



V/ Anette Jackson

VEJLEDER I ARBEJDE OG LIV

Aut. Ergoterapeut, Master i Rehabilitering

Skab rammer der passer til dit funktionsniveau her og nu

Hvad påvirker dig lige nu;
- lys, lyde, bevægelser eller...?
Hvornår spænder du i musklerne?
Hvor lang tid kan du koncentrere dig?

Vi forholder os til din funktionsevne, det vil sige din evne til at fungere ud fra det funktionsniveau, du har, her og nu. Din funktionsevne påvirkes af omgivelserne. Afhængig af vores funktionsniveau har vi brug for særlige hensyn.

Skånehensyn er individuelle

- De afhænger af omgivelserne. For eksempel er der forskel på at være hjemme og på en arbejdsplads.
- De afhænger af dit funktionsniveau. Herunder hvordan du oplever din tilstand lige nu.

Hvilke hensyn er tilpas skånende for dit funktionsniveau lige her og nu?
Hvilke skånehensyn støtter dig på en måde, så du kan bevæge dig frit (fysisk/mentalt)?

Jo mere specifikt og sagligt du forholder dig til dit funktionsniveau og dine skånehensyn, jo stærkere kan du opleve, at du står i forhold til egen rehabilitering/genoptræning.

Vær bevidst om at skånehensyn kan veksle og er langt mere end de fysiske forhold. De afhænger af dit funktionsniveau lige her og nu. I det givne øjeblik er de varige, men i morgen er situationen en anden.

Måske skal du benytte andre skånehensyn for en periode. F.eks. kan du i behandlingsforløb eller efter en urolig nats søvn opleve midlertidige forværringer.

Vær opmærksom på at medicin kan påvirke din evne til at vurdere en reel overbelastning. Smertestillende medicin kan eksempelvis medvirke til et fejlagtigt billede af, hvor meget din krop kan klare og hvilke hensyn, du har brug for.

Drag nytte af krop, hjerne og bevidsthed

Giv tid, (opmærksomheds-) træning og tålmodighed i et samspil med omgivelserne.

Du har unik viden om dig selv og dit virke. Du kan øge indsigten, når du er klar til det.

Hvis du er interesseret i et ark med konkretisering af skånehensyn, kan du skrive til mig via mail på anette@jact.dk. Arket kan bruges som en øjenåbner/inspiration til personlig brug, *ikke* som dokumentation i enkeltsager.

+45 20 46 22 77 | anette@jact.dk | www.jact.dk © Anette Jackson 2019

Materialet er udviklet af JACT og er dermed beskyttet af Ophavsretsloven. Det kræver skriftligt samtykke, hvis du vil benytte det eller dele af det i andre sammenhænge end til dig helt personligt.