdige salater og grøntsagssuppe fra frost til en start.

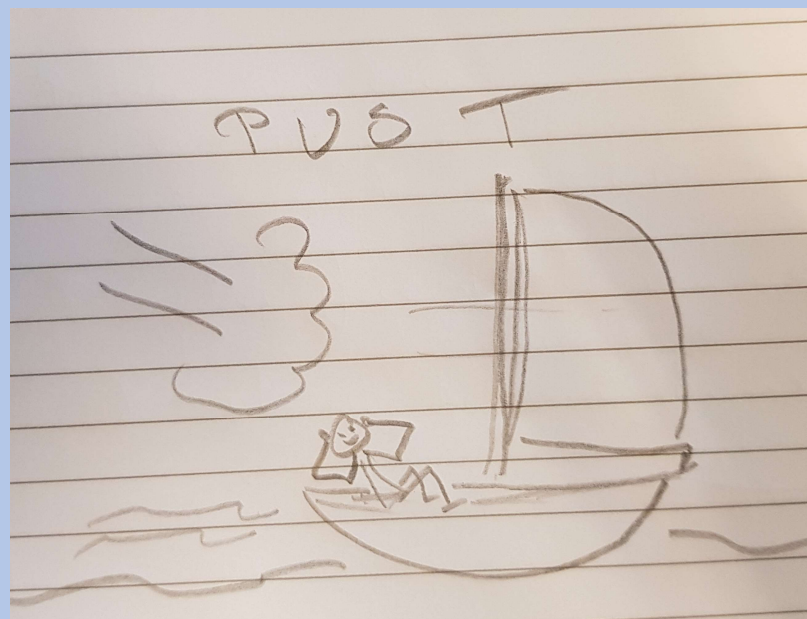
Husk på balance i hverdagen med PUST

Pauser

Udfordringer

Selvomsorg

Tilpasning



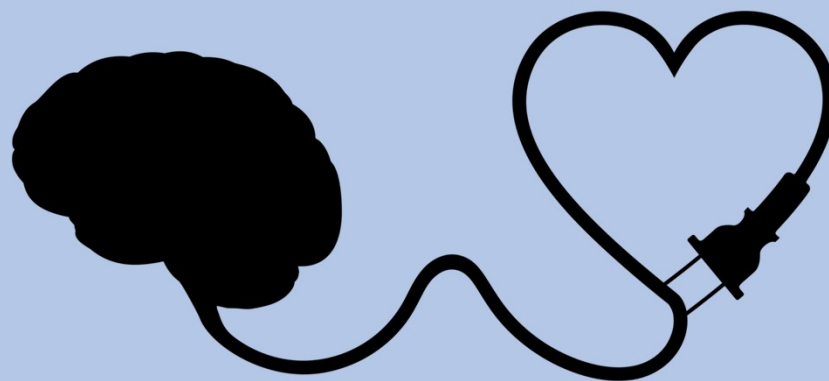
PUST kan gøre det nemmere at huske på, hvad der er det vigtigste i forhold til energiforvaltning i hverdagen. Tænk "PUST" både som et lille puste-rum og et pust i sejlene, så du kan rykke dig videre.

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 om kommunikation med jeres omgivelser om hjernerystelse og energiforvaltning.

Kh Lea