

Dagsstrukturskema Gl. Almind Stressrehabilitering.

Tidspunkterne på skemaet er ment som forslag og kan tilpasses efter behov. For at få glæde af et skema må dagen fastlægges med en forudsigelighed så ens nervesystem får ro til at regenerere. Det hjælper når man begynder kun at udføre én aktivitet ad gangen. Og ikke imens tænker over hvad man derefter skal i gang med. Det behøver man ikke fordi det har man planlagt.

6.30	_____
7.00 – 8.00	_____
8.00 – 9.00	_____
9.00 – 10.00	_____
10.00 – 11.00	_____
11.00 – 12.00	_____
12.00 – 13.00	_____
13.00 – 14.00	_____
14.00 – 15.00	_____
15.00 – 16.00	_____
16.00 – 17.00	_____
17.00 – 18.00	_____
18.00 – 19.00	_____
19.00 – 20.00	_____
20.00 – 21.00	_____
21.00 – 22.00	_____
22.00.....	_____

Om rehabilitering efter et skema:

Skemaet fastlægges for at planlægge en struktur for dagligdagen, der tager højde for det nedsatte funktionsniveau. Denne struktur er vigtig at følge og at vende tilbage til, når man er kommet væk fra den. Døgnet skal have indlagt pauser til at hvile og tid til at spise, tid til aktivitet – herunder bare at være i naturen.

Fysisk aktivitet betyder, at man foretager sig noget, hvor man kan få pulsen op, f.eks. gåtur, indkøb, rengøring og moderat motion.

Stille eller rolige aktiviteter betyder, at man foretager sig aktiviteter som fx håndarbejde, kreativ udfoldelse, mindfulness og giver tid til at hvile sig/sove, hvis der opstår behov for dette.

Den nye naturlige rytme bliver efterhånden en integreret del af dagligdagen og en måde at være til stede i livet på.

Husk, at stressrehabiliteringsarbejdet lige nu er det vigtigste arbejde, man kan foretage sig.

Der vil ikke være behov for at følge skemaet, når man er blevet rask. Men husk også at bruge det, hvis der igen viser sig symptomer på stress eller overbelastning.

Det kan være, man blot behøver en dag eller to for at komme tilbage i balance igen.