



## Min egenbehandlingsplan

Symptomforverring er som regnvær; du kan ikke forhindre det, men du kan unngå å bli søkkvåt. Dårlige perioder gir deg nyttig erfaring, slik at du takler neste symptomforverring **enda bedre** enn den forrige

Denne **egenbehandlingsplanen** hjelper deg å holde hendene på rattet, og kjøretøyet på veien, selv ved utfordrende kjøreforhold. Å utarbeide denne planen gir deg kontroll. Det kan redusere både varigheten og innvirkningen av en symptomforverring.

**Dette kjennetegner mine symptomforverring ...**  
*økt smerte, stivhet, redusert funksjon, utmattelse, tretthet, søvnforstyrrelse, feber, negative tanker*

---

---

---

**Advarsler om at symptomforverring er på vei ...**  
*fysiske tegn, tanker, følelser*

---

---

---

**Dette gjør jeg de første timene av en forverring ...**  
*øve på pusteøvelser og avspenningsteknikker*

---

---

---

**Dette gjør jeg de første dagene av en forverring ...**  
*finne et passende aktivitetsnivå, fokusere på positive aktiviteter*

---

---

---

**Dette er min plan for raskest mulig å komme tilbake til normalt aktivitets- og deltakelsesnivå ...**  
*gå to korte turer om dagen, prioritere å jobbe*

---

---

---

**Dette kan være positivt for meg å fokusere på under en symptomforverring ...**  
*mat, musikk, film, kultur, foto, tro, hobby, sosialt, latter, avspenning, pusteøvelser, bevegelsessnacks*

---

---

---

**Mine favoritt bevegelsessnacks:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Til ettertanke: Hva kan jeg lære av forrige symptomforverring?**  
*hvem eller hva manglet i planen, hva gikk bra*



### Noen ganger trenger jeg også hjelp.

Når? Av hvem? Venner? Familie? Helsepersonell? Hva trenger jeg hjelp til?

---

---

---

---

---

---

### Mine legemidler

Navn på legemiddel			
Hvorfor trenger jeg det?			
Når skal jeg ta det?			
Hvor stor dose skal jeg ta?			
Hvor lenge skal jeg bruke det?			
Hva skal jeg unngå mens jeg bruker det?			
Hva skal jeg gjøre hvis jeg glemmer en dose?			
Hvordan vet jeg at det virker?			
Når og hvordan skal jeg slutte å bruke det?			