

Så er det i morgen jeg skal af sted, er lidt nervøs 4 uger er godt nok lang tid – men glæder mig trods alt. Slipper om ikke andet for dagens trivialitet.

Har forberedt mig mentalt ved at skrive lidt om, hvad jeg forventer:

Hvad forventer jeg af opholdet på Ry?

Ikke at jeg kommer hjem og er mit "gamle" jeg, men at jeg har fået fif til at lette dagligdagen og ikke mindst at jeg har fået større accept af min formåen.

Fastholder fortsat:

*Livet handler ikke om, hvordan man har det,
Men, hvordan man tar´ det*

- Kunne i perioder godt blive bedre til at "tage" det
- Er et udpræget ude menneske, befinder mig godt med udendørs aktiviteter
 - Er betydelig mere motiveret for at lave øvelser/røre mig udendørs
 - Har betydelig mindre uro når jeg går

Fif til:

- Ude/skov øvelser

- Vi bor i et hus med niveau forskelle og jeg har derfor brug for at bevæge mig op og ned hele tiden. Dette foregår undertiden uhensigtsmæssig, da det medfører smerter i ryggen.
 - Tror at jeg ofte har en god strategi, men vil gerne have den be eller afkræftes.

Fif til:

- Gå på trapper / niveau forskelle
- Gå med stok
- Transporterer ting rundt i huset

- Oplever at min dagligdag bliver tiltagende besværlig, hvad der før var "bare" kræver omtanke, planlægning koncentration og ikke mindst tid.
 - Motorik, oplever at jeg "fumler"
 - Der er et rigtigt og forkert tidspunkt til alt.

Fif til:

- Hænge tøj op
- Støvsuge
- Personlig hygiejne: bad, toilet besøg, make up, negle
- Knapper og lynlåse er et kapitel for sig selv

- Mine fødder er en kilde til irritation.

- Har svært ved at finde sko jeg kan være solidt plantet i, har jeg ingen sko på har jeg svært ved at "være" da mine fødder angiveligt er runde.
- Har følelsen af, at mine fødder er for store til at være i skindet/huden

Fif til:

- Fodtøj
- Kramper i ben og hænder, er frygtelig irriterende i særdeleshed om natten
 - Har kosten eller mængden af væske indflydelse.

Fif til:

- Håndtering fysisk og psykisk til kramper
- Når jeg har ondt er jeg i tvivl om, hvorvidt jeg skal ignorere det, eller passe lidt på.
 - Efter hård dag har jeg ofte ondt

Fif til:

- Håndtering fysisk og psykisk
- Føler mig undertiden, i perioder ret ofte, som "et råddent æg" (Måske fordi jeg også opfører mig sådan)
 - Har, syntes jeg selv, ikke svært ved at modtage hjælp. MEN svært ved at bede om den.
 - Handler måske i høj grad om egen accept af mig, min formåen og handicap

Fif til:

- Accept af mit handicap og mig selv. Med accepten bliver jeg formodentlig bedre til at bede om hjælp (skal jeg egentlig det)
- Arbejder fortsat ad hoc, hvilket jeg er glad for, da det er rart at vide at man fortsat er brugbar.
 - Men kors, hvor jeg ikke orker at sætte mig ind i § regler osv.
 - Det tager lang tid og er besværligt/tidaskrævende
 - I særdeleshed med min evne til at ramme taster

Fif til:

- Finmotorik
- Dobbeltsyn er generende og det eneste jeg kan gøre er vel i princippet at affinde mig med det
 - Tror, måske at stress påvirker det.
- Synkebesvær er altså ikke videre charmerende at høre på, når jeg ikke er kopncentreret

Fif til:

- Kan jeg selv gøre noget

- Jeg har svært ved at styre min blære og til dels min tarm. Der er noget om det gamle ord "når man skal, så skal man"
 - Drikker aldrig om aftenen, da jeg har svært ved at komme på toilet om natten (bare fødder og niveau forskelle)
 - Ved godt at ifht. Min blære er jeg selv til dels skyldig. Tisser hver gang jeg skal noget, det er betydelig bedre at tisse på et toilet frem for i bukserne.
 - Kan i princippet godt holde mig, bortset fra de første 10 dråber som kommer uden at jeg kan styre det.
 - Min Tarm har jeg ca. 4-5 min fra første varsel til at jeg skal. (har altid papir-pose og rene trusser i tasken)

Fif til

- Blære og tarm

- Har været aktiv udøver i forhold til sportslige aktiviteter. Svømning er udelukket da jeg har svært ved at gebærde mig alene i et våd rum. Dart syntes mine omgivelser ikke er en god ide.
 - Savner at have en idræt

Fif til

- Idræt