EN · MAD OG DRIKKE · FRITID · ARBEJDE · BEVÆGELS

Indflydelse på egen sundhed

Indflydelse på egen sundhed har fokuseret på at øge sundhed og trivsel for borgere med udviklingshæmning. Projektet har haft som mål, at borgerne får mulighed for at træffe beslutninger for egen sundhed og eget liv.

Viborg, Morsø, Lemvig, Struer og Mariagerfjord Kommune har deltaget i projektet i samarbejde med CFK · Folkesundhed og Kvalitetsudvikling, Region Midtjylland fra september 2011 til juni 2014.

Indflydelse på egen sundhed er gennemført med støtte fra Sundhedsstyrelsens pulje til "Styrket sundhedsindsats for socialt udsatte og sårbare grupper."

Hæftet er udarbejdet af:
Gitte Søndergård, Daniel Noti, Hanne Sig Weibel, Bo Lauritsen, Rasmus Riis Jensen, Tina Sillesen Pedersen, Sureka Santhirasegaram, Christina Karlsen, Anne Kongerslev Wermuth.

Redaktør René Buch Nielsen.

Foto:
De fleste fotos er taget af redaktionsgruppen, men der er også brugt billeder af:
Jørn Gade, Henrik Brøns, Niels Aage Skovbo.

Der er brugt illustrationer fra altomkost, Dansk selskab for patientsikkerhed.

Grafisk opsætning:
Jan Schmidt / Jan Schmidt Design

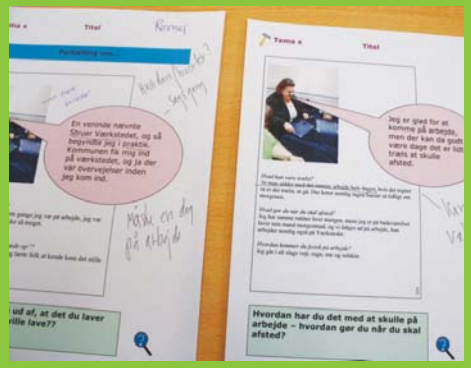
Publikationen kan frit anvendes. Det kan downloades gratis fra CFK's hjemmeside.

For yderligere oplysninger og bestilling af hæftet rettes henvendelse til:
CFK · Folkesundhed og Kvalitetsudvikling
Olof Palmes Allé 15
8200 Aarhus N

Tlf. 7841 4000
E-mail: cfk@rm.dk
www.cfk.rm.dk

2. oplag - marts 2015

Indflydelse på egen sundhed



Indflydelse på egen sundhed
Redaktionsgruppen

Gitte Søndergård
Daniel Noti
Hanne Sig Weibel
Bo Lauritsen
Rasmus Riis Jensen
Tina Sillesen Pedersen
Sureka Santhirasegaram
Christina Karlsen
Anne Kongerslev Wermuth
René Buch Nielsen

Forord

Hvad er vigtigt at vide om sundhed?

Det handler det hæfte om, som du sidder med i hånden. En redaktionsgruppe bestående af udviklingshæmmede borgere, pædagoger og sundhedspersonale har i foråret 2014 arbejdet med at besvare dette spørgsmål.

Det har været en frugtbar og inspirerende rejse i, hvad sundhed er. Mange erfaringer og holdninger til sundhed er diskuteret.

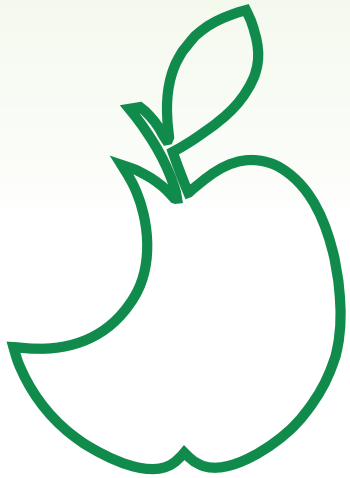
I fællesskab har redaktionsgruppen valgt at tage fat på vigtige temaer om sundhed. Måske mangler lige det, som du mener er vigtigt at vide om sundhed, men vi kan ikke have alt med i dette hæfte.

I hæftet vil du møde forskellige borgere, som hver især fortæller om deres sundhed. I hver fortælling vil du få vigtig information, og mange steder stiller vi spørgsmål til dig.

I tilknytning til hæftet er der udarbejdet en række videofortællinger. Her fortæller borgere om, hvad der er vigtigt for deres sundhed. Borgerne har selv valgt, hvad de vil fortælle om. Fortællingerne viser, at sundhed kan opleves og erfares meget forskelligt. Du kan hente dette hæfte og link til fortællingerne på **www.cfk.rm.dk**

Vi håber, at hæftet og videofortællingerne får dig, dine pårørende, venner, medarbejdere på bo- og aktivitetstilbud, hjemmevejledere og kommunale sundhedscentre til at tale om, hvordan du får indflydelse på egen sundhed.

En stor og varm tak til alle, som har deltaget i Indflydelse på egen sundhed.
Især en tak til alle som har medvirket i dette hæfte og i videofortællingerne.



Indflydelse på egen sundhed

Indholdsfortegnelse

God morgen og god dag Side 1 - 7

Kroppen Side 9 - 28

Mad og drikke Side 29 - 48

Arbejde Side 49 - 64

Fritid Side 65 - 82

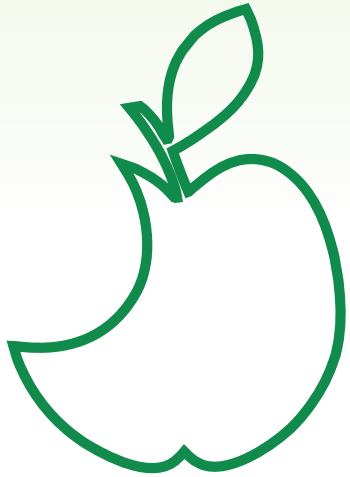
Bevægelse i hverdagen Side 83 - 96

Læge og sygehus Side 97 - 110

Ha' det godt Side 111 - 122

Kærlighed og sex Side 123 - 138

Godnat og sov godt Side 139 - 152



Indflydelse på egen sundhed

God morgen og god dag

Vi mennesker er vanemennesker. Vi har nogle vaner, som vi følger de fleste dage.
Vaner består af handlinger, som vi har foretaget rigtig mange gange.
Når man gør en handling tilpas mange gange, bliver den til sidst til en vane.
Vores hjerner kan godt lide vaner, fordi det er nemmere at gøre tingene, som vi plejer.
Det kræver ikke så meget energi, og det går hurtigere.
Derfor kan det være rigtig svært at bryde en vane.
Det kræver, at man foretager den nye handling tilpas mange gange til, at den erstatter den gamle vane.

Om morgenen skal det typisk gå hurtigt og være nemt, så her har de fleste af os en del vaner. I dette tema kan du møde redaktionsgruppen bag sundhedshæftet og høre om deres gode morgenvaner. Det kan være, at de minder om dine egne.

God morgen og god dag

Daniel Noti

En god morgen for mig, er at starte dagen med et dejligt morgenbad, så jeg kan vågne op.
Bagefter skal jeg så have morgenmad, da min krop ikke kan fungere uden brændstof.
Mens jeg spiser morgenmad er tv'et sat på Go' Morgen Danmark.
Hvis jeg har tid, går jeg lige et smut hen til mit klaver for at få gang i hjernecellerne.
I weekenderne er det anderledes, der vil jeg gerne sove længe – måske til kl. 10 eller 11.

Gitte Søndergaard

Mit vækkeur ringer kl. ca. 6.00, når jeg skal på arbejde. Jeg starter altid morgenen med et toilet-besøg, sætter kaffe over og lukker hunden ud i haven i hans snor, ellers laver han ballade.
Efter 1 kop kaffe og efter jeg har set lidt morgen-tv, går jeg i bad.
Jeg finder tøj frem til dagen alt efter vejret og gør mig færdig på badeværelset. Herefter spiser jeg morgenmad.
Inden jeg kører til mit fantastiske arbejde, går jeg en tur i haven sammen med min hund.

God morgen og god dag

Christina Karlsen

En god start på min morgen er, at jeg har haft en god nats søvn. Helst 8 timer. Det er vigtigt for mig, at jeg får en god nattesøvn, så jeg er frisk og veludhvilet og parat til at klare dagens udfordringer. Men det kræver ikke kun en god nattesøvn, men også en god og sund morgenmad. Så her får jeg tit æg eller yoghurt.
Hvis jeg har weekend, er det ikke så vigtigt for mig, at min morgenmad er sund, så der køber jeg nogle gange rundstykker. Det kan jeg godt lide.

Hanne Sig Weibel

Det første jeg gør om morgenen er, at tage mine briller på, for at se hvad klokken er. Det ser jeg på min telefon, som ligger ved siden af min seng. Ja, så tjekker jeg også lige, om jeg har fået nogle beskeder, der vil have betydning for min dag. Herefter er det op… og i gang med dagens gøremål.

God morgen og god dag

Sureka Santhirasegaram

En god morgen for mig er, når jeg har god tid til tingene. Gåture i stille tempo til banegården og en god plads i toget, hvor der ikke er så mange mennesker. Jeg foretrækker stilhed om morgenen, men når jeg er fremme på jobbet, starter jeg arbejdsdagen med at sige godmorgen til alle på kontoret og fortsætter med masser af god snak.

Anne Kongerslev Wermuth

Jeg bliver vækket af mit vækkeur hver morgen mellem kl. 7 og halv 8. Der er radio i mit vækkeur, og jeg skal altid høre radioavis, før jeg står op. Det første jeg gør, når jeg står op, er at gå i bad. Derefter spiser jeg morgenmad, hvis jeg når det. Jeg børster tænder som det sidste, inden jeg cykler af sted.
De bedste morgener er weekendmorgener. Så sover min kæreste og jeg længe. Hvis jeg er heldig, løber han efter morgenbrød og kage, mens jeg laver en kande kaffe.

God morgen og god dag

Rene Buch Nielsen

Jeg har fået en espresso kaffemaskine. Den er jeg rigtig glad for. Når jeg ligger og vågner, kan jeg næsten smage den kop kaffe, jeg snart skal have. Jeg står op, og før jeg går i bad, tænder jeg for maskinen. Den skal også lige vågne, før den er klar.
Efter bad og morgenmad laver jeg en kop espresso, en dobbelt kaffe, og drikker den langsomt, mens jeg nyder duften og smagen af frisk kaffe. Så er jeg ligesom i gang med dagen, og så tager jeg på arbejde.

Bo Lauritsen

Noget af det første, jeg gør om morgenen, er at børste tænder. Jeg står op ca. kl. 6, hvorefter jeg går i bad, børster tænder, tager tøj på og spiser morgenmad. Når jeg har lavet alle mine morgen-rutiner, så børster jeg lige tænder igen, inden jeg skal ud af døren. Herefter går jeg på arbejde, som ikke ligger ret langt væk. Det taget højst 10 minutter at gå derhen.

God morgen og god dag

Tina Sillesen Pedersen,

Når jeg vågner om morgenen, så er jeg ofte sulten – ja nogen gange synes jeg, at min mave ligesom råber til mig "jeg er sulten".
Jeg spiser morgenmad hver dag. I hverdagen spiser jeg alene. Jeg nyder en skål havregryn med mælk. Så får jeg energi og er klar til at tage på job.

Rasmus Riis Jensen

Min morgen starter med, at jeg står op, tager morgenmad og laver kaffe. Kaffen er tit færdig, når jeg er færdig med morgenmaden. Så jeg drikker min kaffe til morgen-tv og morgen-nyheder – det er for mig den bedste start på dagen. Derefter går jeg i bad og børster tænder, og så er jeg klar til at gå på arbejde. Jeg arbejder på Struer Værkstedet. Der har jeg arbejdet i godt 2 år.

God morgen og god dag

Godmorgen er en hilsen og et udtryk, vi bruger, når vi møder nogen om morgenen.

Godmorgen siger du; måske til den du ser, når du vågner, til dem du møder på din vej til arbejde, eller til damen i bagerbutikken. Måske siger du godmorgen til dig selv?

Mange siger også godmorgen til dig. Når du vågner, eller er på vej til skole eller arbejde. Måske siger damen i bagerbutikken også godmorgen til dig. Man kan blive i godt humør, når man siger godmorgen.

Alle er ikke lige friske om morgenen. Det kan være svært at vågne til et vækkeur, når man ligger og sover eller er midt i en dejlig drøm. Det kan derfor være skønt at ligge under dynen og vågne langsomt.

Man kan sige godmorgen på mange måder – men på et eller andet tidspunkt, siger vi ikke godmorgen mere. Så siger vi goddag.

? Hvordan er din morgen?

? Hvad gør du for at det bliver en god dag?

God morgen og god dag

Kroppen

Vi er vores krop. Den er helt vores egen. Vi har den fra vi bliver født, og til vi dør. Hver især kender vi vores krop, men det er ikke alt, vi kan se. Alt det inden i os kan vi mærke, måle eller undersøge, men ikke se.

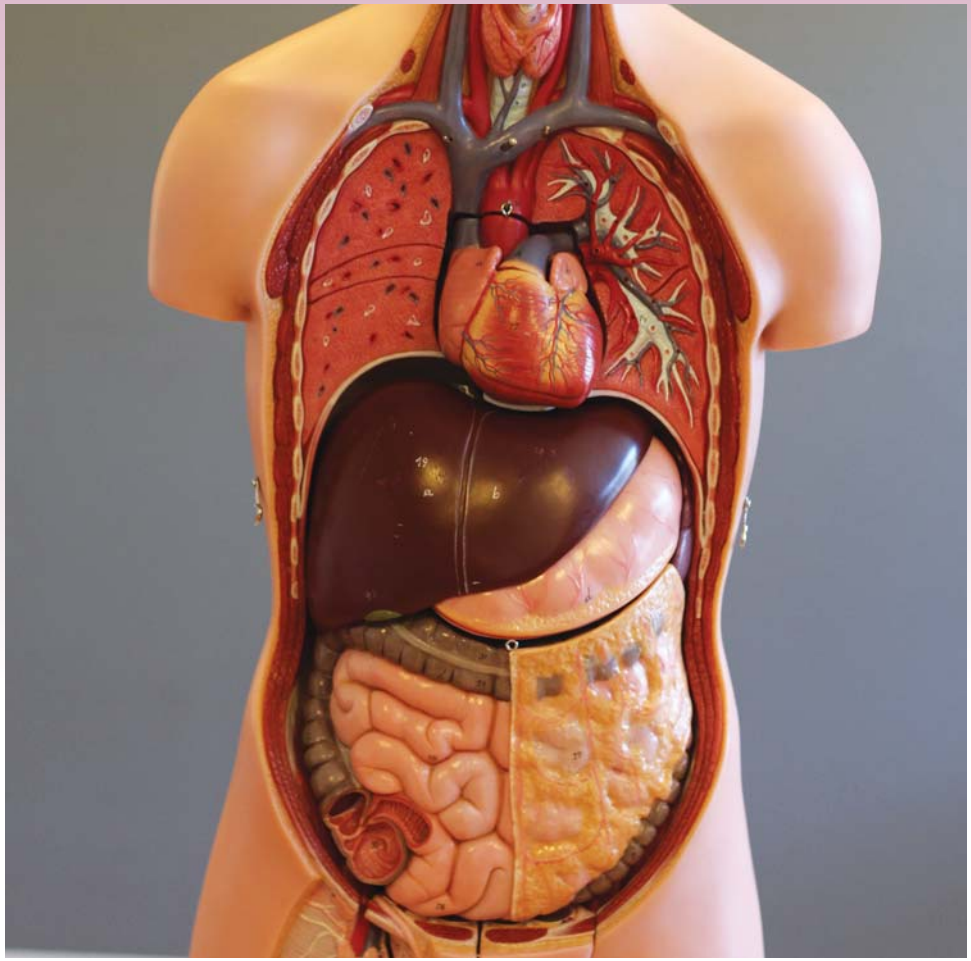
Alt det uden på kan vi eller andre se. Vi gør meget ved kroppen hver dag. Bevæger os, børster tænder, tager briller på, går på toilettet og meget mere.

Selvom vi hver især har meget forskellige kroppe, er der også mange ting vi har tilfælles. Nogle af de ting vi har tilfælles er, at vi skal passe godt på vores krop, og at vi hver især har noget, vi skal passe særligt godt på. Det kan være dit hjerte, dine lunger, dine fødder eller dine øjne.

På de næste mange sider vil Bente og Martin fortælle om deres kroppe, og hvad de gør for at passe godt på den i deres liv. Måske fortæller de om noget, du også kender til i dit liv.

Hej, vi er Bente og Martin. Vi har været gift over 10 år og har kendt hinanden endnu flere år. Vi er glade for hinanden.

Kroppen

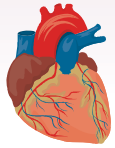


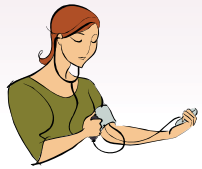
Dét jeg kan se, arme og ben og sådan noget, passer jeg på. Bente ved ikke, hvordan man passer på det, der er indeni.

Kroppen består af hoved, hjerne, hals, brystkasse, arme, ben, muskler, knogler, organer (hjerte, lunge, lever, nyre), fedt og vand.
Hvad vi spiser, og hvor meget vi bevæger os, har stor betydning for, hvordan vores krop ser ud og har det.
Hjertet er kroppens motor ligesom i en bil. Den får bilen til at køre.
Hjertet er en stor muskel, der pumper blodet rundt i din krop, så kroppen kan fungere.

Dit hjerte kan blive slidt, hvis du:

- Ryger
- Spiser mad med salt hver dag
- Vejer for meget
- Ikke dyrker motion





Når hjertet bliver slidt vil du få forhøjet blodtryk. Det er godt at få tjekket dit blodtryk hos din læge hvert år.
Lægen måler dit blodtryk, ved hjælp af en blodtryksmåler. Dit blodtryk fortæller, om dit hjerte er på overarbejde, eller det har det godt.

Jeg kunne godt lide at ryge, det gjorde min mor også. Men så blev hun alvorlig syg en dag. Og der stoppede jeg med at ryge, selvom jeg lige havde købt en pakke cigaretter. Jeg får testet min "lunge-alder" ved at puste i en måler hos en rygestopinstruktør på Sundhedscenteret. Det er 12 år siden, jeg stoppede med at ryge, og min læge siger, at mine lunger har det godt. Jeg kan sagtens puste en ballon op.

Kroppen skal bruge masser af ilt hver dag for at fungere. Når du trækker vejret ind bevæger din brystkasse sig, og du får luft ned i lungerne. Lungerne forsyner blodet med ilt og udskiller affaldsstoffer.

Når du ryger, inhalerer du røg, som kommer ned i dine lunger. Røg skader lungerne, og du får ikke tilstrækkeligt ilt rundt i kroppen. Du kan få svært ved at trække vejret, bliver forpustet og hoster. Du kan få sygdommen KOL. Det kan du få tjekket hos lægen.

Hvis du har astma, kan du have svært ved at trække vejret. Det er vigtigt, du kommer til kontrol hos lægen.
Du kan forbedre din vejrtrækning ved at:

- Motionere hver dag
- Synge en sang
- Få frisk luft hver dag

- Skære ned eller stoppe med at ryge
- Prøve at ryge 1 cigaret mindre hver dag

Vi spiser grøntsager hver dag. Men jeg kan nu også godt lide kiks, men det er fuldkornskiks, jeg spiser.

Når du spiser maden, skal den først tygges og derefter fordøjes.
Nogle får ondt i maven, når de spiser. Det kan skyldes, du ikke kan tåle maden, har spændte muskler, eller du har spist for hurtigt.
Du fordøjer maden bedst, hvis du spiser den langsomt – over ca. 20 minutter.

Det, der kommer ind, skal også ud ☺
Du kan tjekke din afføring, for at se om din krop fungerer, som den skal.

Hvordan ser din afføring ud?

- Hvis du har hård mave, så prøv at drikke lidt mere vand i løbet af dagen og til dine måltider.
- Hvis du har tynd mave så prøv at spise mad med flere fibre, fx havregryn, rugbrød, grove grøntsager og bevæg dig hver dag.
- Du skal undgå fed mad og mad med sukker.

Vælg mad med

Når du har prøvet disse råd, og du stadig har hård eller tynd mave, så spørg om hjælp på apoteket eller hos din læge.

Det er ikke hver dag vi spiser eller drikker noget usundt. Vi drikker ikke vin, sodavand og øl på samme dag.

Afhængighed kan være både en fysisk og psykisk tilstand.
Eksempler på hvad man kan være afhængig af er fx: rygning, stoffer/hash, mad (store portioner), fastfood, sukker, sodavand, kaffe m.m. ="stof"

Fysisk afhængighed indebærer at kroppen skriger på sit "stof". Det er fordi kroppen har tilpasset sig til at få "stoffet". Der opstår derfor fysiske symptomer, når det ikke er i kroppen, fx hovedpine, rysten, ondt i maven. Disse symptomer kaldes
abstinenser.

Psykisk afhængighed indebærer, at personen opnår en følelse af velvære eller tilfredshed, når man har indtaget sit "stof". Personen kan også få en voldsom trang til at indtage det. Når humøret er trist, man er ked af det, sur, irriteret, stresset har man mere brug for at indtage sit stof.

Hvad gør det ved kroppen, når man indtager sit "stof"?
Det giver ro på, trøster, mindre stress for et kort stykke tid, en slags belønning. Men du får det skidt igen efter noget tid og får lyst til mere.

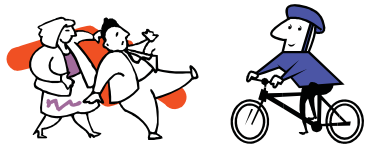
Forslag til andet der kan påvirke kroppen, som du kan gøre hver dag:
Frisk luft, motion, være sammen med andre, snakke med andre, spise frugt, nødder eller andet, når du har lyst til sukker, spise en mindre portion over 20 minutter.

Kan du genkende det at være afhængig af noget?

Jeg har fået at vide, at jeg ikke må cykle på gaden, det er farligt for mig. Noget med min balance. Men jeg må godt cykle i træningscentret.
Jeg har tidligere cyklet og kan godt savne det engang imellem.

Hvad er balance?

Balance handler om stabilitet.
For at skabe stabilitet, skal musklerne arbejde sammen for at stabilisere omkring dine led. Så har du balance. Dvs. du træner din balance, når du bevæger dig, fx når du danser, cykler eller står på tæer.
En god balance starter i fødderne. Fødderne er fundamentet for kroppen. Hvis du falder eller bliver svimmel eller dårlig, når du laver nogle bevægelser, fx drejer rundt om dig selv eller bukker dig ned, er det fordi, din krop ikke er vant til det. Selvom du bliver lidt skidt tilpas, når du bevæger dig, så er det fordi, du træner din balance til at blive bedre. Jo flere gange du gør det – jo bedre balance får du.



Er du bange for at falde eller har du været faldet?

Se

Hør

Lugt

Smag

Føl

Vi bruger alle vores sanser hver dag. Vores sanser er vigtige for, at vi kan fungere godt i hverdagen.

Jeg kan godt lide bananer, men jeg kan ikke dufte dem. Jeg kan ikke rigtig lugte noget. Jeg ved aldrig om Martin lugter af sved. Jeg bruger briller, men glemmer det næsten altid. Men smagssansen er god nok. Jeg ved, hvad der smager godt.

Hvilke sanser bruger du og hvornår?

Vi tænker ikke så meget over det med kroppen. Vi gør, som lægen siger. Vi stoler på dem, der har forstand på det. Jeg har epilepsi, og derfor har vi valgt ikke at få børn.
Jeg har ikke så mange kræfter i fingrene, og har brug for hjælp fra Martin somme tider. Vi bruger begge briller.
Vi går til kontrol hver tredje måned, så holder lægen øje med kolesteroltal m.m.
Vi passer på os selv ved at spise grøntsager og dyrke motion.

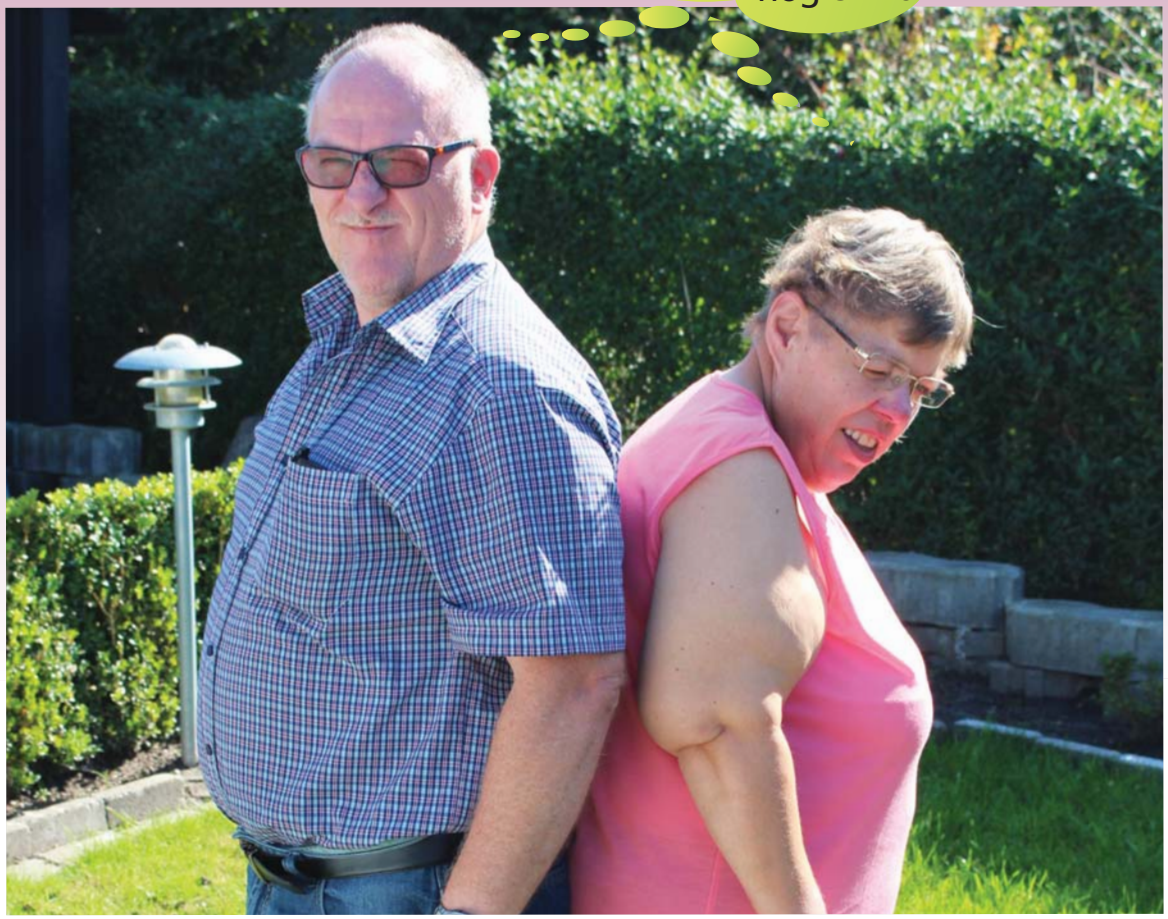
? Hvor tit tænker du på noget, du mærker i din krop?

Vi har tid til at snakke om, hvad vi vil have at spise, og hvad vi har lyst til fra dag til dag. Vi ønsker ikke at have en fyldt kalender. Der skal være plads til at køre en tur, hvis det er det, vi har lyst til. En gang imellem er det godt at komme ud og kigge på noget andet end derhjemme.

"At rejse er at leve", har H.C. Andersen engang skrevet. En køretur kan hurtigt blive en god rejse, hvor du kan se noget af Danmarks smukke natur. Når du sidder i en bil får du mange sanseindtryk og kan slappe af, mens du oplever noget nyt. Du kan parkere bilen og gå på opdagelse.

I Danmark er der startet en ny leg, der hedder geocaching. Det handler om at finde små skatte, der er gemt over hele landet. Du kan finde dem, hvis du har en GPS-modtager eller en smartphone. Geocaching er for alle og en god måde at komme ud i naturen på. Nogle skatte kan være svære at finde, men når den så er fundet, er det rigtig sjovt og spændende at se, hvad der er i kisten.

Hvis du vil vide mere om geocaching kan du tjekke hjemmesiden: www.geocaching.dk

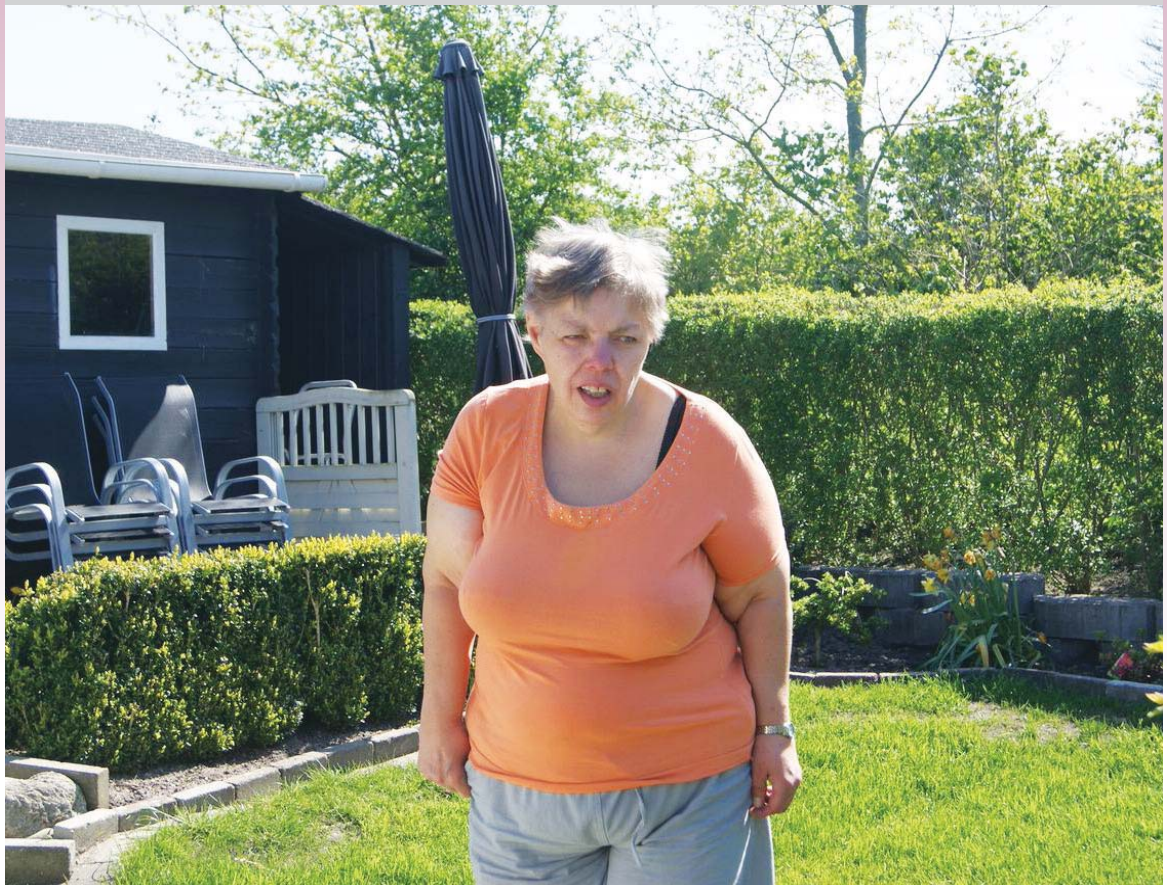


Det er ikke så nemt at smide nogle kilo. Da vi ikke havde bil, gik vi til alt. Der var ikke andet at gøre. Og det var godt, for dengang vejede vi ikke så meget som nu. Nu kører vi altid bil.

Vidste du, at det er bedre at være fysisk aktiv end at veje lidt mere end idealvægt?

Der er mange myter omkring, hvad der er sundt, usundt, og hvordan man bliver slank. Næsten alle kommuner har et sundhedscenter eller Sund By, som tilbyder sundhedssamtaler og sundhedstjek. Kontakt dem og få professionel vejledning når du er i tvivl.

Ved du, hvor du kan få en samtale om din sundhed i din kommune?



Rigtig mange har svært ved at acceptere alenetid. Det bliver forvekslet med ensomhed.
Men det er to forskellige ting.
At have for mange aftaler og sige ja til mange ting kan betyde, at man ikke har tid til at mærke, hvad man virkelig har lyst og har overskud til. Når du planlægger en uge, så husk at sætte tid af til hvile eller en fridag.
Kald det fx: "min dag/min egen tid".

Hvordan har du det med, at være alene?

At have tid og ro betyder meget. Hvis tingene går for hurtigt, bliver det uoverskueligt. Tid til at mærke efter og tid til at snakke sammen betyder alt. Der er ingen grund til at spekulere så meget over tingene.

Se godt ud

Når du er ren og ikke lugter af sved, er det lettere for andre at komme tæt på dig. Det giver et godt indtryk. Vi har alle ønske om at se godt ud, men for mange kan det være svært at få gjort nogle ting.

Det kan fx være bad, børste tænder, eller det kan også være at tabe sig. Tænk på hvad der er sværest for dig og bestem dig for en fast dag, et fast tidspunkt at få det gjort på.

Er du i tvivl om, hvilken sæbe/shampoo du skal bruge, kan du altid spørge én i butikken. Det behøver ikke at være dyrt. Vand og almindelig sæbe kan holde dig ren.

At vaske hænder efter toiletbesøg forebygger sygdomme.

Bente synes, at det kan være svært at finde rundt i de forskellige shampooer og sæber. Nogle shampooer er særligt til håret eller til kroppen. Det vil være godt, hvis der er billeder på varen, så kan hun bedre finde ud af, hvad det er til.

Har du noget, som du holder for dig selv?

Jeg ville ønske at Bente ville kysse noget oftere. At elske, kysse og kramme er vigtigt for mig, men Bente vil det ikke så meget. Det kan gøre mig ked af det. Vi er i kontakt med en sexualvejleder, og vi er begyndt at snakke om tingene. Jeg savner at være sammen med Bente, men vil heller ikke såre hende.

Men jeg vil godt tale åbent om det. Jeg ønsker ikke at gå alene med det som en hemmelighed.

Det mest hårde i din krop er dine tænder.

Selvom de er hårde, kan de blive ødelagt af for meget syre. Der er syre i det, du spiser og drikker fx sodavand, juice, saftevand, frugt eller vingummi.

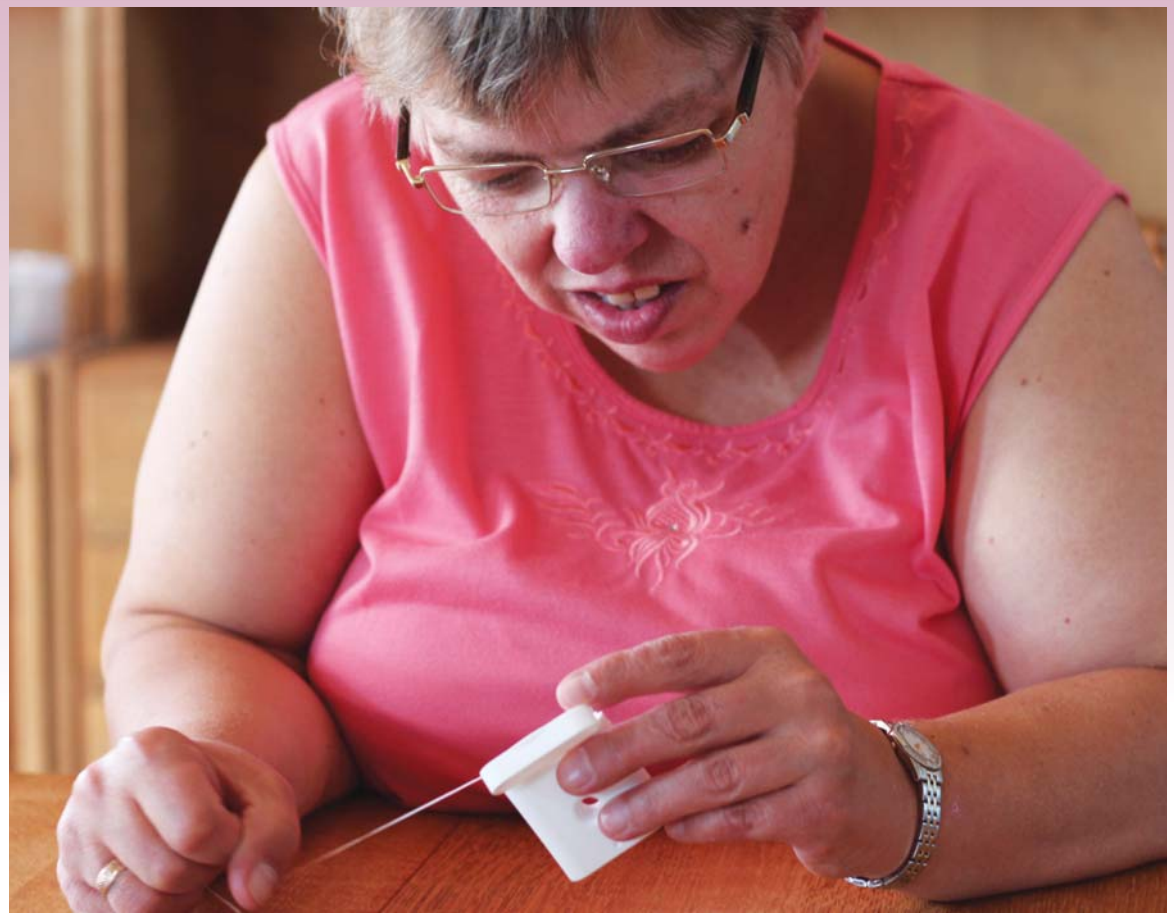
Man kan ikke altid smage, om der er meget syre i mad eller drikkevarer. Det kan smage sødt, selvom der er meget syre i. Syre måles i noget der kaldes pH-værdi (surhedsgrad). Jo lavere pH-værdi, jo mere surt og jo mere skader det.

Syre ætser, (man kan sige "spiser"), din tandemalje. Tandemalje, der er spist væk, kommer ikke tilbage.

Gode råd for at undgå syreskader:

- Drik vand, mælk, kaffe og te, når du vil have noget at drikke
- Drik kun sodavand, saft og juice til måltider
- Drik ikke sodavand og cola i mange små slurke i løbet af dagen – det er syrebad for tænderne
- Undgå at børste tænder lige efter du har spist eller drukket noget surt. Skyl munden med vand i stedet for.

Læs mere om dine tænder på:
www.denkommunaletandpleje.dk
www.tandlaegeforeningen.dk



Martin børster tænder to gange om dagen, og jeg gør kun en gang om dagen. Vi ved godt, vi skal bruge tandtråd, men gør det sjældent. Vi syntes, det er ret svært at bruge.

Børst tænder mindst 2 gange dagligt. Børst tænder i en bestemt rækkefølge, så du ikke springer nogle tænder over.
Brug gerne elektrisk tandbørste, da den er mere effektiv. Undlad at skylle, men spyt tandpastaen ud efter tandbørstning.
Vælg tandpasta med højt fluorindhold. Det styrker tænderne.
Brug tandtråd, tandstikkere eller mellembørster til at gøre rent mellem dem.

Hvis det er for overvældende at børste tænder, fordi det enten kilder for meget, eller at du simpelthen bare ikke bryder dig om det, kan du søge hjælp. Mange har gode erfaringer med en el-tandbørste eller at børste tænder uden tandpasta til at starte med.

Hvis du synes, det er svært at bruge tandtråd, skal du ikke give op. Det tager tid at lære det, og du kan få hjælp hos tandplejen.

Vi går med hjemmesko, når vi er hjemme, og når vi træner har vi kondisko på, og så har vi arbejdssko og sko, vi kan gå ture i.

Fodtøj skal være fodrigtigt. Føl altid indvendig i skoene for ujævnheder. Vask fødder dagligt og tør fødderne godt også mellem tæerne. Motion er vigtigt for dine fødder og dit blod-omløb.
Klip neglene, når de er fugtige og blødgjorte.

Har du problemer med at klippe neglene, kan du med fordel søge hjælp hos din fodterapeut.
Hård hud og ligtorne skyldes forkert fodtøj eller fejlstilling af foden. Fodterapeuten finder en årsag og kan vejlede dig om behandling heraf.

Fodbad er en god måde at holde dine fødder rene på. Det er også afslappende.

Smerter i ryg, hofte og knæ kan stamme fra dine fødder. God fod-stilling er vigtigt for hele kroppen.

Se hvordan du træner dine fødder til sunde fødder på **www.fodvideo.rn.dk**

Går du op i om dit fodtøj er smart, eller om det er fodvenligt?

Vi er afhængige af, at øjnene fungerer hele livet. Man skal være opmærksom på, om der opstår symptomer eller ændringer i synet eller øjnene. Så skal øjenlægen/optikeren kontaktes. Og så er det vigtigt at være opmærksom på, om der er arvelige sygdomme i familien.

Hvis du har ondt i øjnene mere end 2-3 dage, skal du kontakte din øjenlæge. Det kan være tegn på mere end en almindelig øjenbetændelse.

Er der arvelige øjensygdomme i din familie?

Jeg bruger briller og går til kontrol hver 6. måned, tror jeg nok. Bente har altid gået med briller. Uden briller ser vi ikke så godt. Vi har ikke øjensygdomme.

Vi har tænkt på at prøve med kontaktlinser, men det er så bøvlet.

Kroppen

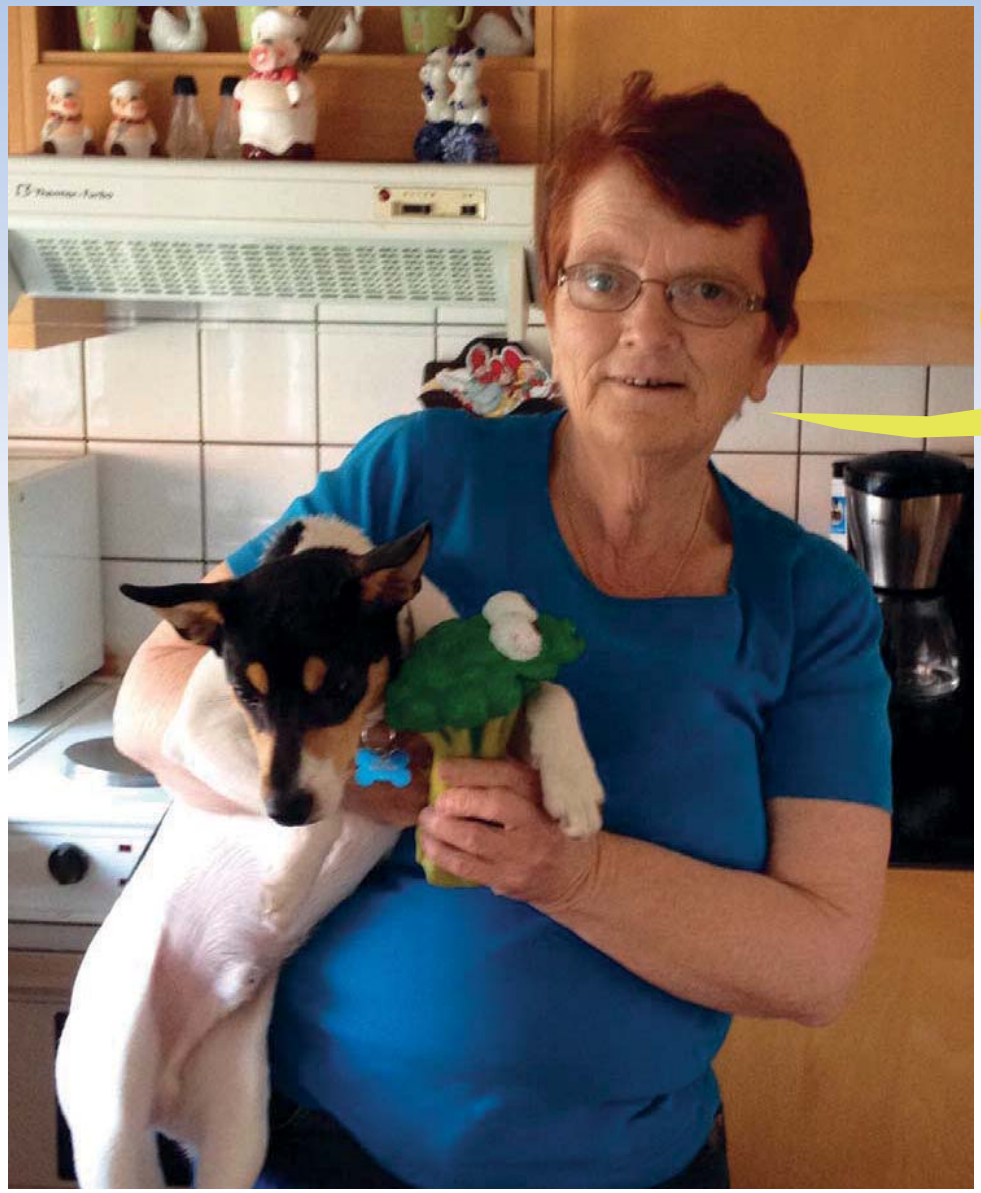
Kroppen

Mad og drikke

Hvad du spiser og drikker i løbet af dagen er vigtigt. Det kan være, at du selv laver dine måltider, eller at du får din mad bragt ud. Det kan også være, at du nogle gange spiser på dit arbejde, eller hos nogle du kender.

Det er en god idé at få sund mad uden så meget fedt og sukker. Det er også godt at få mange kostfibre og grøntsager. Men det kan være svært at se på maden, hvad der er i den.

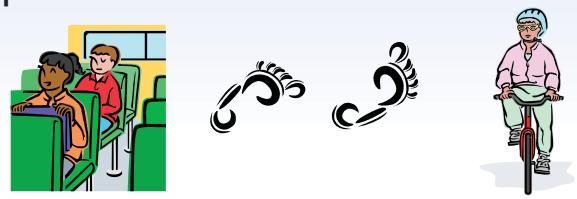
I denne fortælling møder du Anne Marie. Hun har et par gode råd til, hvordan du kan huske at få grøntsager, selvom du ikke laver al din mad selv. Hun ved også, hvordan du kan se, hvilke varer, der er sunde, når du handler ind.



Hej.
Jeg hedder Anne Marie, og jeg bor med min hund Pjevse.
Pjevses legedyr er en broccoli - så husker jeg nemlig at spise grøntsager hver dag.
Jeg er 4 dage om ugen på dagcenteret og har 1 hjemmedag om ugen.

? Hvordan husker du at spise grøntsager hver dag?

Du kan komme frem og tilbage på flere måder:



Jeg cykler altid, når jeg skal købe ind. Hvis det sner og er glat, så går jeg. Jeg kan godt lide at cykle. Så skal jeg købe meget ind, så cykler jeg bare flere gange.

? Hvordan kommer du frem og tilbage, når du skal købe ind?

Jeg kigger efter nøglehulsmærket og ser på datoen. Jeg køber den mælk, der er mest frisk – altså den med nyeste dato.
Jeg kigger også efter fuldkornsmærket, hvis jeg skal købe et rugbrød.

Vælg fødevarer og drikke med:

®

®

VÆLG FULDKORN FØRST

Så får du sunde varer med hjem, og det er lettere at vælge sundt, når sulten eller tørsten melder sig.

Det grønne nøglehul sættes på de madvarer, der er sunde inden for bestemte fødevaregrupper som fx brød. Varerne er sunde fordi de lever op til krav for indhold af fedt, sukker, salt eller kostfibre. Med mærket bliver det nemmere for dig at vælge sunde varer, og spise efter de officielle kostråd. Du kan se kostrådene på s. 42. Mærket sidder ikke på varer, der indeholder meget fedt, salt eller sukker som fx slik og kager.

Det sorte nøglehul betyder det samme som det grønne. Det afhænger af farverne varens indpakning. Er det sort eller hvidt, så får produktet det sorte mærke.

Fuldkornmærket fortæller dig, at hele kornet er brugt til at lave varen. Det betyder, at skaldelene også bliver brugt. Det er godt fordi, det er der de fleste fibre, vitaminer og mineraler sidder. Fuldkorn er sundt for dig og din krop. Mærket viser dig, at den mad du kigger på indeholder fuldkorn.

Når jeg har hjemmedag og i weekenden spiser jeg havregrød. Jeg laver havregrød med vand og lidt salt i mikroovnen. Jeg spiser havregrøden med mælk og sukker. Havregrød smager dejligt og holder mig mæt længe.
Når jeg skal på Dagcenteret får jeg kaffe og et glas saftevand til morgenmad hjemme.

Morgenmad er en god start på dagen og giver dig energi.
Gode valg til morgenmad er fx:

Rugbrød med ost og frugt og en kop kaffe

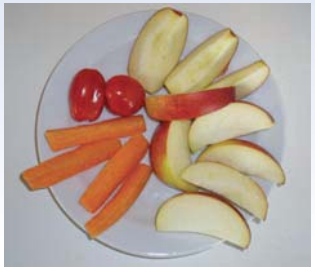
Müsli med frugt, nødder og mælk

Havregryn med rosiner og mælk

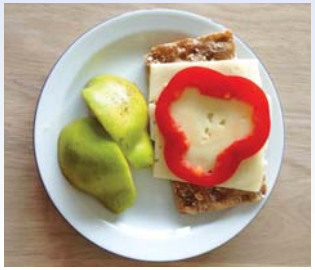
Hvis du har svært ved at spise om morgenen, kan du øve dig med at spise en lille portion.

Mellemmåltider er de måltider, der er mellem morgenmad og frokost, frokost og aftensmad samt evt. sen aften, inden du går i seng.
Spiser du mellemmåltider, undgår du at gå sukkerkold, og du kan mindske trangen til det søde.

Forslag til mellemmåltider:



Udskåret frugt og grønt



Et stykke groft knækbrød med ost og frugt

En halv grovbolle med marmelade og mandler

**På dagcenteret holder jeg formiddagspause kl. 9.30.
Jeg drikker kaffe og spiser 1 grovbolle med smør.
Det er hyggeligt at være sammen med de andre i pausen.**

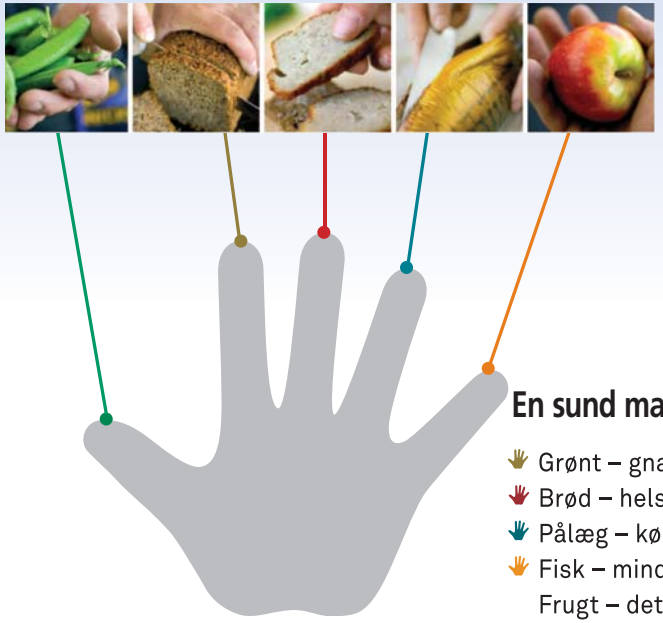
Jeg går ture med Pjevse flere gange om dagen. Jeg bliver tit svimmel, når jeg går. Lægen siger jeg skal drikke noget og spise 1 stykke frugt. Det hjælper mig, så jeg ikke bliver dårlig.
Jeg øver mig i at spise 1 stykke frugt og drikke et glas saftevand, inden jeg skal ud at gå tur.

Anbefalinger for frugt og grøntsager:

Spis højest 2-3 stk. frugt fordelt over dagen.
Spis grøntsager hver dag – mindst 300g ☺

Hvad spiser du til mellemmåltiderne?

Til frokost på dagcenteret skal jeg have madpakke med 2 dage om ugen. Jeg køber altid en salat – helst med rejer. Jeg drikker vand dertil. De andre dage laver vi mad sammen til frokost. Både varm mad og rugbrødsmadder. Vi spiser sund mad. Når jeg har hjemmedag og i weekenden spiser jeg rugbrød med pålæg og grøntsager.



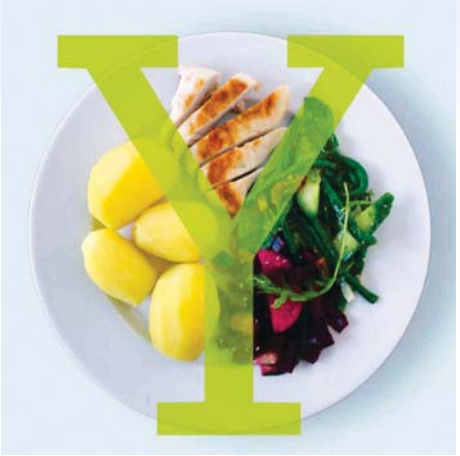
En sund madpakke indeholder:

- Grønt – gnavegrønt, salat eller pålæg
- Brød – helst rugbrød eller groft brød
- Pålæg – kød, ost eller æg
- Fisk – mindst en slags fiskepålæg
- Frugt – det friske og søde

? Hvad spiser du til frokost?

Frosne grøntsager er lige så sunde at spise som friske grøntsager. Du kan købe 1 pose blandede frostgrøntsager, som er skåret ud og klar til brug.

Kender du Y-tallerkenmodellen? Y-modellen betyder, at din aftensmad mest bør bestå af tre dele. En stor del kartofler, pasta, brød eller ris. En ligeså stor del som er grøntsager, og så en mindre del som er kød, fisk eller kylling.



Jeg får mad udefra, som jeg bestiller og varmer i mikroovnen. Jeg spiser alene – det vil jeg helst. Når der er fisk på menuen, bestiller jeg det, ellers er det forskelligt mad, jeg får. I fryseren har jeg en pose grøntsager, som jeg varmer noget af sammen med madportionen.

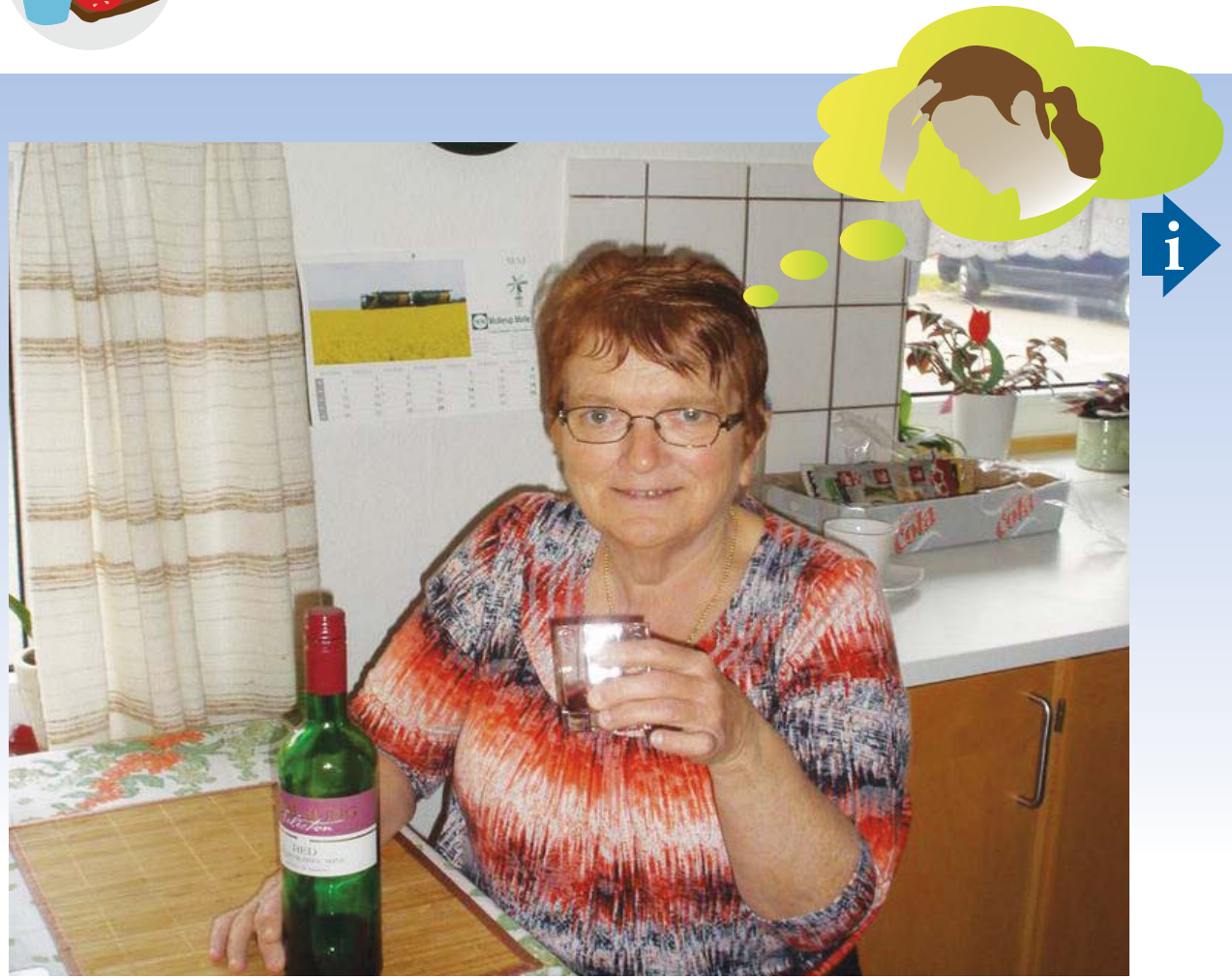
Prøv at se på din tallerken, følger den et Y?

Jeg drikker sukkerfrit saftevand som er meget fortyndet - det siger lægen jeg gerne må. Jeg elsker kaffe og drikker det i løbet af hele dagen.
Hvor meget skal man drikke? Det afhænger af, om man er mand eller kvinde, stor eller lille, men drik mellem 2 til 3 liter væske om dagen. Drik mest vand for det er godt for kroppen.

Så meget skal du drikke hver dag

Drik masser af vand, kaffe og te og ¼ til ½ liter mælk eller mejeriprodukter med:

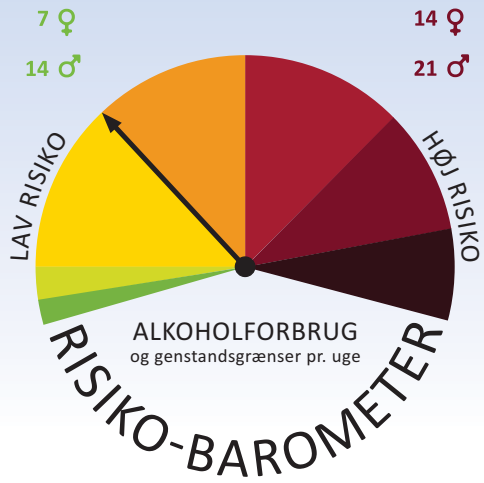
Hvad drikker du i løbet af en dag?



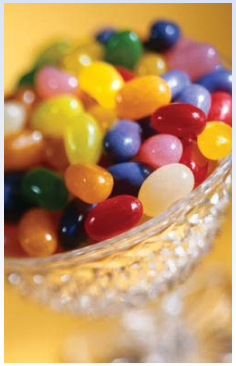
Jeg får tømmermænd – altså ondt i hovedet – dagen efter jeg har drukket vin. Det gør jeg efter 3 glas vin. Det er fordi, jeg drikker det så sjældent – jeg kan ikke tåle det.

Drik kun alkohol ved særlige lejligheder.

Drik 1 glas vand når du fx drikker en øl, 1 drink eller et glas vin.



Et højt alkoholforbrug kan gøre dig syg. For at undgå det, anbefaler Sundhedsstyrelsen, at kvinder ikke drikker mere end syv genstande om ugen og, at mænd ikke drikker mere end 14 genstand om ugen. Drikker du mere end det, så er der større risiko for, at du bliver syg.



Spis mindre sukker i hverdagen og på fridage. De fleste kan med fordel halvere forbruget af slik, sodavand, saft, is og kage.
Køb ikke disse ting ind til lager.
Når du har søde sager inden for rækkevidde, fristes du til at spise for meget af dem.
Når du spiser søde sager, så prøv at spise mindre portioner.

Hvor ofte spiser du søde sager?

Jeg kan godt lide de søde sager, men jeg spiser det sjældent – mest hvis jeg er inviteret i byen. Jeg skal passe på, for der er mange, der har sukkersyge. Jeg kan selv få det – så jeg passer på. Min bror har sukkersyge.
Min søster har fortalt, at jeg kan skære grøntsager og frugt ud, når jeg skal hygge. Det vil jeg prøve en dag.

Mad og drikke

Mange synes, at det "at hygge sig" hænger sammen med noget at spise. Ofte noget usundt. At hygge sig kan også være en gåtur i den friske luft alene eller sammen med andre. Hvis du gerne vil hygge dig, med noget at spise er der mange muligheder for at lave sunde snacks.
Se bare billederne her.

Når du køber ind, er det en god idé at lave en indkøbsliste og køb kun det, der står på sedlen. Så sparer du penge og kalorier.
Køb grøntsager efter årstiderne – det er billigst.
Lav en indkøbsliste ud fra tilbudsaviserne, din madplan og tjek hvad du mangler i køleskabet, fryseren og køkkenskabet.

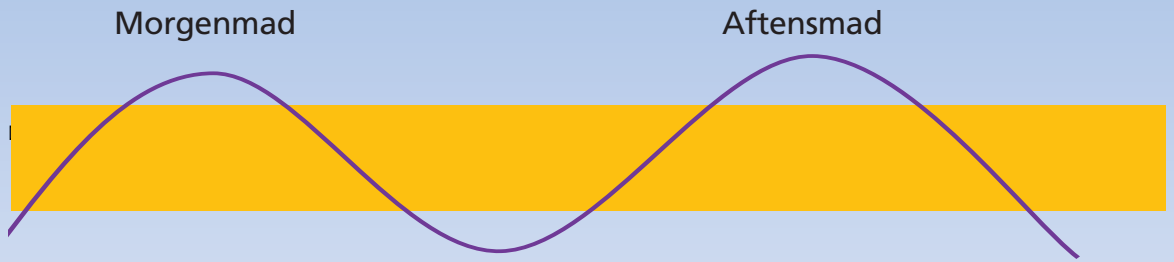
Planlægning af aftensmad

Uge:	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Menu:							
Uge:	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Menu:							
Uge:	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Menu:							
Uge:	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Menu:							

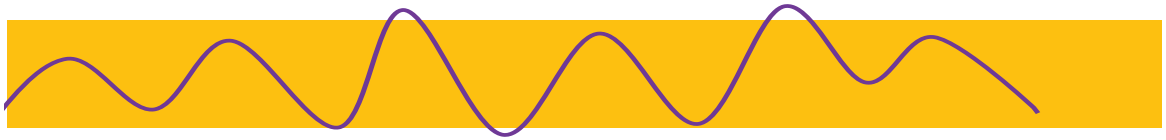
Har du prøvet at lave en madplan og en indkøbsliste?

Fødevarestyrelsen holder øje med, hvad der er godt for kroppen at spise og drikke. De giver gode råd om, hvad og hvordan man skal spise, for at vores krop holder sig frisk og rask, og hvordan man ved at følge kostrådene bedst kan forebygge livsstilssygdomme som fx hjertekarsygdomme, type 2 diabetes og kræft. Følger du rådene, kan du også forebygge at tage på i vægt.

Hvilke kostråd følger du?



Stabilt blodsukker ligger i det GULE felt.
Når blodsukkeret ikke ligger i det GULE felt, spiser du for få måltider.



Stabilt blodsukker ligger i det GULE felt.
Når blodsukkeret ligger i det GULE felt, spiser du passende måltider.

Spis mange små måltider – det holder dit blodsukker stabilt, så du ikke får så meget lyst til søde sager og bliver utilpas. Et stabilt blodsukker forebygger diabetes.

Blodsukker er den mængde glukose (sukker), som er i dit blod. Glukose er vigtig for kroppen, for det giver energi til alle vores muskler, og til vores hjerne.
Dit blodsukker stiger, når du lige har spist, og falder så langsomt igen. For at få et stabilt blodsukker, så spis flere gange i løbet af dagen.

Hvor mange måltider spiser du om dagen?

Her kan du få gode råd og hjælp:

- Spørg din Hjemmevejleder
- Spørg på aktivitetsstedet
- Spørg din familie og venner
- Spørg på Sundhedscenteret

Når du vælger en mindre tallerken til din mad, så spiser du mindre, selvom du fylder tallerkenen. Du kan på denne måde spare på kalorierne og alligevel blive mæt.

Du kan finde fakta og opskrifter:
www.altomkost.dk (fakta)
www.smutprojektet.dk (opskrifter)

Det var min fortælling om indkøb, mad og drikke. Nu vil Pjevse og jeg ud at gå en tur.

Øvelser til dig:

1) Prøv at skrive ned, tegne eller tage billeder af hvad du køber ind, spiser og drikker i løbet af en dag.

2) Næste gang du skal handle, så prøv at lave en indkøbsseddel og find fødevarer med:

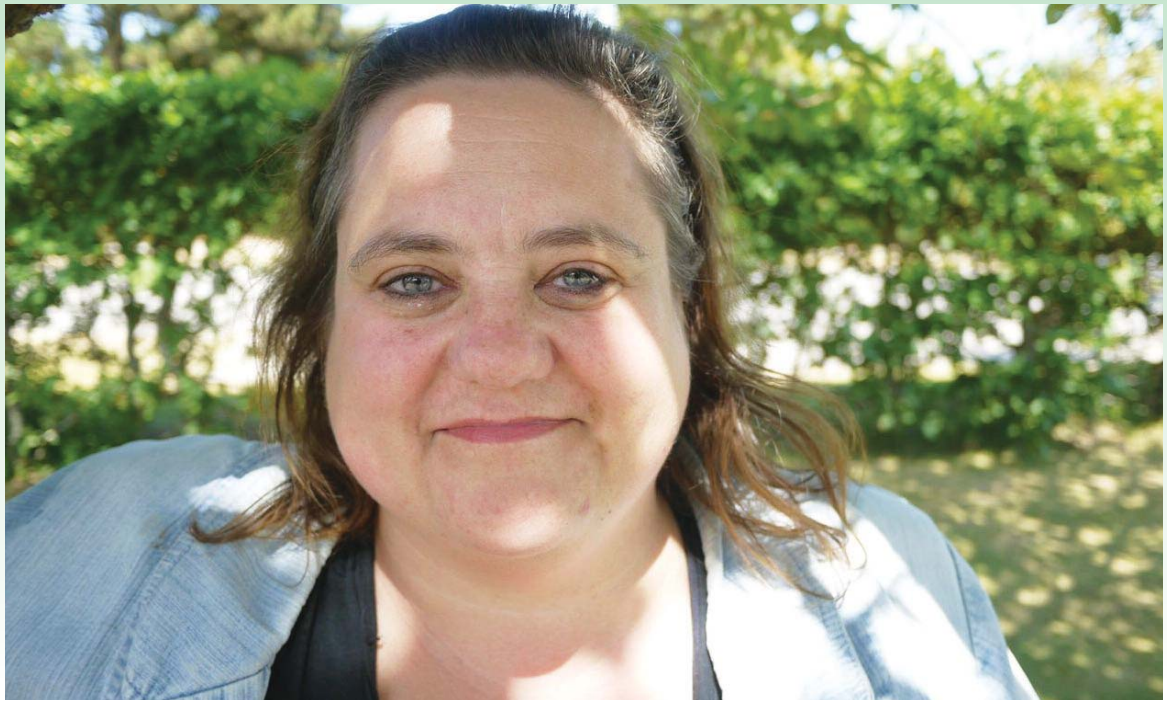
Arbejde

De fleste mennesker bruger mange timer på deres arbejde. Det er derfor vigtigt, at man trives med sit arbejde og på arbejdspladsen.

Der er mange grunde til, at vi går på arbejde. Det kan være for at tjene penge, og fordi vi synes, at vores arbejde er spændende.

Når man møder nye mennesker spørger man typisk hinanden om, hvad man laver til daglig. Vores arbejde er noget, vi ofte taler om, når vi vil lære andre at kende. Man siger derfor, at vores arbejde hænger tæt sammen med vores identitet, altså den person vi ser os selv som. Nogle føler, at de mister en del af sig selv, hvis de mister deres arbejde.

I dette tema møder du Vibeke, der til daglig arbejder på Struer Værkstedet. Hun vil fortælle om sit arbejde, sin arbejdsdag og sine arbejdsopgaver.



I Danmark har 660.000 mennesker mellem 16 og 64 år et handicap eller et længerevarende helbredsproblem. Af dem har cirka halvdelen et arbejde.

Har du et arbejde, og hvor arbejder du henne?

Jeg hedder Vibeke, og jeg har arbejdet på Struer Værkstedet i ca. 5 år.
Det startede med, at jeg tog med en veninde ud på Struer Værkstedet for at snakke med lederen. Bagefter tog vi kontakt til kommunen, som fik mig ind på Værkstedet. Jeg var først i praktik i 3 uger. Derefter gik jeg hjemme i ca. 1-2 måneder og ventede, hvorefter jeg blev ansat på fuld tid.

Hvis man gerne vil have et arbejde, er det en god idé at snakke med nogen om det. Man kan selvfølgelig altid selv søge et arbejde, men man kan også tage kontakt til en sagsbehandler fra kommunen, eller spørge sin hjemmevejleder om hun kan hjælpe med at finde et arbejde.

Hvordan var det at starte på dit arbejde?

Jeg var nervøs de første gange, jeg var på arbejde. Jeg var genert og sagde ikke så meget. Men jo længere tid jeg arbejdede på Værkstedet, jo mere åbnede jeg op. Lige så langsomt lærte jeg folk at kende og turde være mig selv.

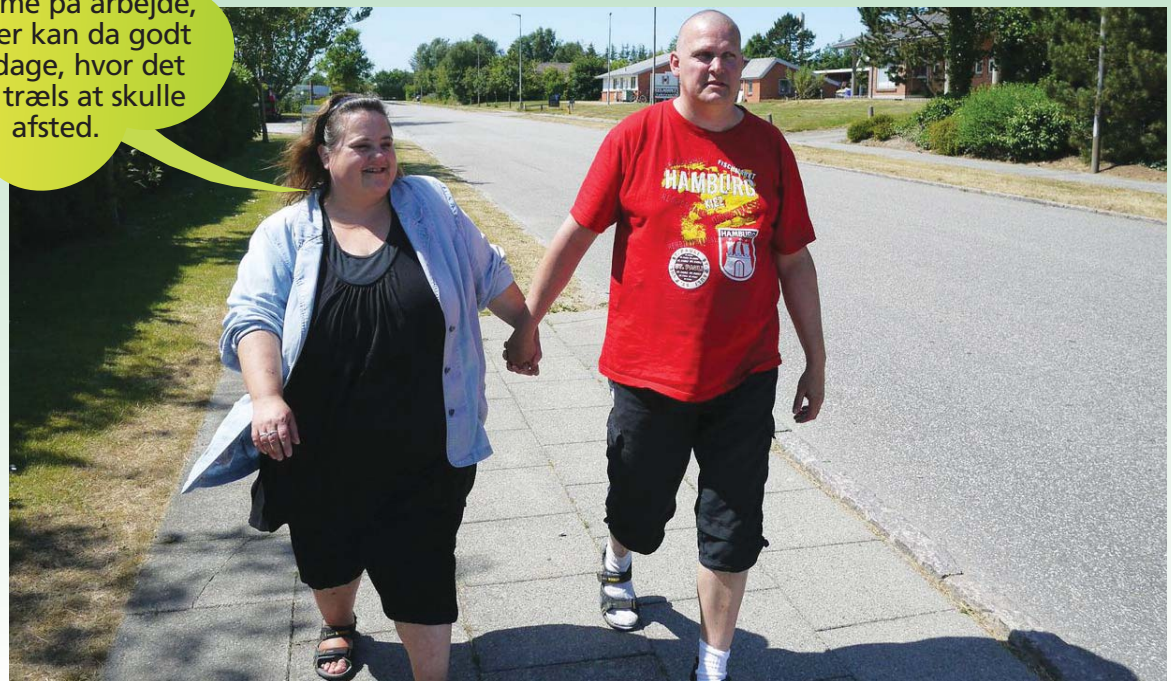
På Struer Værkstedet har vi et fabrikslokale, et træværksted, en kantine, et undervisningslokale med IT-udstyr samt et kreativt værksted. Jeg arbejder i fabrikslokalet, og har mange forskellige arbejdsopgaver i løbet af året. På Værkstedet samler og pakker vi forskellige materialer til lokale virksomheder bl.a. Gråkjær Staldbyg, Martin Munkebo A/S og B&O.
Andre arbejder i køkkenet eller på udeholdet. Køkkenholdet sørger for Værkstedets kantine, og laver frokost hver dag og varm mad hver torsdag.
Udeholdet har ansvaret for området omkring Værkstedet, men har også opgaver med at slå græs for borgere og Bowlingcentret.

Struer Værkstedet er beliggende på Farvervej 1 sammen med Daghjemmet.
Fælles med Daghjemmet har Værkstedet nogle skønne grønne områder med bål-/grillplads samt en bjælkehytte. Derudover råder vi over 3 minibusser.

Struer Værkstedet er et støttet beskæftigelsestilbud efter servicelovens §103 samt et aktivitets- og samværstilbud efter servicelovens §104. Værkstedet har 21 borgere ansat på fuld tid og 23 ansat på halv tid. Vi modtager ofte folk i arbejdsprøvning og i job med løntilskud (skånejob).

Arbejde

Jeg er glad for at komme på arbejde, men der kan da godt være dage, hvor det er lidt træls at skulle afsted.



Der er mange måder at komme til og fra arbejde.
Man kan gå, cykle og tage tog, bus eller bil. Du kan med fordel bruge din transport til at få lidt motion. Du kan godt få motion, selvom du ikke cykler eller går. Hvis du er med bus, kan du vælge at stå af et stoppested før, så du skal gå lidt længere.

I Danmark har vi i gennemsnit 20 km til vores arbejdsplads, så det er ikke alle, der kan cykle eller gå hele vejen.

Jeg har samme rutiner hver morgen, inden jeg skal af sted på arbejde. Mens jeg er på badeværelset laver min mand morgenmad, og vi følges ad på arbejde. Han arbejder også på Struer Værkstedet.

Vi går på arbejde i al slags vejr, uanset om det er regn, sne eller solskin. Der kører nemlig ingen busser så tidligt om morgenen. Det kan godt være lidt surt at gå, når det er dårligt vejr.

Hvordan kommer du til og fra arbejde?

Arbejde

Jeg vælger ofte selv, hvad jeg gerne vil lave, når jeg er på arbejde. Som regel ved jeg godt, hvad jeg skal lave, når jeg møder om morgenen. Hvis jeg ikke ved det, så taler jeg med vores afdelingsleder Søren om dagens opgaver.

Lige nu har vi en opgave med at lave små kasser til blod. Mange er bloddonorer og de får "tappet" noget af deres blod i blodbanken. Blodbanken kommer poser med blod i kasserne. Der er forskellige opgaver med at samle kasserne og til sidst pakke dem.

Men jeg kan ikke selv vælge, hvis der er travlt, eller hvis vi har en deadline, hvor vi skal aflevere en ordre. Nogen gange har vi meget travlt og kan arbejde over i weekenden. Det er især lige op til sommerferien, at vi har meget travlt.

Selvom jeg er glad for mit arbejde, kan det godt være træls, hvis man sidder med det samme arbejde hele dagen. Det er kedeligt, og man kan blive øm i kroppen af at gøre det samme hele tiden.

? Hvad laver du på dit arbejde?

? Hvad gør du, hvis du keder dig på dit arbejde?

6 ting er vigtige for et godt arbejdsmiljø:

1. Man har indflydelse på ens arbejde
2. Man synes, at det, man laver, giver mening
3. Man ved, hvad der skal ske
4. Man kan få hjælp, når man har brug for det
5. Man får ros og/eller belønnes, når man gør noget godt
6. Der stilles krav, der svarer til det, man kan

Dårligt arbejdsmiljø gør, at vi tilsammen er væk fra vores arbejde 1 million dage om året.

Jeg får pension. På Værkstedet får jeg 12 kroner i timen. Det er meget forskelligt fra person til person, hvad vi får i løn. Det er noget andre har bestemt.

? Hvor meget får du i løn?

? Ved du, hvem der har bestemt det?

Arbejde

Vi har flere pauser i løbet af dagen.

Om formiddagen drikker vi kaffe sammen. Tidligere kostede det 2 kroner for en kop kaffe, men nu er det gratis. Tidligere måtte vi ikke drikke kaffe, mens vi arbejdede, men det må vi godt i dag.
Hver formiddag leverer køkkenet et fad med frugt.

Til frokost har jeg en madpakke med. Om torsdagen laver køkkengruppen varm mad, og så køber jeg dagens ret.

Om eftermiddagen har vi også en kaffepause, men den springer jeg som regel over og bliver ved min arbejdsplads.

Hvad er en god kollega?

- En der hilser på en, når man mødes
- En der taler med en og lytter, når man vil fortælle noget vigtigt
- En der vil hjælpe en, når man har svært ved sine opgaver
- En der ikke snakker grimt om en, når man ikke er der
- En der spørger til en, når man er ked af det eller har været syg

Er du en god kollega?

Jeg er glad for at være sammen med mine kolleger. De er gode at snakke med, og de er altid glade, selvom der nogle gange kan være nogle, der bider lidt af hinanden.

Da jeg startede på Struer Værkstedet kendte jeg nogle af mine kolleger i forvejen. Men jeg var nødt til at sparke mig selv bagi for at snakke med dem, jeg ikke kendte.

Hvad gør du for at være en god kollega?

Det betyder meget, at man har det godt med sine kolleger.
Nogle oplever, at de bliver holdt udenfor, bagtalt eller drillet af deres kolleger. Hvis du føler, at det sker for dig eller andre på din arbejdsplads, er det vigtigt at tale om det.

Har du oplevet, at nogle blev behandlet dårligt, der hvor du arbejder?

Når en af kollegerne skal fejre noget, samler vi ofte penge sammen til at købe en fælles gave.

Jeg er blevet så gode venner med nogle af mine kolleger, at vi også ses i fritiden. Vi er nogle stykker, der er rigtig gode til at besøge hinanden et par gange om ugen.

Hver torsdag følges vi med en af kollegerne hjem. Enten til hende og hendes mand eller hjem til os. Så laver vi aftensmad sammen.

? Hvilke traditioner er der på din arbejdsplads?

? Skal der være flere arrangementer på din arbejdsplads?

På Struer Værkstedet har vi mange sjove og sociale arrangementer. Der er bankospil i marts og oktober og grillfest i august. Hvert 2. år er vi værter for en markedsdag, hvor der er stande, underholdning, mad og andet sjov for hele byen.

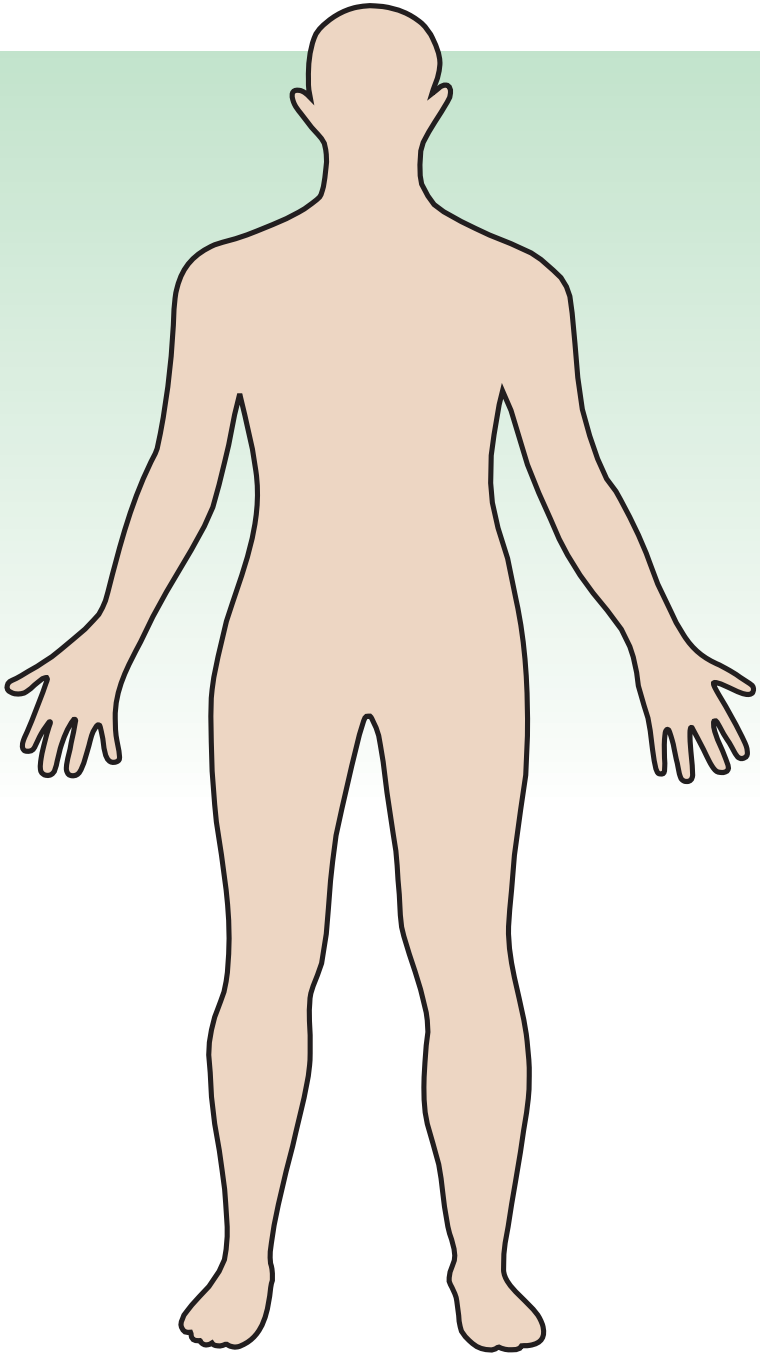
Vi er også på indkøbstur til Tyskland og har været til koncerter i Tyskland. Turene arrangeres i samarbejde med brugerne.

Ofte er der en, som hænger en seddel op på opslagstavlen og spørger, om man vil med til fodboldlandskamp i Parken, Melodi Grand Prix eller andre arrangementer.

For nylig har jeg har været til Rasmus Seebach-koncert. Det var en af mine kolleger, der foreslog, at vi tog af sted. Vi blev hentet i bus af en personale, og derefter kørte vi til Holstebro for at spise på kinesisk restaurant. Da vi var færdige med at spise, kørte vi til Herning for at se koncerten.

Trives du på dit arbejde?

En god øvelse i, at finde ud af om man er glad for sit arbejde er ved at sætte kryds på kroppen ved siden af, hvor det føles godt, når man er på arbejde.



Sæt kryds på kroppen

De fleste sidder meget ned på deres arbejde. Det kan derfor være en god idé at bevæge kroppen sammen med kollegerne.

I kan bruge Dansk Firmaidræts Forbunds hjemmeside, hvor der hver dag er en ny øvelse, som varer et par minutter.
Det kan fx være, at I skal hoppe, svinge med armene eller lave høje knæløft.

http://www.firmaidraet.dk/sundhed-paa-arbejdspladsen/mailmotion/dagens-oevelse

Kend din servicelov

Det er serviceloven, der er med til at bestemme dine muligheder for at arbejde. En række af de ydelser, som serviceloven handler om, er lavet for at tilgodese mennesker med et handicap. Tanken er, at man skal kunne leve på samme måde som andre i samme situation, der ikke har et handicap.

§ 1. Formålet med serviceloven er:

1) at tilbyde rådgivning og støtte for at forebygge sociale problemer,

2) at tilbyde en række almene serviceydelser, der også kan have et forebyggende sigte, og

3) at tilgodese behov, der følger af nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller særlige sociale problemer.

Stk. 2. Formålet med hjælpen efter denne lov er at fremme den enkeltes mulighed for at klare sig selv eller at lette den daglige tilværelse og forbedre livskvaliteten.

Der er særligt to paragraffer, som har betydning for dine muligheder for at få et arbejde:

§ 103. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde beskyttet beskæftigelse til personer under folkepensionsalderen, jf. § 1 a i lov om social pension, som på grund af betydelig nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller særlige sociale problemer ikke kan opnå eller fastholde beskæftigelse på normale vilkår på arbejdsmarkedet, og som ikke kan benytte tilbud efter anden lovgivning.

Stk. 2. Kommunalbestyrelsen kan tilbyde særligt tilrettelagte beskæftigelsesforløb til personer med særlige sociale problemer.

§ 104. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde aktivitets- og samværstilbud til personer med betydelig nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller med særlige sociale problemer til opretholdelse eller forbedring af personlige færdigheder eller af livsvilkårene.

Hvad betyder det?

Paragraf 103 og 104 betyder, at man skal tilbydes et arbejde eller et aktivitetstilbud, selvom man har et handicap. Det er kommunen, der skal sørge for, at du bliver tilbudt et arbejde, der tager hensyn til dit handicap. Du må altså vælge mellem de arbejdspladser, som kommunen kan tilbyde. Det er noget anderledes end for mange andre personer, der selv søger job på en arbejdsplads, hvor de gerne vil være.

Husk! Du har også indflydelse på, hvilket job du gerne vil have.

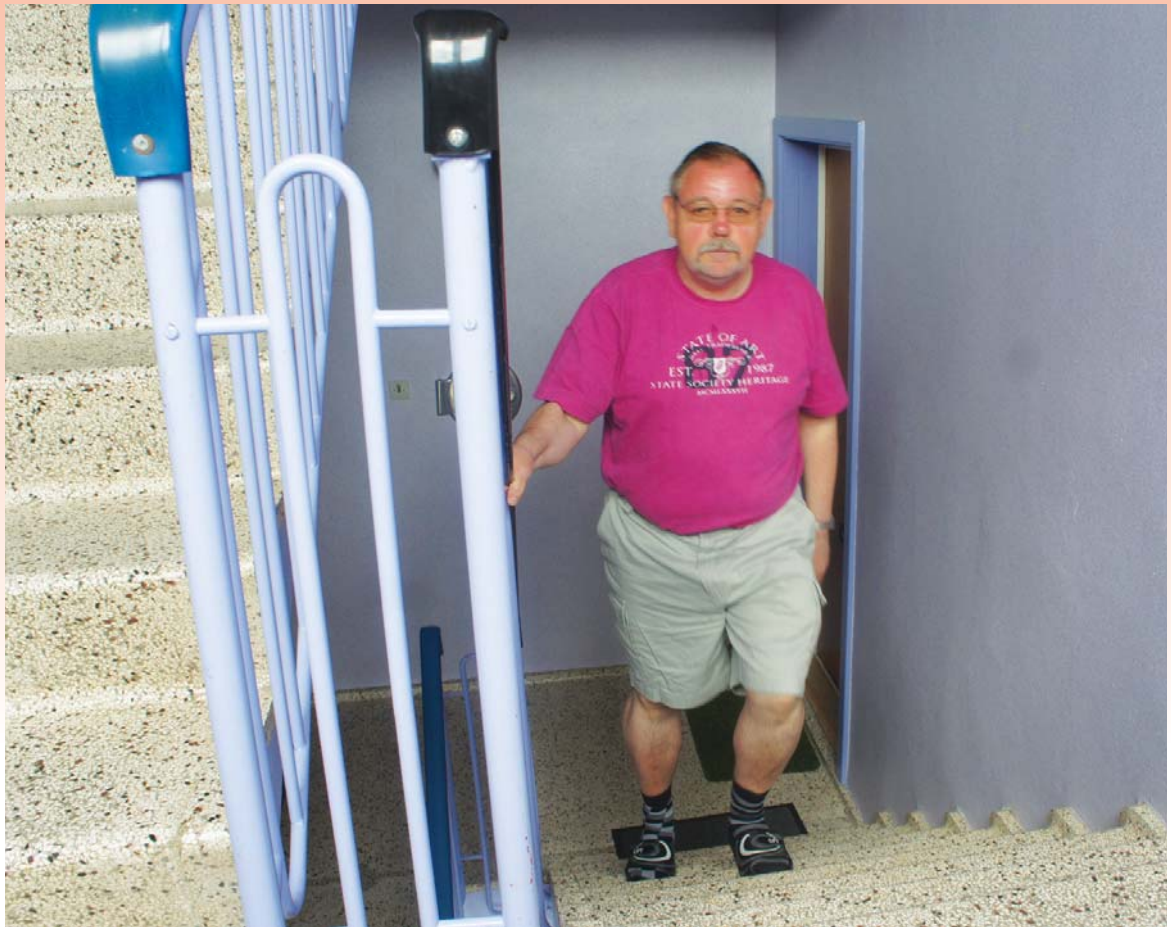
Fritid

Fritid handler om den tid, du ikke er i skole eller på arbejde.

Fritid er din egen tid, som du selv bestemmer, hvordan du vil bruge. Du kan både bruge din fritid alene og sammen med andre.

Det er meget forskelligt, hvordan man bruger sin fritid. Mange mennesker har en eller flere sportsgrene, som de bruger deres fritid på. Andre kan godt lide at strikke, se fjernsyn eller tegne.

I dette tema vil Bo fortælle om, hvad han laver i sin fritid og komme med forslag til andre ting, du kan lave.



Hvor bor du?

Hej Jeg hedder Bo. Jeg bor i egen lejlighed. Jeg bor på 2. sal, så jeg får motion ved at gå op og ned af trapperne flere gange om dagen.

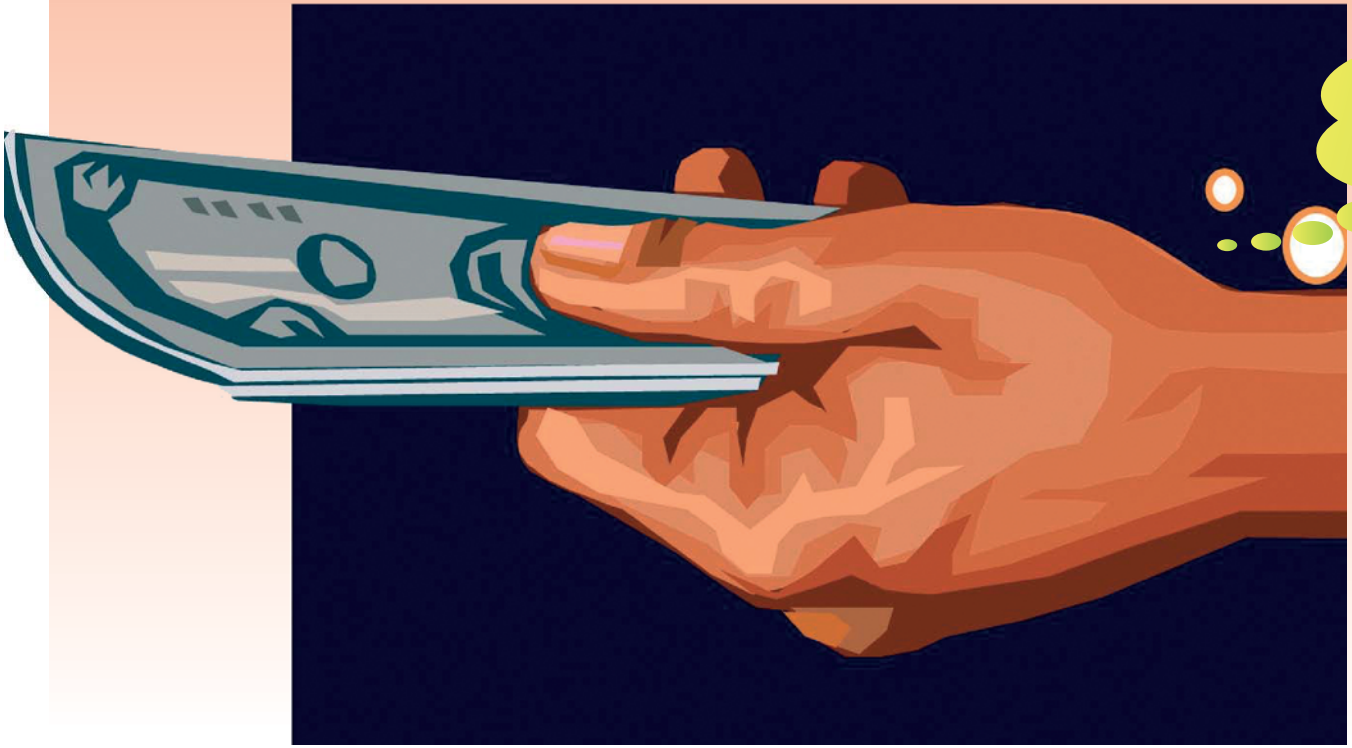
En god ven er én som:

- Er god til at holde aftaler
- Man kan stole på
- Ikke bagtaler nogen
- Man kan snakke med om alt muligt
- Kan hjælpe
- Kan tilgive
- Man kan være sammen med

En dårlig ven er én som:

- Er det modsatte af ovenstående.

Jeg har mange venner. Her er jeg sammen med Aage. Vi får lige en kop kaffe og snakker om tingene. Andre ringer jeg og snakker med, besøger eller bowler sammen med.



Kan man købe en ven?

Hvordan får man en ven?

- Ved at være den man er
- Ved at være imødekommende
- Ved at turde at snakke med nogen

Hvilken ven er du?

Har du en god ven?

Kan man være venner med én af det modsatte køn?

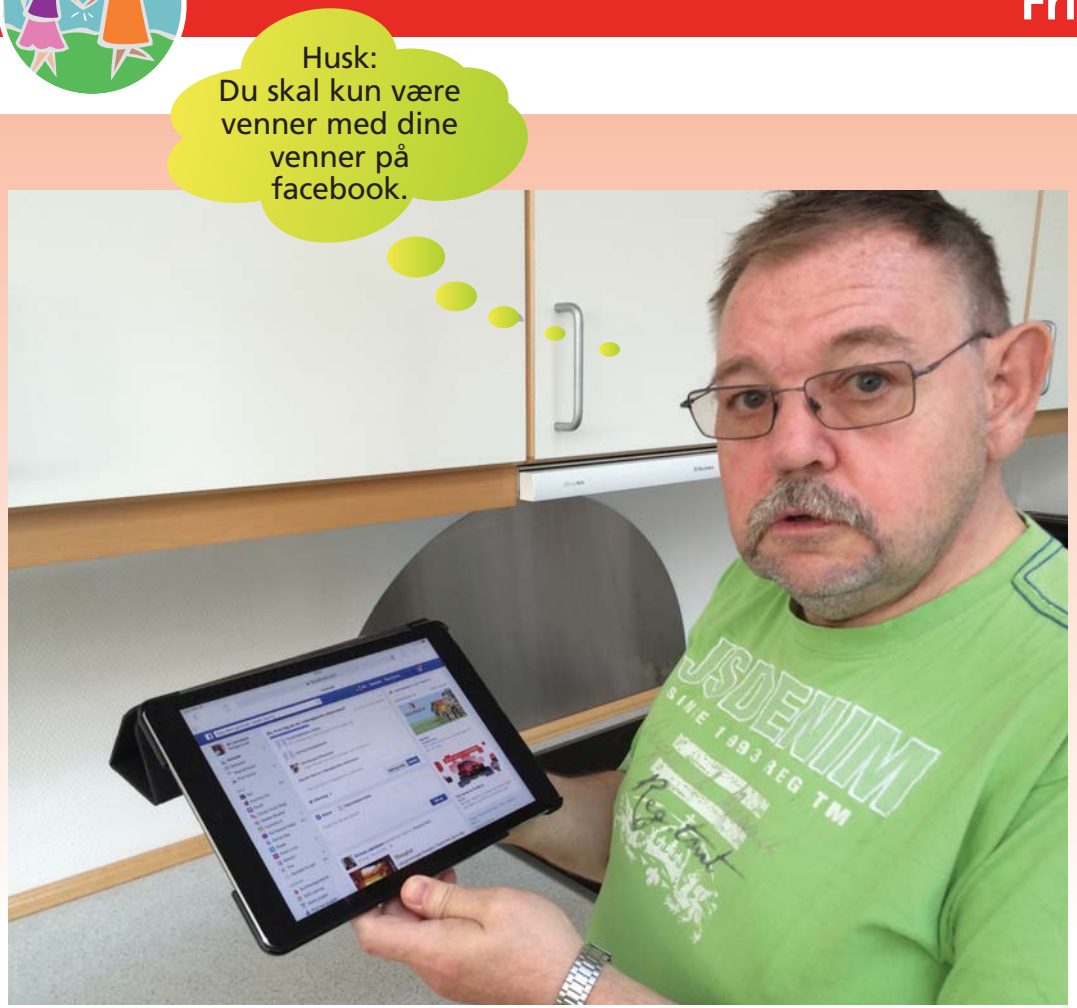
Jeg har prøvet at blive drillet og mobbet. Det var ikke særligt sjovt. Det var dengang jeg var lille.
De ville ikke have mig med til at spille fodbold, og de sagde, at jeg var tyk. Det blev jeg ked af, men så en dag fik jeg lov til at være med. Jeg var bare rigtig god, og I kan tro, de fik en flov smag i munden.

Gruppepres er, når nogen presser dig til at gøre noget, du ikke har lyst til.

Hvordan kan du undgå gruppepres?

- Ved at lære at sige "nej"
- Ved at turde sige "nej"
- Ved at lade være med at være sammen med dem, man ikke kan sige "nej" til

Husk: Det er dit valg, hvad du siger og gør.



Drilleri er, når man laver sjov med hinanden, hvor den anden ikke bliver ked af det eller måske driller tilbage.

Hvad skal du huske, hvis du driller?

- At kigge efter, hvordan den, du driller, reagerer
- At kigge efter, om han/hun bliver ked af det
- At kigge efter, om han/hun smiler og driller tilbage
- STOP mens legen er god
- STOP inden den anden bliver ked af det

Mobning er onde drillerier, hvor man ved, at den anden bliver ked af det. Det kan også være drillerier over en lang periode, eller når en gruppe holder sammen mod én person.

Hvem kan hjælpe dig, hvis du bliver mobbet eller drillet?

- **Hvis du tør, kan du sige det til den person, der driller.**
- **Du kan bede personalet eller din hjemmevejleder om hjælp.**
- **Få dine venner til at hjælpe dig.**

Har du prøvet at mobbe andre?

Rigtig mange mennesker føler sig ofte ensomme. Hvis du også gør det, så er du ikke alene om det.

Du kan bede din hjemmevejleder om råd, hvis du føler dig ensom.

Jeg kan godt nogen gange føle mig ensom. Så bliver jeg sur på mig selv, fordi jeg ikke har nogen at snakke med. Jeg kan også være ked af det. Det er, når jeg savner dem, jeg har mistet.
Når jeg har det sådan, så går jeg en lang tur. Det renser mit hoved, og jeg får ny energi. Jeg kan godt lide at høre fuglene fløjte.

? Hvornår føler du dig ensom?

? Hvad gør du, når du føler dig ensom?

Ideer til, hvordan du undgår at sidde ved computeren for længe.

- Brug æggeur
- Sæt alarmen i din telefon
- Lav aftaler med vennerne
- Gå til sport
- Gå i klub

Hvor meget tid bruger du ved din computer?

Jeg kan lide at sidde ved min computer. Derigennem kan jeg komme i kontakt med min familie og mine venner.
Så aftaler jeg, hvornår vi kan mødes, så jeg ikke løber folk på dørene. Det har jeg før prøvet, hvor min ven sagde: "Kommer du nu igen? Jeg gider ikke være sammen med dig i dag". Det var ikke særlig rart, så derfor har jeg lært at lave aftaler.

Jeg elsker at bowle. Vi har det godt derude. Jeg får motion og møder mine venner. Vi tager også til stævner, hvor der er andre kammerater. Det er sjovt, når der er medaljer. Vi klapper af dem, som får medaljer, og ellers er det bare sjovt at være med. Jeg har vundet medaljer flere gange.

Hvilke sportsaktiviteter kan du gå til?
Fodbold – håndbold – gymnastik – ridning – bowling – svømning – roning – i motionscenter og meget mere.

Hvordan finder du ud af, hvad du kan gå til i din fritid, der hvor du bor?
Du kan spørge dine venner, vejledere, kigge på nettet og spørge i sportsklubber og foreninger.

? Går du til sport?

? Hvis "ja" hvilken?

? Hvis "nej" hvorfor ikke?

Mange sportsaktiviteter koster penge, men der er også noget du kan gøre, der er gratis!

- Du kan gå – løbe – cykle en tur
- Du kan bruge hulahopring
- Styrketræning
- Boldøvelser
- Gå eller cykle på arbejde
- Brug fantasien, der findes mange muligheder

Hvorfor er det godt at gå til sport?

- **Det giver en masse motion, sved på panden, og du får pulsen op**
- **Du er sammen med vennerne på en anden måde**
- **Du kan møde nye venner**
- **Du kan udfordre dig selv**
- **Det er sundt for kroppen at bevæge sig**
- **Du skal bevæge dig 30 min. om dagen**
- **Du skal have pulsen op mindst 20 min. to gange om ugen**

Laver du motion, der ikke koster penge?

Hvad er en stillesiddende aktivitet?

- At høre musik
- At se fjernsyn
- At lave noget kreativt, som at tegne, male, perler, flette tasker og meget andet
- At spille kort eller brætspil
- At sidde med sin iPad (tablet) eller computer
- At lægge puslespil og meget mere

Jeg kan godt lide at se fjernsyn nogle gange. Jeg følger med i, hvad der sker ude i verden. Jeg vil også gerne se "Kanal Fri", hvor der er mange programmer om naturen.

Jeg lytter til musik og gerne høj musik. Så tager jeg høretelefoner på, så jeg ikke generer mine naboer.

Når det er dårligt vejr, spiller jeg også spil. Det kan jeg godt lide – mest kortspil og kongekabalen.

Hvad er naturen?
Frisk luft – sol – regn – blæst – sne – storm – tåge – varme – kulde – skoven – søen – havet – fjorden – parken – anlægget – dyr – fuglefløjt og meget mere.

Årstider:
Naturen skifter hele året rundt. Her bruges alle sanser: dufte – mærke – føle – lytte – se og smage.

Har du brugt alle sanserne i naturen?

Jeg bruger naturen rigtig meget. Jeg går lange ture, og der kommer jeg af med alt det, der driller mig. Det giver energi, og jeg får renset hovedet for det, jeg har tænkt på længe.

Efter sådan en tur, bliver jeg i godt humør igen.

Hvordan kan du bruge naturen?

- Du kan hygge dig med bål eller en kaffekurv
- Du kan lave en køkkenhave med bærbuske og frugttræer samt spise af egen avl
- Du kan gå på svampejagt
- Du kan fiske, sejle, soppe og lege i vand
- Du kan gå, løbe, cykle, lege, spille og sove
- Du kan klatre i træer og prøve forhindringsbane

Det er hyggeligt at være sammen med vennerne omkring bålet.
- Mon vandet snart koger?

Pas på naturen
- Du må ikke smide affald i naturen
- Du må ikke ødelægge træerne ved at knække grene af dem

Solbadning:

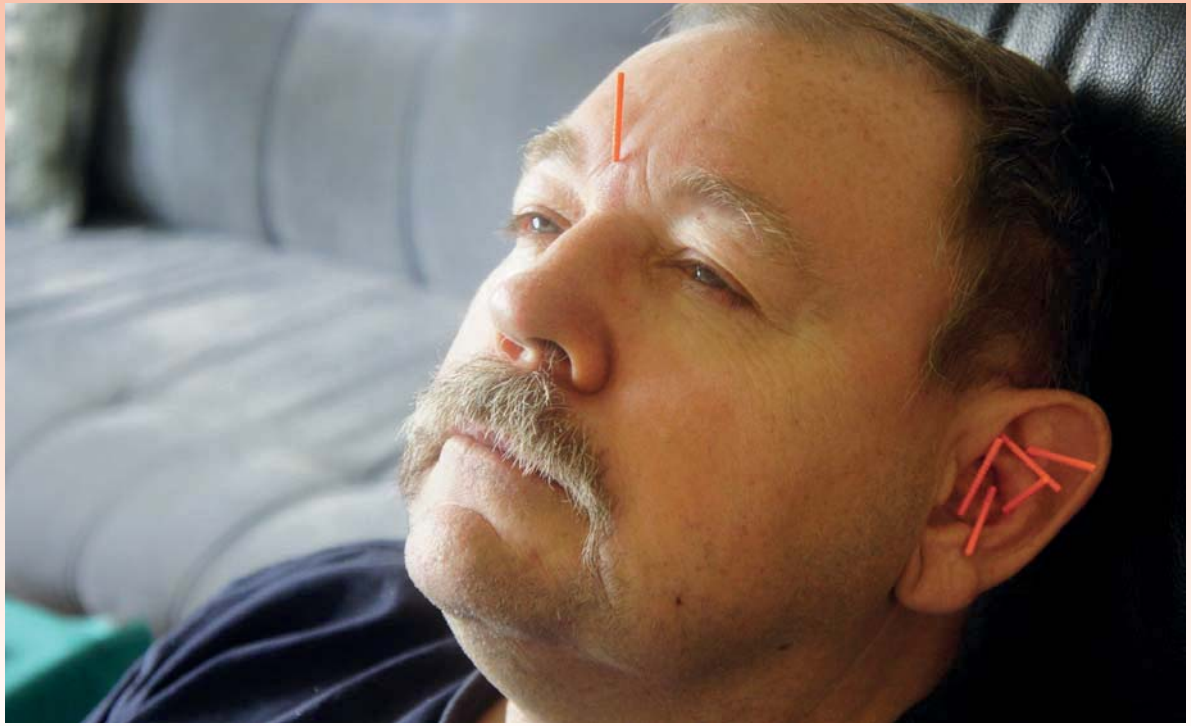
Husk at smøre solcreme på inden du går ud i solen.

Den farligste tid i solen er mellem kl. 12-15. Der bør du beskytte dig ved at blive i skyggen eller med tøj på eller solcreme, hvis du skal ud.

Husk de 3 S'er: Skygge, Solhat, Solcreme.

SKRU NED FOR SOLEN
MELLEM 12 & 15

? Er du god ved naturen?



Hvad kan få dig til at slappe helt af?

Jeg vil gerne fortælle jer en hemmelighed til slut. Jeg får nåle sat i mit ansigt én gang i ugen i 45 minutter.
Det får mig til at slappe helt af. Det skal fjerne spændinger og rense mit hoved, så jeg får ny energi. Akupunktøren sætter også nåle i, som skal fjerne den søde trang, så jeg ikke går til bageren efter søde sager. Det er for at få vægten ned, men vi har aftalt, at jeg må gå til bageren hver fredag.

Fritid

Der er mange muligheder for at være aktiv i fritiden. Det kan være alene eller sammen med andre.

Hej, vi hedder Jesper, Andreas, Martin, Dorthe og Jonas.

Vi spiller fodbold i vores fritid. Så møder vi vennerne, og vi laver motion sammen. Fodbold er en dejlig sport, fordi vi får gode oplevelser med hinanden. Vi lærer en masse tricks, teknik og at score mål. Det er sjovt både at træne og at spille kampe. Det er spændende, og vi jubler altid, når vi scorer. På hjemmebane har vi også altid en masse tilskuere, som er gode til at heppe.

Halløjsa, jeg hedder Hans.

Jeg spiller håndbold, fordi det er sjovt, og fordi det er sundt at komme ud at røre sig. Vi træner hver mandag i vinterhalvåret og er ude til stævner, hvor vi spiller flere kampe. Det kan jeg godt lide. Det er virkelig spændende, hvordan det går. Vi plejer at vinde, men taber desværre også. Vi hygger os og laver altid en masse fis og ballade sammen med holdkammeraterne og trænerne.
Vi spiller også værkstedshåndbold, hvor vi møder alle andre værksteder. Det er også sjovt. Her møder jeg mine gamle venner.

Fritid

Der er mange muligheder for at være aktiv i fritiden. Det kan være alene eller sammen med andre.

Hej. Jeg hedder Tina og går til svømning.

Hver torsdag aften går jeg over til svømmehallen. Det er god motion for mig. Jeg svømmer lidt frem og tilbage, men jeg kan bedst lide at være i det varme vand. Vi sidder sommetider og hyggesnakker, men bare det at være i det dejlige varme vand giver mig en god følelse i kroppen. Det er forskelligt, hvad de andre laver. Nogle svømmer mange baner, nogle hopper fra vipperne, og nogle spiller vandpolo.
Inde i det varme bliver der slappet af, hyggesnakket i boblebadet og alt, hvad man kan finde på. Det er bare dejligt at gå til svømning.
Jeg kan kun anbefale, at alle går til svømning.

Hej, Jeg hedder Henrik

Jeg går til gymnastik, fordi det er sundt og godt for kroppen. Vi har det sjovt med hinanden. Vi laver mange forskellige aktiviteter fx stafetter, sygehus, faldskærm, boldlege og rigtig gymnastik, hvor vi kommer til at svede.
Vi slutter sæsonen af med en opvisning i klubben Solsikkerne, hvor der først er gymnastikopvisning og bagefter modeshow.

Bevægelse i hverdagen

Motion er, når man bevæger sin krop. Du kan både dyrke motion alene og sammen med andre.

Det er godt for kroppen at dyrke motion. Den bliver stærkere og sundere. Det er også godt for hjernen, når du dyrker motion. Så tænker du bedre og bliver i bedre humør.

Mange dyrker ikke motion nok. De synes, at det tager for lang tid, er kedeligt eller for hårdt.

Ulla vil fortælle om, hvordan og hvornår hun får motion i sin hverdag. Ulla har mange gode råd til at gøre motion anderledes let i hverdagen.

Bevægelse i hverdagen

Hej, jeg hedder Ulla. Jeg dyrker faktisk lidt motion hver dag. Det gør jeg, når jeg gør rent, vasker tøj og rydder op.
Når jeg er på arbejde, går jeg også meget rundt.

? Dyrker du motion til daglig?

Adrenalin er et hormon, der normalt er med til at holde kroppen stabil. I situationer, hvor du gør noget vildt eller farligt bliver kroppen stresset, fordi der sker noget, som den ikke er vant til. Det kan fx være en rutchebanetur, vinterbadning eller en forskrækkelse. Kroppen håndterer dette ved at lave ekstra meget adrenalin. Når dette sker, så er der tale om et adrenalinkick. Her får du ekstra energi, der føles som et sus i hele kroppen. På den måde bliver du i stand til at tænke klart og handle, selvom du er spændt eller bange. Nogen kalder adrenalin for "kamp-hormonet" fordi, det gør dig i stand til at kæmpe eller flygte.

Jeg vil anbefale andre at vinterbade. Bare tag mod til dig og spring ud i det. Så kan jeg mærke, at jeg lever. Jeg får nemlig et adrenalinkick ud af det. Da jeg var færdig med at bade, tænkte jeg: Yes jeg gjorde det!

Hvad er et adrenalinkick for dig?

Nogle gange bruger jeg motion som medicin. Hvis jeg har en dårlig dag, kan det hjælpe mig at gå en tur. Men det er også dejligt at gå en tur, selvom jeg har en god dag.

Vidste du, at motion kan være med til at fjerne sygdom ligesom medicin kan? Motion er godt mod mange livsstilssygdomme.
En livsstilssygdom er en sygdom, der hænger sammen med den måde, du lever på. Du får nemmere livsstilssygdomme, hvis du er overvægtig, ryger og ikke bevæger dig.
Du får også nemmere en livsstilssygdom, hvis dine forældre eller bedsteforældre har det. Eksempler på livsstilssygdomme er sukkersyge type 2, KOL samt hjertekar-sygdom.

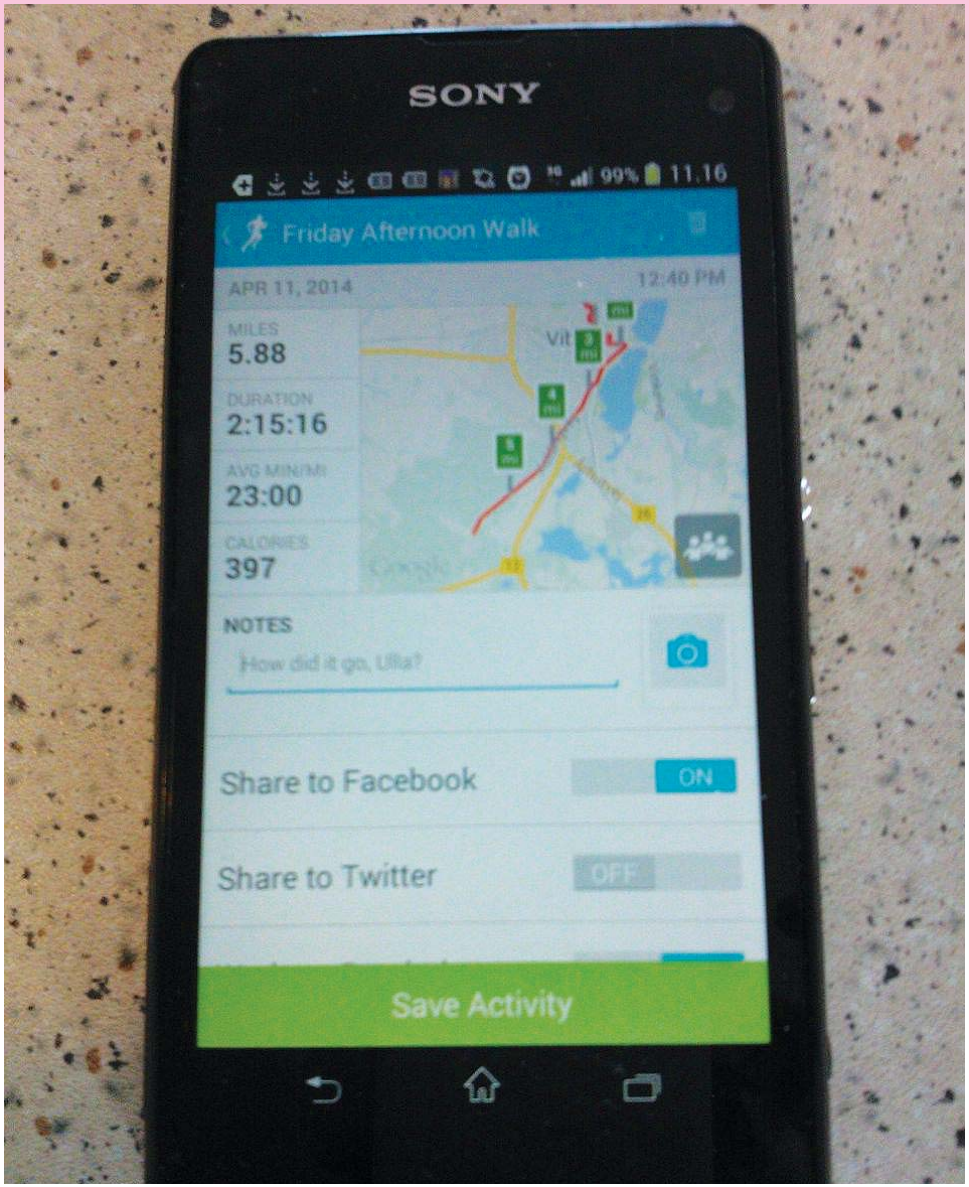
Kender du nogle, der har en livsstilssygdom?

Bevægelse i hverdagen

Jeg bruger altid min telefon, når jeg er ude at gå en tur. Der er en smart app på den, som er god at bruge. Så kan jeg blandt andet se, hvor langt og hvor jeg går.

Hvis du ikke har en smartphone, kan du alligevel nemt finde ud af, hvor langt du er gået. På internettet er der et gratis program, der hedder "Ruteplanner". Her kan du tegne din rute ind også fortæller den dig, hvor langt du har gået, løbet eller cyklet.

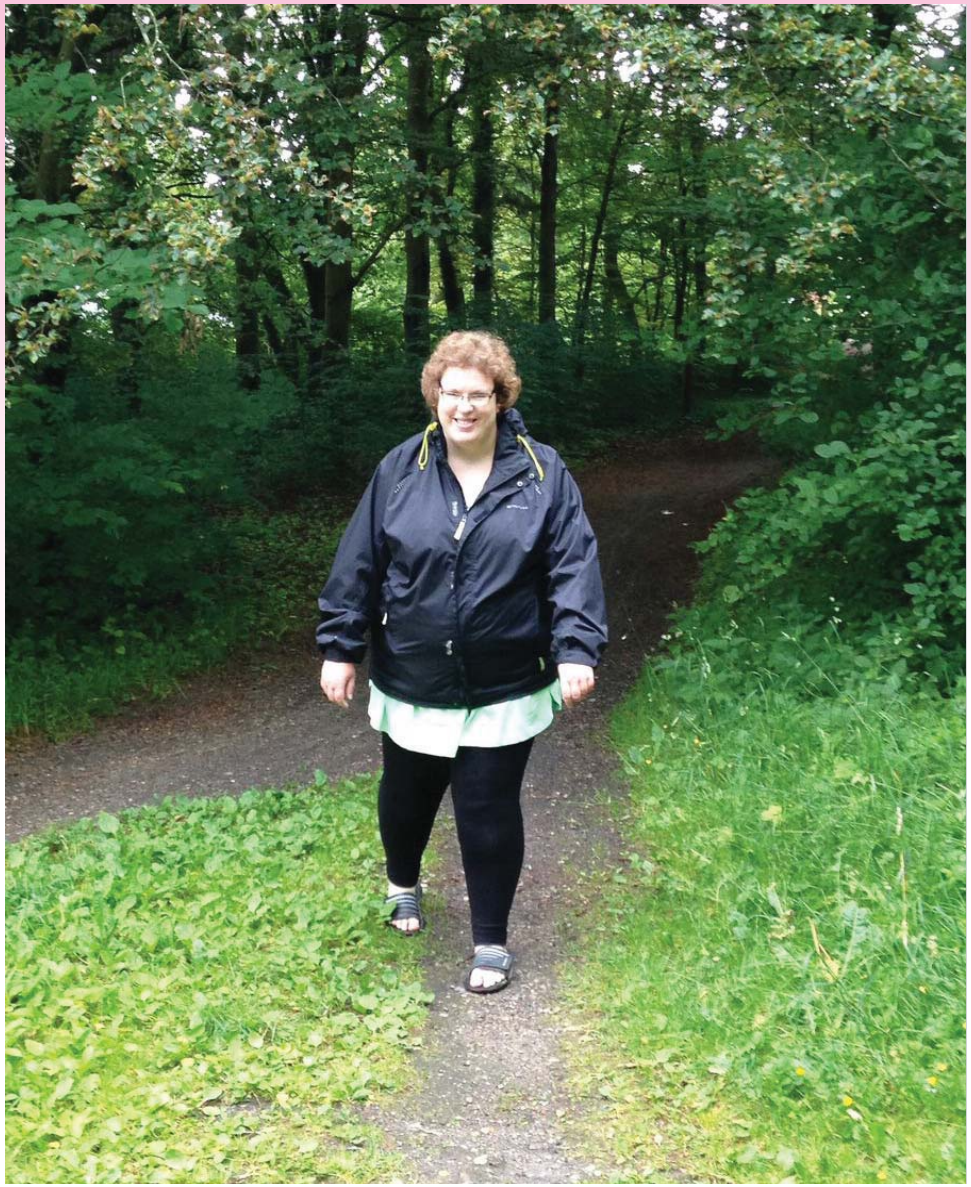
Her er linket til "Ruteplanner":
http://iform.dk/ruteplanner



Jeg udfordrer mig selv ved at gå længere hver gang, så det er rigtig smart at have en app. Jeg kan også udfordre andre med app'en. Vil du være med?

Det er ikke kun sundt for kroppen at dyrke motion. Hjernen har også godt af motion. Motion gør dig bedre til at tænke nye tanker og løse problemer. Så hvis du har et problem, kan du måske finde en løsning på det ved at gå eller løbe en tur.

Hvor langt kan du gå på en halv time?



Jeg kan godt lide at gå i skoven, og se hvordan den ændrer sig gennem årstiderne. Farverne i skoven skifter, og der er mange forskellige dyrelyde.

Det er sundt at være ude i naturen. Forskning tyder på, at det at være udenfor er godt for din evne til at lære nye ting og for din evne til at koncentrere dig.
Det er også godt at komme udenfor, hvis du er stresset eller ked af det.

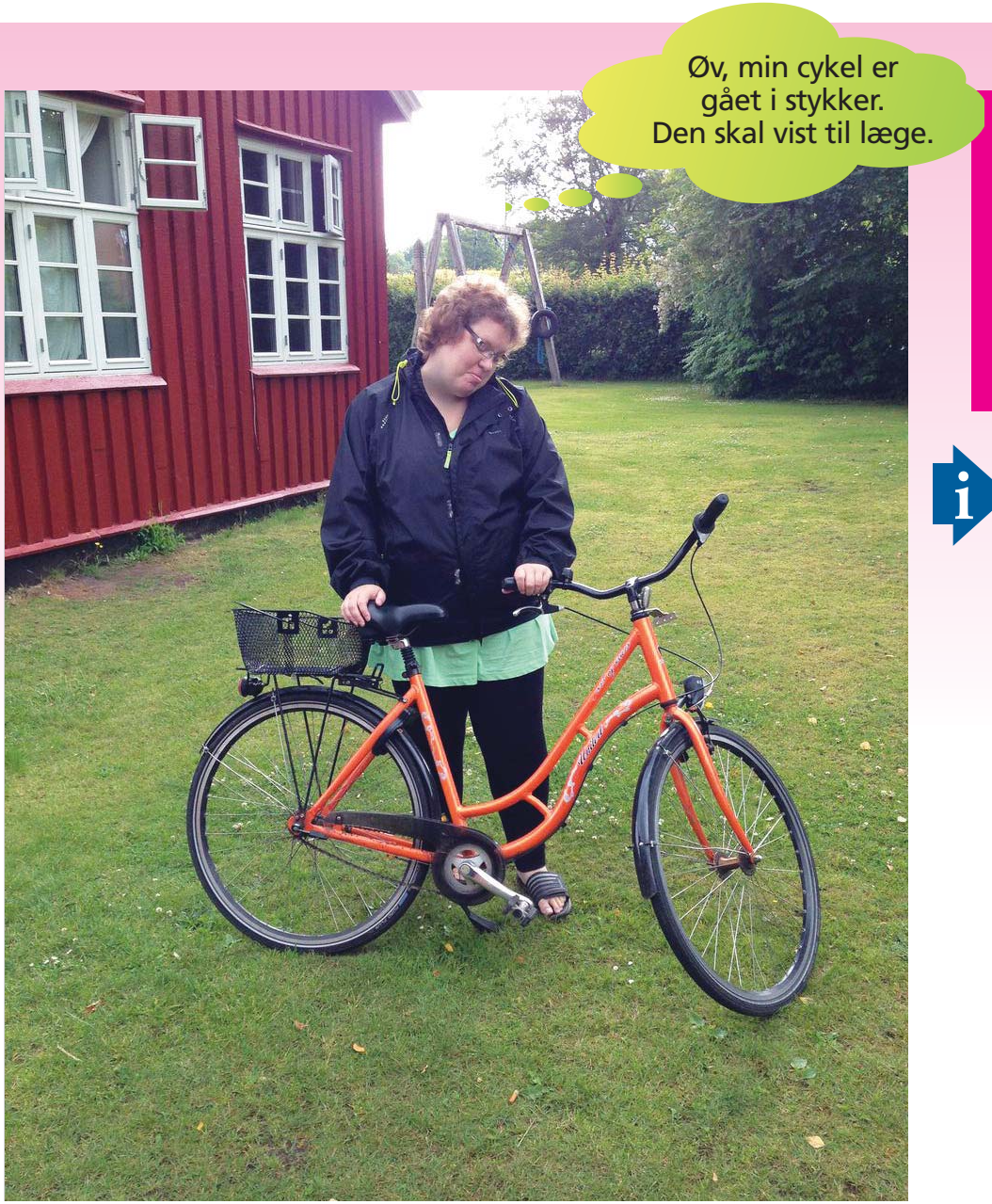
Er du god til at komme udenfor?

Når du er aktiv sammen med andre, kan I dele jeres oplevelser, grine og have en masse gode snakke.
Der findes mange aktiviteter, du kan lave sammen med andre: Svømme, boldspil, vikingespil, gå ture, løbe og stå på rulleskøjter.

Hvad laver du, når du er sammen med dine venner?

**En tur til Vesterhavet er rigtig sjov og hyggelig.
Så er jeg sammen med mine venner, og vi nyder at se havet og de flotte sten sammen. Sådan en tur er sund for både krop og sjæl.**

Bevægelse i hverdagen



**Jeg bruger tit min cykel til transport.
Nu er min cykel i stykker, og jeg savner den, fordi jeg synes, det er dejligt at cykle.
Om sommeren synes jeg, at det er rart at cykle på arbejde. Så er jeg frisk, når jeg kommer.**

Det er godt at cykle eller gå på arbejde. Så får du gratis motion, og du sparer også penge på transport.
Hvis du har svært ved at komme af sted, så lav en aftale med en af dine venner, så du har nogen at følges med. Sørg også for at have en god regnjakke og et par gode sko. Er du på cykel, så få den tjekket mindst en gang om året. Det er dyrt at gå til cykelsmed, men billigere end at tage bussen hver dag.

Bevægelse i hverdagen

Her er jeg på kræmmermarked, hvor jeg sælger ting og sager.
Jeg er både med til at lave de ting, vi sælger, stille tingene frem og pakke det hele ned igen.

NEAT

Alle hverdagens små bevægelser har betydning for din sundhed. Det er vigtigt for kroppen at holde sig i gang. Bevægelser, hvor du ikke får pulsen op, er også rigtig gode for din krop. Det kan fx være når du tager trappen, går til bussen, er til kræmmermarked eller køber ind. Disse daglige bevægelser kaldes for NEAT aktiviteter og er med til at gøre dig sundere. Hvis du står eller går, så bruger du mere energi end, hvis du sidder. Hvis du har mange NEAT aktiviteter i din hverdag, så gør du noget godt for f.eks. dit blodtryk og kolesterol. Det er med til at forebygge bl.a. åreforkalkning, diabetes 2 og hjertekarsygdomme på længere sigt.

Jeg prøver at motivere dem, jeg kender, til at dyrke mere motion. Det gør jeg ved at fortælle dem, hvor sundt og dejligt det er, og hvor godt de får det bagefter.
Den oplevelse vil jeg gerne være med til at give dem. Nogle gange skal de bare lige have et kærligt skub.

? Hvordan kan du motivere dine venner til motion?

Bevægelse i hverdagen

Jeg har fundet opskriften på, hvordan jeg dyrker motion. Det er at cykle, gå ture og ind imellem udfordre mig selv.
Nu mangler du bare at finde din opskrift, så du kan komme i gang.

Det kan være svært at komme i gang med at dyrke motion alene.
Prøv at undersøge, hvor dine venner dyrker motion. Måske er der nogle foreninger, der hvor du bor, som har nogle hold for dig. Det kan fx være gymnastik eller fodbold, håndbold eller mange andre boldspil. Hvis du går på et hold, er du sammen med andre, og I kan være med til at hjælpe hinanden til at blive endnu bedre.

Læge og sygehus

Det kan være svært at mærke på sin krop, hvornår man er syg. Nogle gange kan man have det rigtigt dårligt, selvom man ikke er syg.

Er man i tvivl, om man er syg, bør man opsøge sin læge. Lægen kan undersøge og vurdere, om man skal have medicin eller om det er noget, der går over af sig selv. Man skal ikke være bange for at stille dumme spørgsmål til sin læge.

I nogle tilfælde kan det være nødvendigt at blive indlagt på et sygehus for at blive rask igen. Det kan være en meget grænseoverskridende oplevelse for nogen.

Anja vil på de næste sider fortælle om hendes oplevelser med læge og sygehus.

Hej, jeg hedder Anja.
Jeg har været ved min egen læge flere gange. Hun har hjulpet mig med adskillige ting. Hun har fjernet et modermærke, og jeg har fået lavet et hjertediagram hos hende.

I gennemsnit går danskerne til læge 11 gange om året.
Kvinder går mere til læge end mænd gør.

Hvor tit går du til læge?

Når jeg har brug for læge, går jeg til mine forældre, pårørende eller min hjemmevejleder for at få hjælp til at bestille tid.

Hvis du er i tvivl om, hvem din læge er, kan du finde dit gule sundhedskort frem. Her står din læges navn, adresse og telefonnummer.

Hvis du gerne vil have en tid hos din læge kan du bestille tid på din læges hjemmeside eller **via www.lægevejen.dk.**

Du kan også ringe til din læge.

? Går du alene til læge, eller følges du med nogen?

Jeg føler tryghed ved at have en af mine bekendte med til lægen.
Personen fungerer også som ekstra ører, og kan hjælpe mig med at huske, hvad der er blevet sagt.

Det kan også være en god idé at forberede sig til besøg hos lægen. Skriv alle de ting ned du gerne vil spørge om. Det kan være svært at huske det hele, når man sidder sammen med lægen. Så kan din huskeliste være god at have med.

Du kan tale med din læge hvis:

- Du har været syg længe
- Du pludselig bliver syg
- Du slår dig, og det ikke er alvorligt
- Du skal have medicin
- Du skal bruge en lægeerklæring (et bevis på, at du er syg)
- Du har brug for at tale om din sundhed

En dag blev jeg sendt hjem fra arbejde, da jeg ikke havde det godt. Jeg havde vand i hele kroppen og følte ubehag. Jeg kontaktede min hjemmevejleder, som arrangerede, at jeg kom til lægen dagen efter.
Jeg blev derefter indlagt på sygehuset i Holstebro.

Hvis du skal indlægges på sygehuset skal du huske:

- Din medicin
  (hvis du plejer at tage medicin)
- Dine toiletsager
- Dine sko og hjemmesko
- Dine briller, kontaktlinser og lignende

Du får udleveret tøj på sygehuset, men det kan være rart at have lidt af dit eget tøj med.
Det er også en god idé at have noget med at læse i eller et spil, så du ikke kommer til at kede dig.

Jeg blev indlagt lige før jul. Jul og nytår tilbragte jeg på hjerteafdelingen på Holstebro sygehus, hvor der blev lagt kateter og taget røntgenbilleder. De holdt mig under observation og fandt den medicin, jeg skulle have.

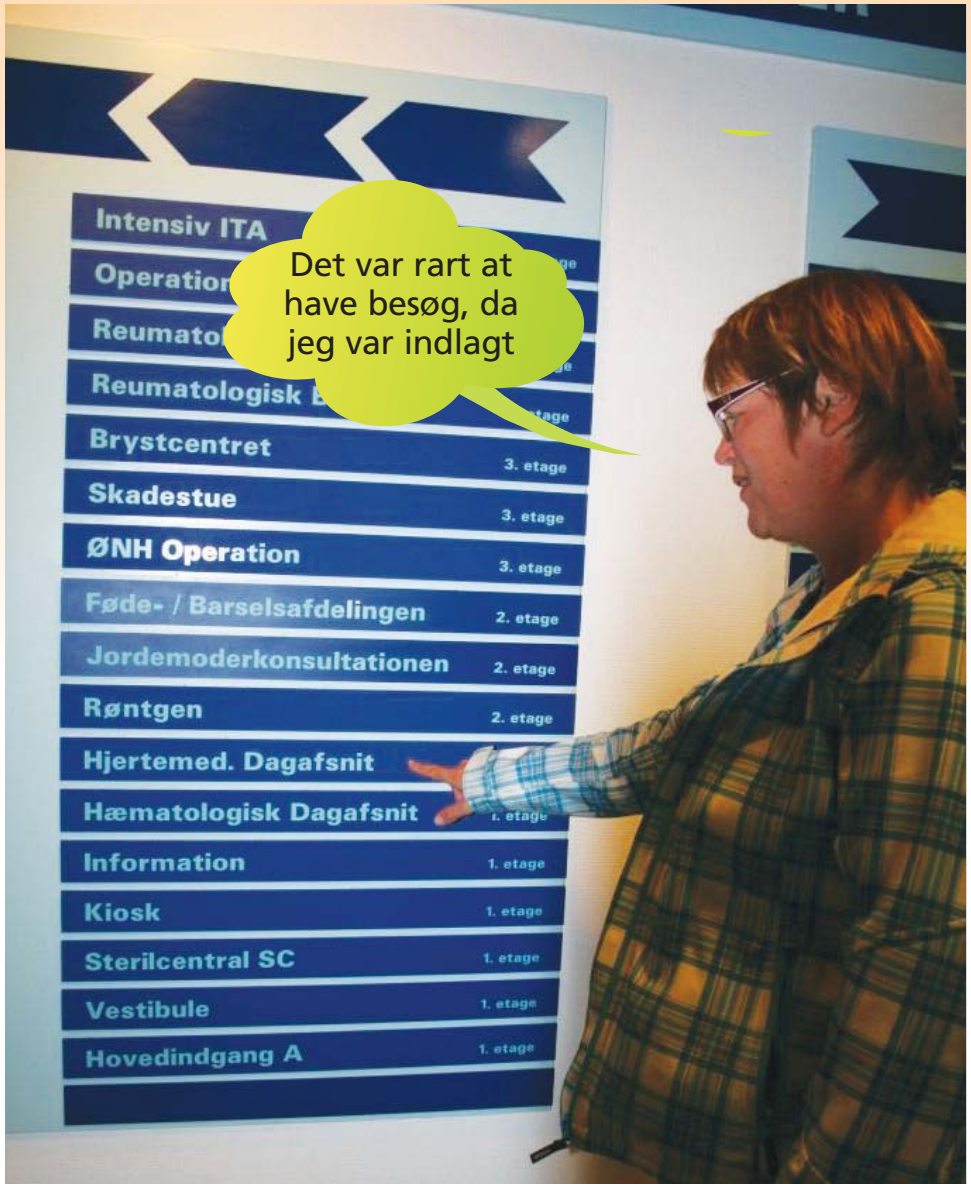
Når man er indlagt, stiller sygehuspersonalet ofte mange spørgsmål. Det gør de for at være sikre på, at du får den rigtige behandling. Det er derfor vigtigt, at du svarer ærligt.

Du vil også få mange ting at vide, som kan være svære at huske. Det kan derfor være en fordel at have en bekendt med til samtalerne, som kan hjælpe dig med at huske de ting, du fik at vide.

Dansk selskab for Patientsikkerhed har i samarbejde med Trygfonden udarbejdet en mappe som hedder Spørg Løs! I mappen kan du finde gode råd om, hvordan du får spurgt om de ting, som er vigtige for dig.

Det var svært med alle de spørgsmål, de stillede under min indlæggelse, så jeg havde altid mine forældre med til samtalerne.

Har du nogen, du gerne vil have med til samtalerne, hvis du bliver indlagt?



Der var besøgstid flere gange om dagen. Jeg tror kun mine forældre var der på de tidspunkter, men jeg kan ikke helt huske det. De var der jo også, når jeg skulle snakke med lægerne.

Besøgstider er forskellige, alt efter hvilken afdeling, du er indlagt på.
Spørg den afdeling, som du er indlagt på, om deres besøgstider.

Hvor ofte vil du gerne have besøg?

Jeg opholdt mig den første uge hos mine forældre. Min mor hjælper stadig med at dosere medicin, som jeg afhenter til ca. 3 uger ad gangen.
Min hjemmevejleder har foreslået mig at få dosispakket medicin fra Apoteket, men det har jeg ikke lyst til.

Det er vigtigt, at du får den hjælp og støtte, som du har brug for, når du udskrives fra sygehuset. Snak med sygehuset, dine pårørende, pædagoger, hjemmevejleder eller andre, hvis du har brug for hjælp eller støtte i den første tid.

Når du ringer efter hjælp er det vigtigt, at du har dit sundhedskort fremme.

Hvis du ringer selv, er det vigtigt, at du fortæller, hvis du har tale- eller forståelsesvanskeligheder.

Akutmodtagelser - skadestue og vagtlæge:

Hjælpen er altid nær - uanset om du er blevet akut syg, har pådraget dig mindre skader eller er kommet slemt til skade.

Tandlægevagten:

Har du fået tandskade eller akut opstået tandpine uden for din egen tandlæges åbningstid, kan tandlægevagten hjælpe dig.

112-opkaldene går til alarmcentralerne:

Ved livstruende sygdom, kan du ringe til 112.
Her vil du komme til at snakke med en sygeplejerske eller læge.
De vil bede dig fortælle, hvad du har brug for hjælp til.
De kan vurdere dit behov og evt. sende en ambulance, akutlægebil eller henvise dig til lægevagten.
Kontakt gerne dine pårørende eller din hjemmevejleder inden du ringer 112.

Psykiatrisk akutberedskab:

Al kontakt til det Psykiatriske Akutberedskab sker gennem vagtcentralen, ring 112.
Herefter vil den vagthavende psykiater afgøre, hvad der videre skal ske.
- Telefonisk rådgivning af patienten eller pårørende.
- Udkørsel til patientens opholdssted.

Sygdom på rejser:

Det gule sundhedskort:

Fra 1. august 2014 kan det gule sundhedskort ikke længere bruges som rejseforsikring.

Derfor skal du have et **EU sygesikringskort** (Det Blå kort): Det dækker ved midlertidigt ophold i EU- og EØS-landene (Norge, Island, Liechtenstein og Schweiz)

Hvis du har en kronisk sygdom, skal du huske hver gang, at du rejser ud af Danmark, at få en forhånds-godkendelse af din rejseforsikring. Ellers kan du og din familie komme til at stå med en kæmpe regning til sygehusophold og hjemtransport.

Rejseforsikring:

Du bør også tegne en privat rejseforsikring, hvis du gerne vil have dækning for udgifter til bl.a. hjemtransport, evakuering, retshjælp og tandlæge.

Nogle private rejseforsikringer dækker ikke i alle situationer. Fx dækkes normalt ikke udgifter til behandling af kroniske lidelser, som du har fået konstateret før afrejse.

Det kan blive meget dyrt, hvis du ikke har en rejseforsikring.

Lav eventuelt en beskrivelse på engelsk af din diagnose og hvilken medicin, du tager for hvad, til at tage med på rejsen.

Du kan søge mere viden om sygdomme på nettet.

Her er nogle forslag til hvor, du kan søge oplysninger.

www.socialstyrelsen.dk – Her kan du finde oplysninger under fanen "Handicap."

www.netdoktor.dk – Her kan du læse om sygdomme, symptomer og medicin.

www.sundhed.dk – Her kan du finde informationer om sundhed og sygdom, samt du kan logge på og få adgang til dine sundhedsdata.

www.netpatient.dk – Her kan du finde oplysninger om ventelister, rejseforsikringer, rejsevaccinationer, patientforeninger og meget andet.

www.ssi.dk – Statens Serum Institut, her kan du finde oplysninger om vaccinationer, rejse og smitsomme sygdomme.

www.hjerteflimmer.dk – Viden om hjerte og hjerne til dig med hjerteflimmer.

www.thyreoidea.dk – Landsforeningen for stofskiftepatienter.

www.adhd.dk – ADHD-foreningen.

www.depressioninfo.dk – Information om sygdommen og hvad du selv kan gøre for at leve bedst med en depression.

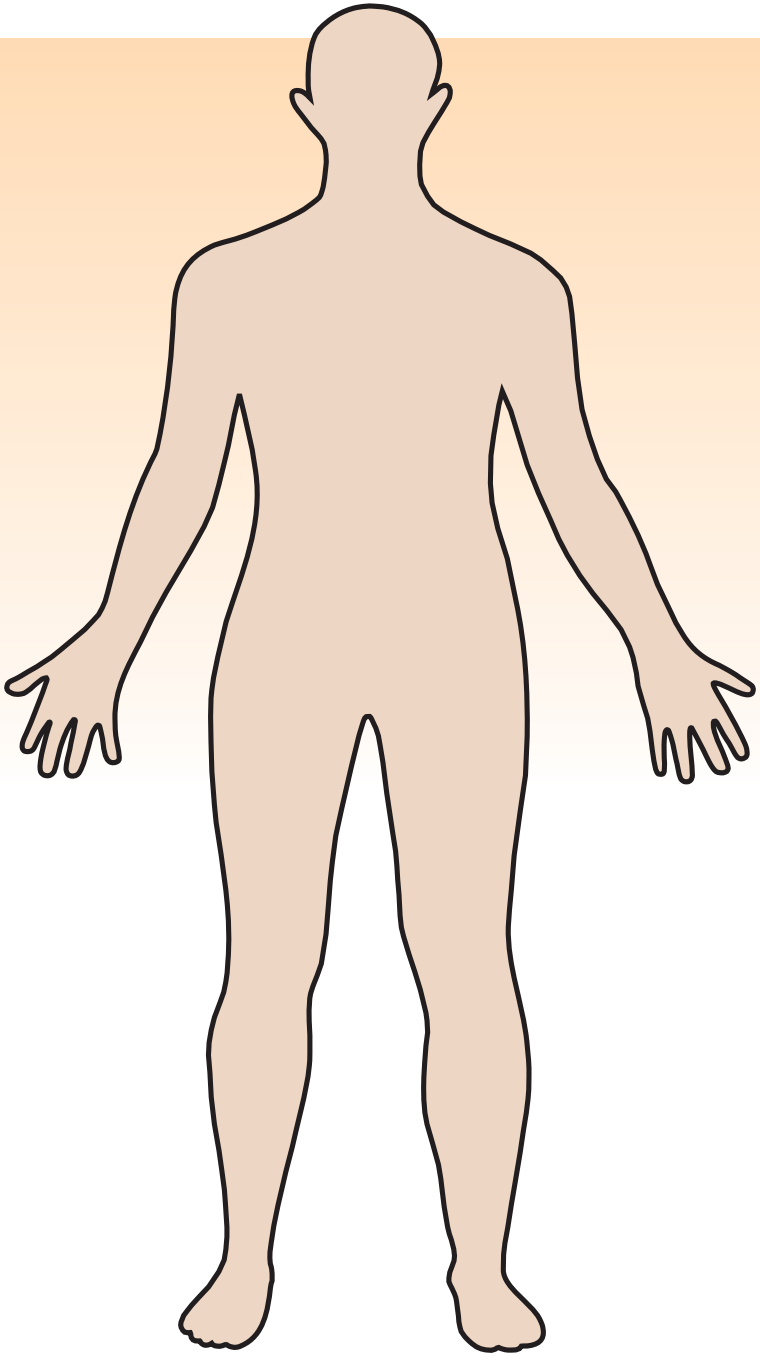
www.aspergerforeningen.dk – Et mødested og en interesseorganisation for mennesker med Asperger og deres pårørende.

www.guu-gua.dk – Her kan du finde viden om den komplekse autismespektrum forstyrrelse GUA, samt GUU den midlertidige diagnose.

Bestil mappen Spørg Løs
http://sporglos.sikkerpatient.dk/bestil/
Der findes mange andre hjemmesider, hvor du kan søge viden om din diagnose.

Få dine pårørende, din pædagog eller hjemmevejleder til at hjælpe dig med at søge på nettet.

Læge og sygehus



Mærk efter i din krop – hver dag – så kan du lære at opfange forandringer, som måske kræver lægehjælp.
Kontakt din læge ved forandringer eller tag en snak med din hjemmevejleder, din pædagog eller pårørende.

Få lavet et årligt sundhedstjek hos din egen læge, her kan mange sygdomme blive opdaget i tide og behandling sættes i gang.

Ha’ det godt

At have det godt kan være mange ting. I det følgende handler det om at have det godt inde i sig selv, og hvad der er vigtigt at tænke på eller gøre, når det ikke er let at have det godt.

I første del fortæller Tina om at være ensom, udenfor og overvægtig. Det kan være svært at have det godt når meget er imod en. Men Tina sætter stor pris på venskab og familie.

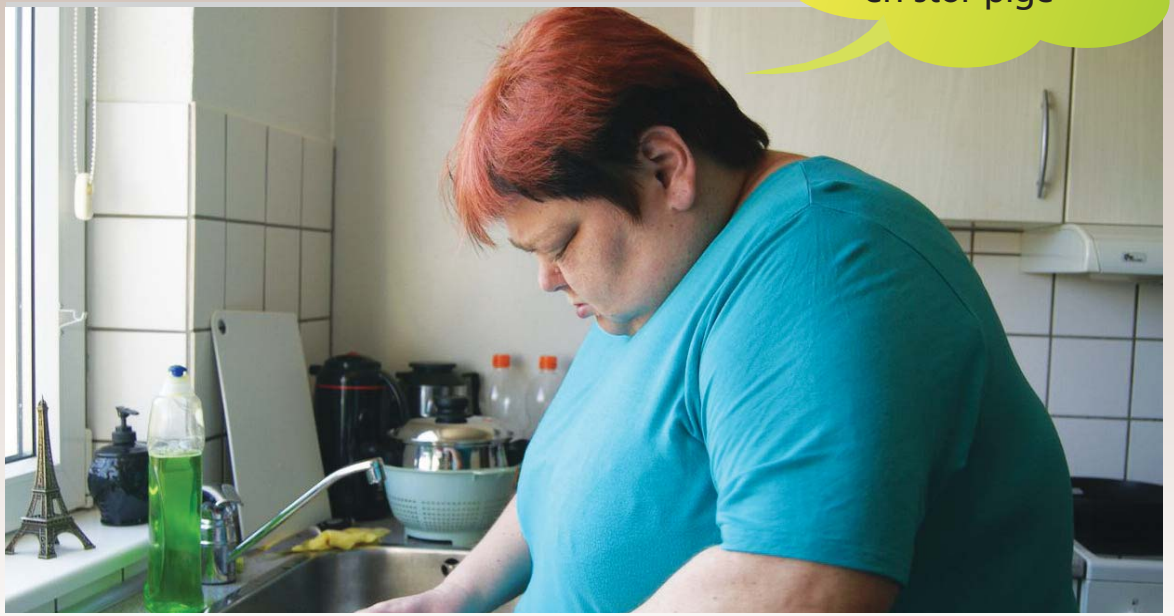
I anden del fortæller Jan om, at han tror på Gud, og at han går i kirke. Der er en god stemning i kirken, og han kan lide at høre sangene.

Hej
Jeg hedder Tina. Det betyder meget for mig at have det godt med mig selv og med andre. Jeg er som regel sød og omsorgsfuld. Jeg er glad for et kram, og jeg kan også lide at give andre et kram.

Jeg går op i at være ordentlig over for mine medmennesker. Men… jeg kan også godt være en bitch, når det skal være!

? Hvad gør dig glad?

Jeg er glad, når jeg er sammen med min ven Anders. Jeg er glad, når jeg træner. Jeg er glad, når jeg føler mig klog sammen med andre udviklingshæmmede.
Det gør mig ked af det, at jeg er tyk og ikke kan tabe mig, selv om jeg gerne vil. Når nogen siger ”du er tyk,” bliver jeg ked af det.
De må gerne tale pænt til mig. Når jeg er sammen med ”de normale”, altså dem der har et arbejde, så føler jeg mig ikke klog. Jeg kan ikke lide at være sammen med de syge, det kan jeg ikke rumme.



Mange personer med udviklingshæmning og eller psykiske belastninger venter ofte med at komme i gang med vægttab eller dyrke motion. De venter på at få mere overskud eller mere styr på tingene. Det er en god idé at komme i gang selvom der er mange andre ting. Netop det kan være med til at bryde den onde cirkel.

Selv om jeg ved, hvad jeg skal spise, så er det svært for mig at overholde det. Jeg ville ønske jeg kunne komme på et højskoleophold, hvor der var nogen der støttede mig hele tiden. Jeg er ved at spare sammen til et ophold på en højskole, men det er dyrt.

Der skal ikke mange ting til, at jeg får nok, og det hele vælter for mig. Det er derfor vigtigt for mig at tage en ting ad gangen og at have en at snakke med. Det er vigtigt, at der fx er styr på økonomien. Mit helbred, psykisk og fysisk er ikke godt.
Det kan godt stresse mig. Jeg vil have stor gavn af at tabe mig, men det er svært, når jeg har det skidt psykisk. En læge sagde til mig engang at jeg måske ikke når at fylde 40 år… det er hårdt at tænke på. Det gør mig bange.

Ha’ det godt

Jeg kan i perioder være helt nede. Spiser alt det jeg ikke har godt af og sidder bare hjemme og er ked af det.
Jeg har brug for nogen, der er der for mig og siger, hvad jeg skal gøre. Tidligere var det muligt, at min hjemmevejleder kunne komme med og ose i Bilka. Det var rigtig hyggeligt og godt for mig. Så kom jeg ud. Nu har min hjemmevejleder ikke tid til sådan noget. Jeg ville ønske, der var et sted, jeg kunne gå hen og hygge mig med andre og nogle gange lave noget sundt aftensmad. Jeg tror ikke, der er sådan et sted i nærheden af, hvor jeg bor.

- Vær tålmodig når det handler om at ændre vaner
- Tag et skridt ad gangen, beslut dig for at ændre dine vaner LANGSOMMERE end du har prøvet tidligere
- Vær god ved dig selv. Overspisning kan betyde, at du bruger mad som trøst som følge af stress eller personlige problemer
- Husk på dine små succeser og fortæl det til dine nærmeste
- En let måde at spare på kalorier er ved at spare på sukkerholdige drikkevarer
- Spis langsommere og uden at gøre andet fx lad være med at se fjernsyn mens du spiser

Har du nogen at tale med, når du er ked af det?

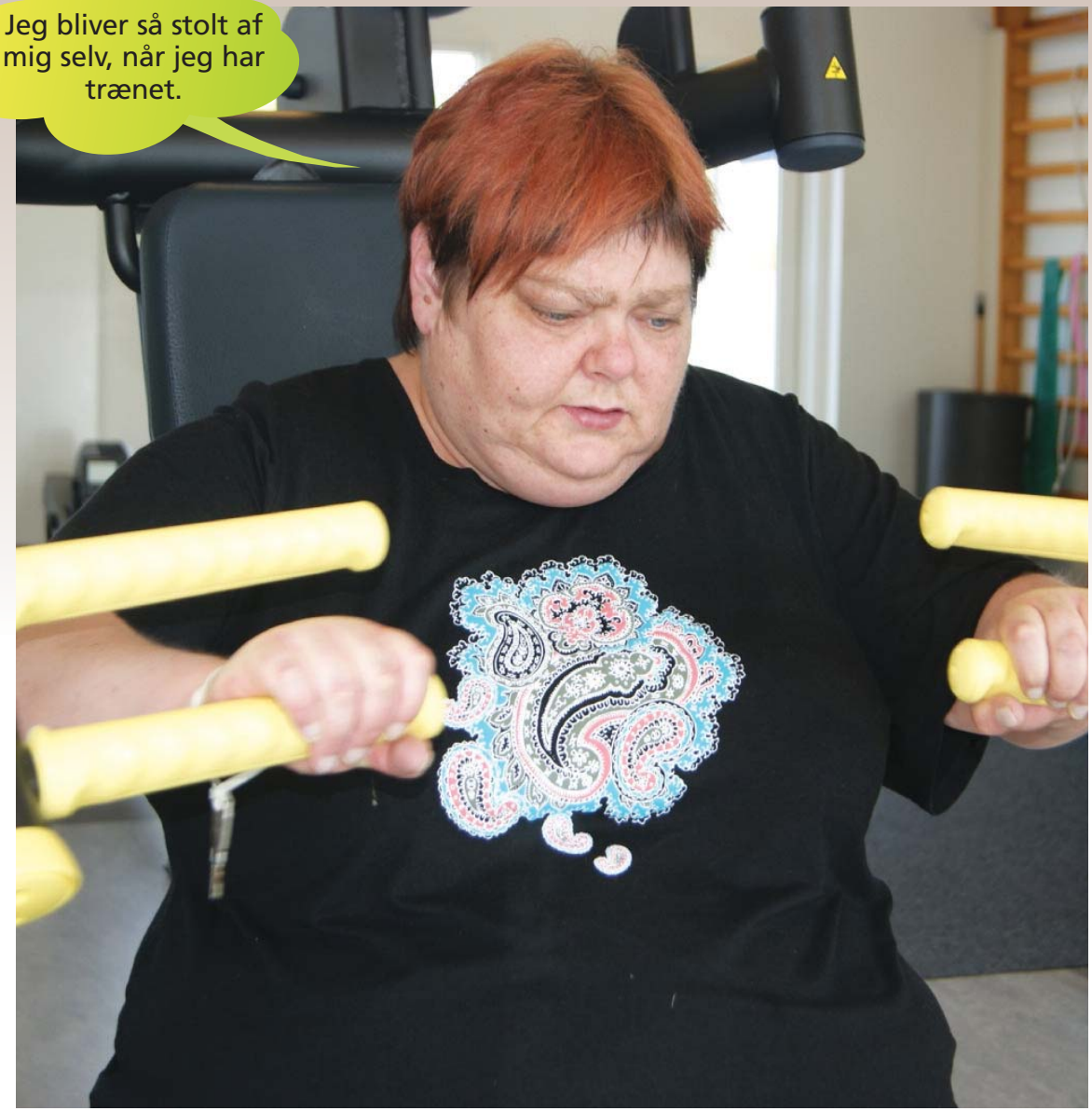
Jeg ved hvad en god ven er. Jeg har tidligere haft venner, der ville bestemme over mig og sladre om mig. Anders er min ekskæreste og ven. Ham stoler jeg 100 % på. Han forstår mig og respekterer mig.

Min familie betyder også rigtig meget for mig. Vi ses ikke så meget for tiden. Men jeg ved, at de er der for mig. Da jeg for et stykke tid siden blev indlagt, var jeg rigtig bange. Det betød meget for mig, at min mor var hos mig. Jeg kan huske at hun bare gjorde et tegn for mig, hun sagde ikke noget. Det behøvede hun ikke engang. Bare det at hun var der. Jeg tænker tit på det og bliver glad ved det.

Hvis du har svært ved at komme i kontakt med nogen, kan du snakke med din kontaktperson om hvilke muligheder, der er i din kommune. Måske er der frivillige motionsvenner eller besøgsvennner.
Det kan være en start.

Hvad betyder din familie for dig?

Hvad betyder dine venner for dig?



Der er mange fysiske sundheds-fordele ved at holde kroppen i gang. Nogle af dem er:

- Bedre og stabilt humør
- Du bliver glad
- Du får mere energi
- Du er sjovere at være sammen med
- Du kan nemmere tage udfordrin-ger/belastninger.

Hvad betyder dine venner for dig?

Jeg hedder Jan. Jeg tror på Gud, og det har jeg altid gjort. Det er dog først de senere år, jeg er begyndt at gå i kirke regelmæssigt. Det er ca. hver 3. søndag. Jeg har altid haft det sådan, at man skal være færdig til en søndag. Om søndagen skal man ikke lave noget.

I Danmark er ca. 80 % af befolkningen med i folkekirken. Omkring 10 % af danskerne går i kirke mindst en gang om måneden, mens mange flere, omkring 30 % går i kirke ved højtider som fx juleaften.

Kan du lide at gå i kirke?

Ha’ det godt

Jeg kan godt lide stemningen i kirken. Der er mange, der er gode til at synge, og det er nogle gode sange. Kirken er altid pæn og ren. Det kan jeg godt lide. Præsten taler om mange spændende ting.
Sidste gang talte hun om penge. Hvorfor er der nogen, der går og sparer og sparer uden at vide, hvad de sparer til? Nogen sparer så meget, at de aldrig får pengene brugt, mens andre lider nød.

Der er mange forskellige trosretninger.
De fleste danskere er kristne, men gennem de seneste 40 år er der kommet mange indvandrere til Danmark. Nogle er muslimer, og andre er buddhister. Der er også nogle, der vælger, at de ikke vil være troende.

Hvad tror du på?

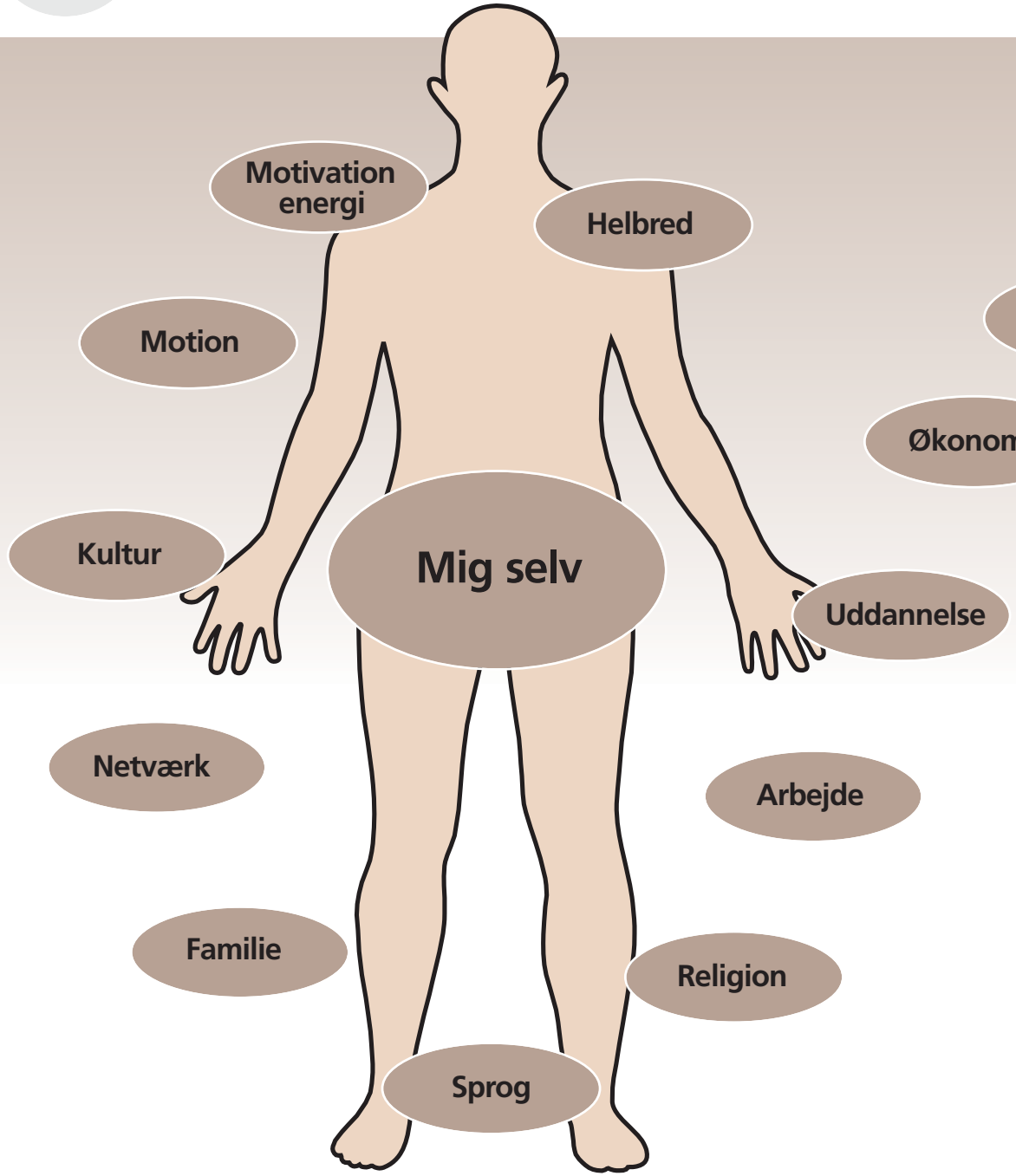
Ha’ det godt

Jeg går til alters, hver gang der er mulighed for det. Så beder jeg en bøn, hvor jeg tænker: ”Vi skal være søde mennesker alle sammen” Jeg tror også på, at menneskene ikke dør. De går op i himlen. Så er det ikke så svært, når man har mistet nogen, man holder af.

? Har du prøvet at miste nogen?

? Hvad gør du, når du tænker på dem?

Ha’ det godt



? **I hvilken cirkel er det mest vigtigt for dig at have det godt**

Udfyld evt. de to tomme felter.

Ha’ det godt

Kærlighed og sex

Kærlighed er en følelse. Når man føler kærlighed til nogle, betyder det, at man holder meget af dem og ikke vil miste dem.
Du kan føle kærlighed til din familie, dine venner og din kæreste.

Forelskelse er en af de stærkeste følelser, man kan opleve. Når man er forelsket, tænker man meget på en anden person, og man er meget opmærksom på, hvad den person siger og gør. Man kan have lyst til at være tæt på personen, at kysse og have et seksuelt forhold.

Forelskelse kan føre til mange gode ting – til at man bliver kærester, til kærlighed og til venskab. Men forelskelse kan også gøre en meget ulykkelig, hvis den, man er forelsket i, ikke føler det samme.

I dette tema vil Daniel fortælle om forelskelse, kærester og sex.

Hej, jeg hedder Daniel, og jeg har været forelsket flere gange.
Sidste gang jeg var forelsket, gik jeg på et STU-forløb sammen med en super sød pige. Vi snakkede meget sammen i skoletiden.

Her møder folk deres kærester:

- På deres arbejde
- Gennem deres venner eller familie
- Gennem deres skole eller uddannelse
- Gennem deres sport eller hobby
- I byen – på en café, et diskotek, en bar
- Til en privat fest
- Til en festival eller koncert
- På internettet

Undersøgelser viser, at de fleste møder deres kæreste på deres arbejde.

Har du haft en kæreste?

Hvor mødte du ham eller hende?

Vidste du, at forelskelse sidder i hjernen?

Faktisk minder forelskelse lidt om afhængighed.
Når man er forelsket, vil man ikke undvære den anden person. Man kan ikke tænke på andet end ham eller hende. Når man er sammen med personen, kan det give et sus i hele kroppen.

Måske opfører man sig helt fjollet for at fange hans eller hendes opmærksomhed.

Har du været forelsket, og hvordan føltes det?

**Jeg følte sommerfugle i maven og satte mig en dag ved søen og ringede til hende.
Jeg havde svært ved at fortælle hende, at jeg var forelsket i hende, men fik det sagt alligevel.**

Hvorfor kysser man?

I nogle lande kysser man slet ikke. Men de fleste kan godt lide at kysse. Vi bruger kysset til at vise vores partner, venner og familie, at vi holder af dem.

Det er rart at kysse, fordi vores læber har mange nerver, der gør dem ekstra følsomme.
Nerverne er tynde tråde, der ligger under huden på hele vores krop. Nerverne mærker berøringer og smerte og sender beskeder videre til hjernen.
Hvis ikke vi havde nerver, ville vi hverken kunne mærke, hvis noget gjorde ondt, eller hvis vi blev kysset eller rørt ved.

Vi mødtes dagen efter på skolen, og vi gik sammen ind på mit værelse, hvor hun gav mig et kys, og derefter var vi kærester. Jeg følte mig lykkelig.

Hvad er et godt kys?

Hvad er et dårligt kys?

Der er mange ting, man kan lave sammen med sin kæreste:

- Gå ture
- Tage i biografen
- Se stand-up
- Spise sammen
- Sove sammen
- Kysse og holde om hinanden
- Have sex

Vi havde det rigtig rart sammen og lavede en masse ting. Vi gik i biografen, tog til hyggeaftener på skolen, og en enkelt aften var vi til en gudstjeneste. Flere weekender gik vi lange ture med hinanden. Vi sov sammen, og det var hyggeligt.

Når man har lyst til sex, trækker man vejret hurtigere og hjertet banker hurtigere. Hos manden bliver pikken stiv, og kvinden bliver våd i kussen.

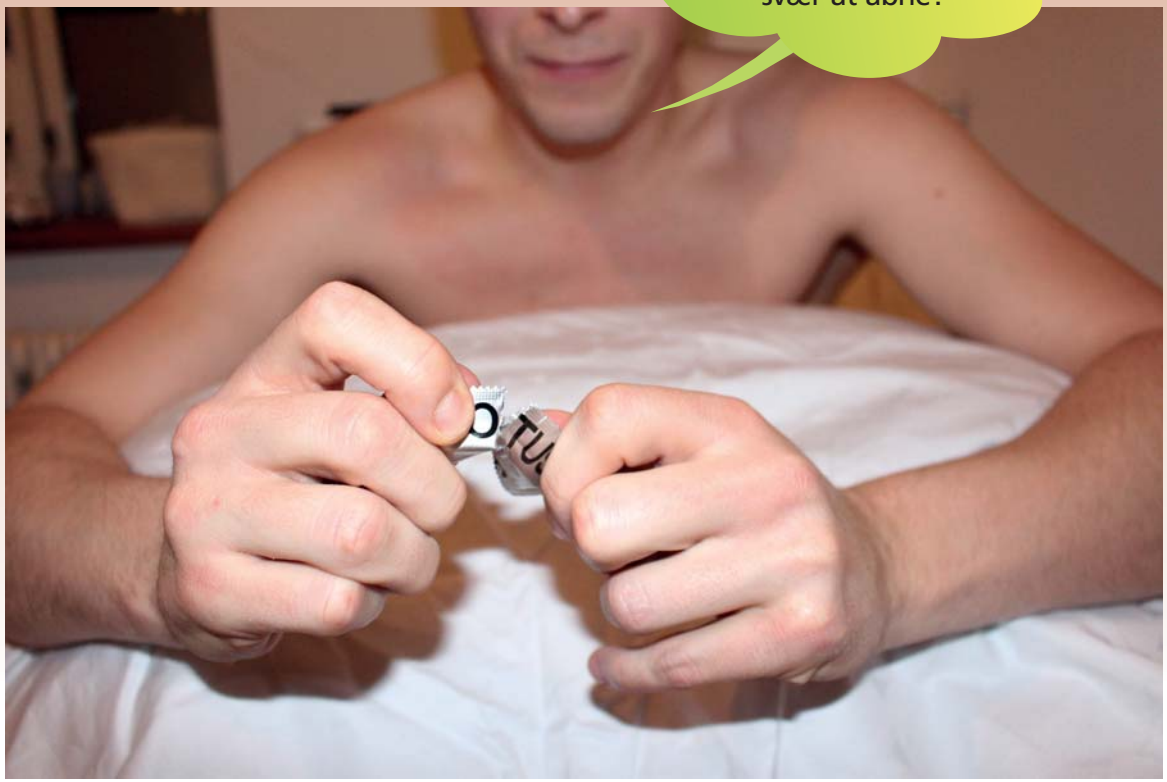
Har du haft sex?

Kan du huske din første gang?

Hvad sker der i din krop, når du har lyst til sex?

Vi havde aldrig prøvet noget seksuelt med andre, så det var helt nyt for os.
Den første gang er ikke nem. Jeg var nervøs for, om jeg kunne finde ud af det. Første gang vi havde sex, lå vi først i sengen og kyssede lidt. Vi fik lyst til hinanden. Vi ville begge gerne prøve at have sex med hinanden.

Vi begyndte at kæle for hinanden over hele kroppen.



Det er en god idé at beskytte sig med kondom, når man skal være sammen med en anden person. Et kondom beskytter både mod kønssygdomme og mod graviditet.

En kønssygdom er en sygdom, der smitter gennem sex. Den mest almindelige kønssygdom er klamydia. Hvis en kvinde har klamydia i lang tid, uden at det bliver opdaget, kan hun få svært ved at få børn. Bliv tjekket hos lægen, hvis du har haft sex uden kondom.

Da vi var klar til at have sex, skulle jeg have kondom på. Det var rigtig svært at få kondomet ud af indpakningen. Min kæreste tog kondompakken, fik kondomet ud og hjalp mig derefter med at sætte det på. Så i fællesskab lykkedes det.

Bruger du kondom?

Vi lå på sengen under dynen.
Vi var begge meget opsat på, at vi skulle have vores seksuelle debut.

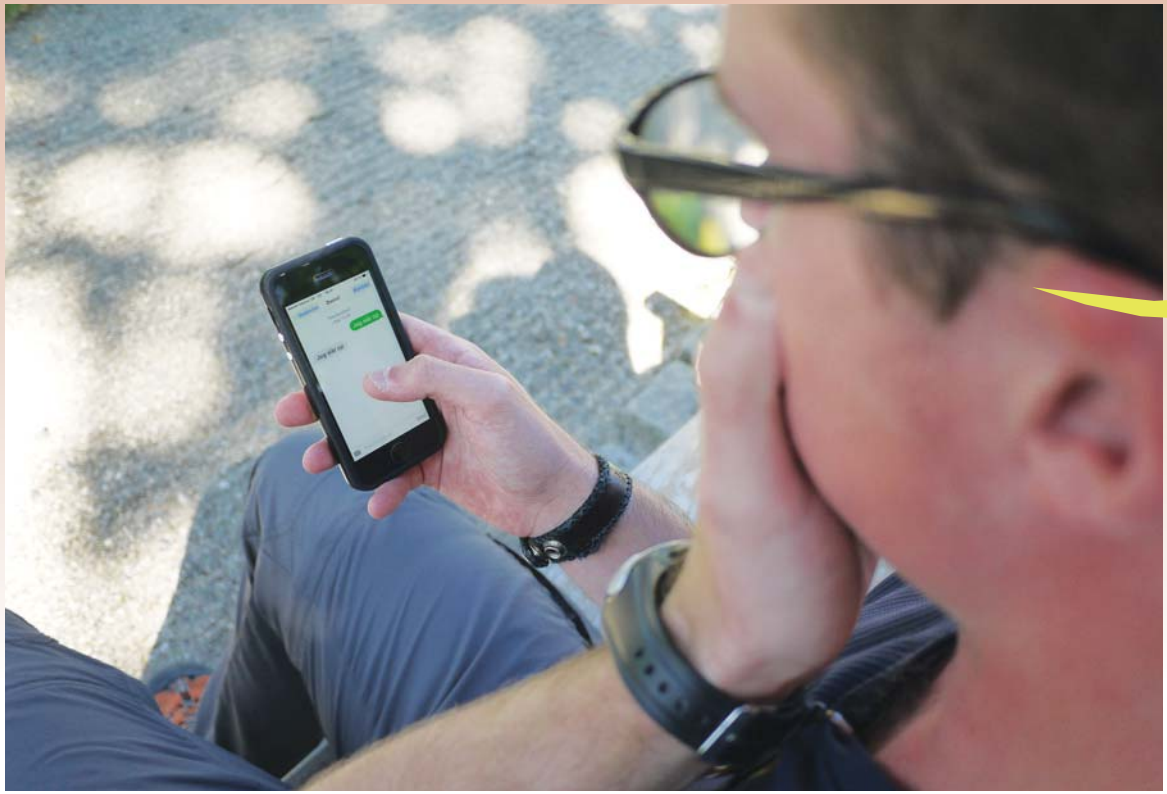
Når man har sex, sender nerverne besked til hjernen om, at der foregår noget rart. Hvis det bliver ved, kan kvinden og manden få en eller flere orgasmer. Ved en orgasme trækker musklerne i kroppen og især underlivet sig sammen, uden at man selv kan styre det. En orgasme er en dejlig følelse, som kan mærkes i hele kroppen. Det kan være, at man spjætter eller at tæerne krummer sig sammen. Det kan også være, at man kommer til at stønne. Bagefter føler man sig helt afslappet.

Den første gang

Danske unge er i gennemsnit 16 år, når de har sex for første gang. Nogle venter, til de er blevet gift. Der er ikke nogen forskel på, hvornår piger og drenge har sex for første gang.

I forhold til at det var første gang, gik det rigtig godt.

Bagefter lå vi tæt sammen i sengen og var helt afslappede. Vi var begge meget trætte, men følte os godt tilpas.



Jeg havde lyst til at finde ham, og fortælle at han havde ødelagt det smukkeste i mit liv

? Har du slået op med en kæreste?

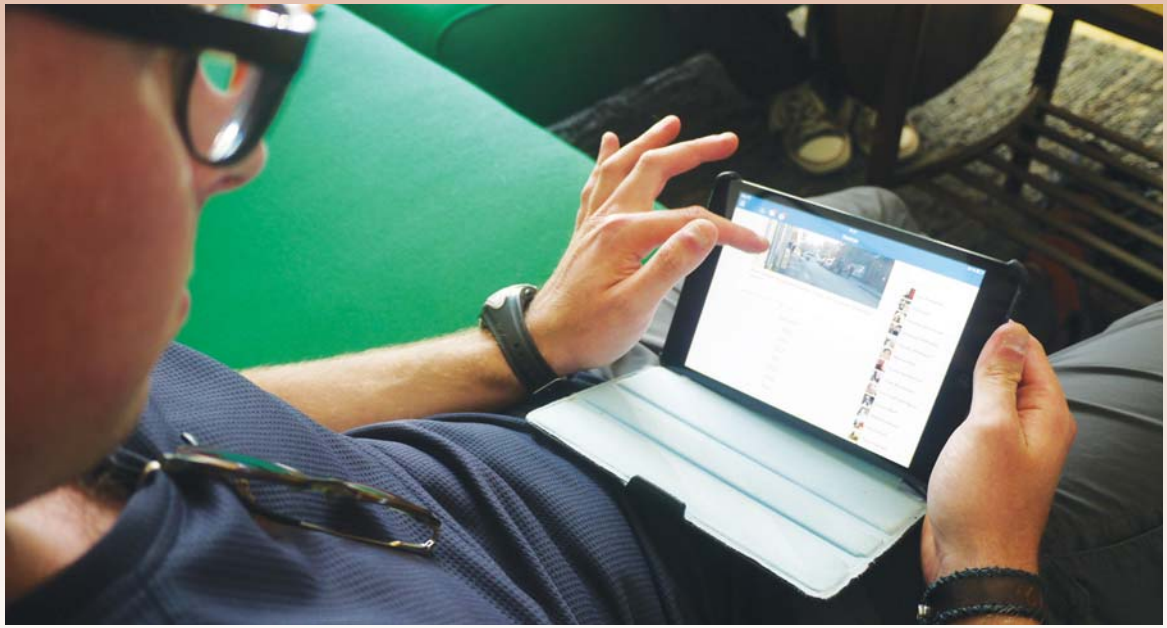
? Hvad følte du bagefter?

**Vi var kærester i 4 måneder.
Vores forhold sluttede, fordi hun havde noget kørende med en anden dreng over Facebook. Jeg blev rigtig ked af det og vred indeni. Jeg kan stadig huske, at det var en fredag, hun slog op med mig over mobiltelefonen.**

Har du svært ved at finde en kæreste?

Jeg har kun haft et forhold siden. Mit handicap gør, at jeg har svært ved det sociale og ikke selv opsøger pigerne. Det er også nemmere at møde en, når man går på en skole med mange mennesker, end når man bor i egen lejlighed og arbejder.

Jeg har før haft en kæreste, der boede langt væk. Det er besværligt, fordi man skal have en at følges med, når man skal besøge hinanden. Hvis man bor langt fra hinanden, skal man også være sammen i mange timer, når man ses, og jeg har brug for at være alene en gang imellem.



Jeg har undersøgt netdating og jeg er også medlem af en gruppe på Facebook, hvor der er singler, man kan chatte med. Der er dog rigtig mange fyre derinde og kun få piger, så chancen for at finde en kæreste er ikke så stor, når man ikke er til fyre. Jeg kender faktiske nogle, der er homoseksuelle. En af mine gode veninder er lesbisk, og det er helt fint med mig.

Det er vigtigt for mig, at homoseksuelle har samme rettigheder som alle andre mennesker.

Netdating vil sige, at man bruger internettet til at finde en kæreste eller en at have sex med.

Når man netdater har man en profil, hvor der står noget om en selv og måske et billede af, hvordan man ser ud.
Hvis nogle har en profil, som du synes er interessant, kan du sende dem en besked. Måske begynder I så at skrive sammen.

Der findes mange forskellige dating-sider på internettet.
Knuus er en datingside kun for udviklingshæmmede, som ULF har lavet. På Knuus kan du chatte med andre udviklingshæmmede.
Du kan også ringe til, chatte med eller sende en mail til en seksual-vejleder, hvis du har nogle spørgsmål om kærlighed og sex.

Noget om seksualitet

Heteroseksualitet:

Man bliver seksuelt tiltrukket af personer, der har et andet køn end en selv. Mænd forelsker sig i kvinder og kvinder forelsker sig i mænd.

Homoseksualitet:

Man bliver seksuelt tiltrukket af personer, der har det samme køn som en selv. Mænd forelsker sig i mænd og kvinder forelsker sig i kvinder.

Homoseksuelles rettigheder:

I nogle lande er det forbudt at være homoseksuel, og man kan blive straffet for at være det. Sådan er det ikke i Danmark.
I Danmark blev homoseksualitet lovligt i 1933, og det er forbudt at behandle mennesker anderledes, fordi de er homoseksuelle.
I 1989 blev det muligt for homoseksuelle at få et registreret partnerskab.
I 2011 blev det muligt for homoseksuelle at blive gift i kirken eller på rådhuset.

Man kan godt skabe en familie med sin partner, selvom man er homoseksuel. Lesbiske par kan få sæd fra en donor, så de kan blive gravide, og homoseksuelle par kan adoptere.

Handicap og homoseksualitet

Som udviklingshæmmet kan det være svært at give udtryk for sin homoseksualitet til omverden. Måske har ens familie, venner eller hjemmevejleder nogle forventninger til ens seksualitet, som man ikke kan opfylde.

Nogle udviklingshæmmede har brug for hjælp til at undersøge og udfolde deres seksualitet. Det er derfor vigtigt at pædagoger og hjemmevejledere er åbne for andre typer seksualitet end heteroseksualitet.

Prostitution er, når du betaler en mand eller kvinde for at dyrke sex med dig.

I Sverige, Norge og Island er det forbudt at købe sex, men det er tilladt i Danmark. Der er lidt flere med et handicap, der har købt sex end blandt folk, der ikke har et handicap.

Hvad er din holdning til prostitution?

De dage, hvor jeg har rigtig meget lyst til sex, har jeg overvejet at få fat i en prostitueret.
Der er meget tabu om det emne, og jeg ved ikke, hvordan man finder de rigtige steder.
De rigtige steder er de steder, som er registrerede og betaler moms og skat, og hvor pigerne arbejder af egen fri vilje. Når begge parter er med på det, synes jeg prostitution er helt okay. Men jeg vil nu hellere finde den eneste ene.

Er du blevet nysgerrig på mere, kan du tage en snak med dine pårørende, din hjemmevejleder eller en pædagog om kærlighed og seksualitet.

Der findes og så mange internetsider, hvor du kan læse mere om kærlighed og seksualitet. Du kan prøve at undersøge disse hjemmesider:

- **www.netpsykolog.dk/forelskelse.htm** (om kærlighed og forelskelse)
- **www.sexlinien.dk/** (om sex og kærlighed – målrettet unge mennesker)
- **www.ligelyst.dk/** (om sex, kærlighed og handicap)
- **www.handisex.dk/** (om sex, kærlighed og handicap)
- **www.knuus.dk/** (netdating for udviklingshæmmede)

Der findes ikke mange internetsider om udviklingshæmning og homoseksualitet. Men du kan læse lidt om det på bloggen "Ingen barrierer", som SUMH står bag:

- **www.ingenbarrierer.blogspot.dk/2011/06/homoseksualitetog-udviklingshmning-del.html**

Hjemmesiden handitravel formidler kontakt mellem udviklingshæmmede og prostituerede, der er vant til handicappede kunder:

- **www.handi.travel.info.dk**

Din hjemmevejleder eller pædagog kan læse meget mere i folderen "Seksualitet på dagsorden".
Den kan downloades gratis på Socialstyrelsens hjemmeside:

- **www.socialstyrelsen.dk/handicap/seksualitet**

Kilder anvendt i faktabokse:
- CFK – Folkesundhed og Kvalitetsudvikling. Hvordan har du det, 2013.
- SFI – Det Nationale Forskningscenter for Velfærd. Hverdagsliv og levevilkår for mennesker med funktionsnedsættelse.

Godnat og sov godt

Søvn er vigtig for dit velvære og din sundhed.
Det er svært at være glad og have overskud til dagens mange gøremål, når du ikke har sovet nok eller godt.

Du bliver nemmere sur over småting og skælder ud på andre. En god søvn handler ikke kun om, hvor længe du sover, men også om hvordan du sover.

Otte timer under dynen føles meget bedre, hvis du har sovet hele natten og ikke er vågnet mange gange.
De fleste af os børster tænder, inden vi tager vores tøj af og går i seng. Men vi har også vaner, som er helt særlige for os, som gør os rolige og klar til at sove.

I godnat og sov godt kan du læse om, hvad Kate gør inden hun skal i seng, og hvad hun gør, når hun ikke kan sove.

? Hvornår bliver du træt om aftenen?

Hej jeg hedder Kate. Jeg bor i en lejlighed i Lemvig, som jeg er rigtig glad for.
Det er forskelligt, hvornår jeg bliver træt. Nogle dage er jeg træt allerede kl. 18 og andre dage bliver jeg først træt omkring midnat. Men jeg vil ikke gå i seng allerede kl. 18 selvom jeg er træt, for så vågner jeg alt for tidligt, og lang tid før jeg skal op.

Det er helt i orden at snuppe en lille lur, når du er træt. Det er sundt for kroppen og hjernen at tage en lur i løbet af dagen. Man tænker bedre bagefter. Det er vigtigt, at man ikke sover mere end 20 minutter. Falder man i dyb søvn, er det svært at vågne igen.

Det er en god idé at sætte en alarm på 20 minutter, så man ikke kommer til at sove mere end det.
Det er også en god idé ikke at sove sent på dagen, for så kan det være svært at falde i søvn igen om aftenen.

**Når jeg ikke vil gå i seng for tidligt, tager jeg en lur på sofaen om eftermiddagen. Fjernsynet får lov at køre imens, og den lyd kan jeg godt lide.
Faktisk har jeg min radio eller mit fjernsyn til at køre hele dagen. Lyden fra fjernsynet og radioen giver mig ro i tankerne.**

Nogle gange går jeg en tur først på aftenen. Det hjælper mig til at blive "træt træt". Det tager den uro, jeg nogle gange har i kroppen. Derfor vil jeg ønske, at jeg var endnu bedre til at komme ud og gå en lille tur.
Det værste er, hvis jeg er sulten om aftenen, for så kan jeg slet ikke sove. Hvis jeg er sulten, finder jeg lidt mad i køleskabet, inden jeg gør mig klar til at gå i seng.

Ligesom din søvn har stor betydning for din dag, har dine aktiviteter i løbet af dagen også betydning for din søvn.

Mange oplever, at de er naturligt trætte og sover bedre efter en aktiv dag i frisk luft. Det kan være en god idé at komme ud at gå, løbe, spille et spil eller anden udendørs motion i løbet af dagen. Det kan også være rigtig godt bare at være ude og mærke vinden i ansigtet.

Motion er godt, men det kan være svært at sove, hvis du dyrker hård motion få timer inden, du skal i seng.

? Hvad gør dig træt i hele kroppen?

Noget medicin kan påvirke din søvn. Hvis du har svært ved at sove, hvis du vågner om natten, eller hvis du er meget træt i løbet af dagen, kan det være pga. din medicin.

Du skal tale med din læge, hvis du oplever ubehag, uro eller træthed ved din medicin. Måske kan I finde noget medicin, der er bedre for dig. Din læge kan også give dig gode råd om, hvordan du kan undgå uro eller træthed, når du tager medicin.

Jeg får meget medicin, og noget af min medicin skal jeg tage om aftenen. Tidligere kunne jeg have svært ved at falde til ro om aftenen. Jeg talte med min læge om det, og heldigvis er jeg skiftet til noget nyt medicin. Det har gjort, at jeg sover bedre om natten.
Jeg er blevet meget mere opmærksom på, hvordan medicinen virker og at få den rigtige medicin på det rigtige tidspunkt.

Godnat og sov godt

Det kan være en god idé, at aftale med sig selv, hvornår man gør sig klar til at gå i seng.

Det er forskelligt, hvor meget søvn man har brug for, og det ændrer sig med alderen. Børn sover mere end voksne og ældre mennesker mindre. 7 timers søvn hver nat er en god tommelfingerregel for en voksen person.

Har du en smartphone, kan du prøve app'en "to bed". Her skal du indtaste din alder, og hvornår du skal op om morgenen. Så fortæller app'en dig, hvornår du skal gå i seng for at få nok søvn.
App'en er gratis og simpel at bruge, men på engelsk.

Inden jeg skal i seng om aftenen har jeg nogle faste rutiner. Først slukker jeg fjernsynet i stuen og rydder op. Det kan være tallerkner eller en kop, der skal vaskes op.

Derefter ryger jeg en smøg ved vinduet. Her nyder jeg min smukke udsigt ud over vandet. Det virker afslappende på mig.

Hvad gør du, før du går i seng?

Nogle aftener kan jeg mærke, at min krop er urolig. Jeg har lært, at kamillete kan give ro, så jeg laver en kop kamillete med honning. Det at få noget varmt at drikke får mig til at slappe af.
Men det må ikke være blomsterhonning, for det synes jeg smager forfærdeligt.

Kamillete

Kamille er en urteplante, hvis blomster er gule med hvide blade. Den er sjælden at finde i Danmark. Kamille kan bruges til mange formål, ofte blandet med vand bl.a. til at rense små sår.

Mange oplever også, at kamille hjælper, hvis man er stresset eller ikke kan sove.

Du kan købe kamillete i de fleste supermarkeder og kaffebutikker. Lav et krus kamillete og nyd det langsomt og roligt. Det smager godt, og kan få din krop til at slappe af.

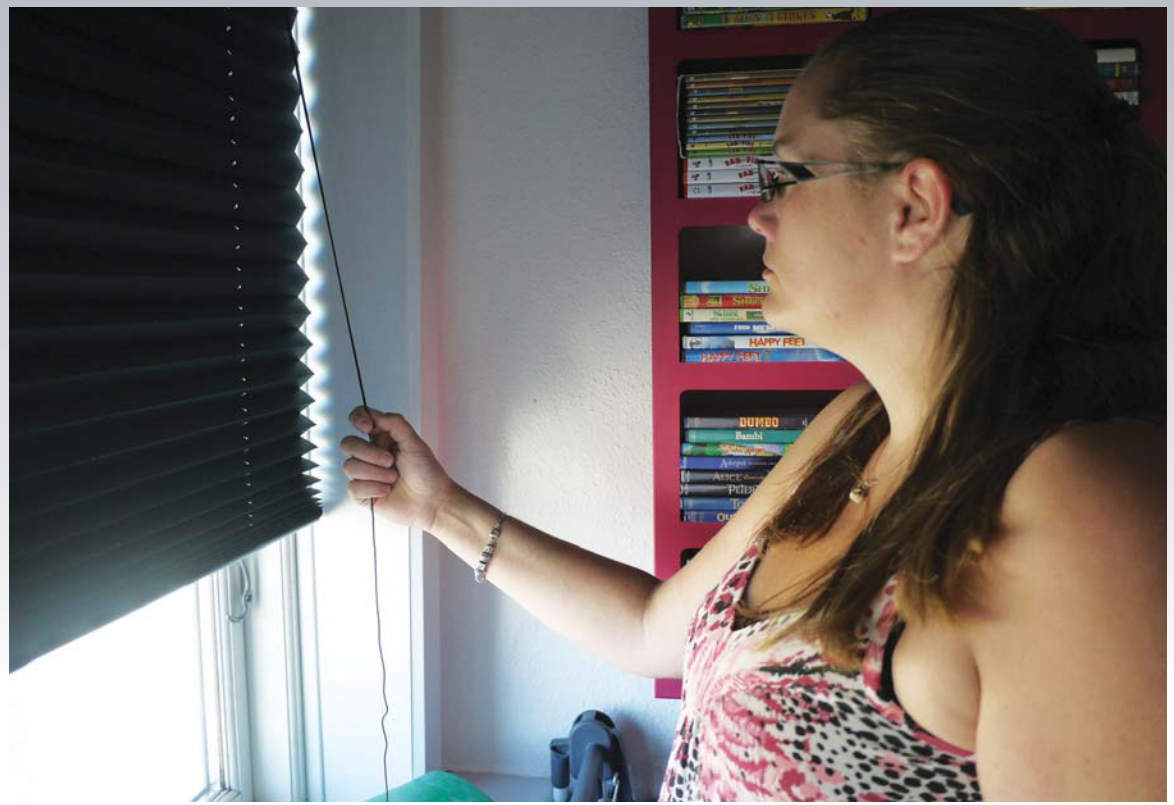
Det er vigtigt at børste tænder. Så får du færre huller, og du lugter bedre ud af munden. Det er rart for andre, som du skal tale med eller kysse.

Det er vigtigt, at du børster dine tænder på både indersiden og ydersiden samt der, hvor du tygger.

Man skal helst børste tænder to minutter. Du kan bruge et stopur til at tjekke, om du børster længe nok. Eller brug en eltandbørste, der selv tager tid, mens du børster.

Hvor tit børster du tænder?

Når jeg er færdig med min cigaret, går jeg på badeværelset. Her tisser jeg og børster mine tænder, hvis jeg husker det.



Sørg for at soveværelset er et rart sted at være, når du skal sove. Der skal være lidt køligt. Det kan der blive, hvis du lufter ud, lige inden du skal sove eller har en luftkanal i væggen. Nogle vinduer har også en luftventil eller kan stå på klem, selvom vinduerne er låste.

Husk at skifte dit sengetøj to gange om måneden. Så er det ekstra dejligt at hoppe under dynen.

Hvordan skal dit soveværelse være, for at det er rart sted at sove?

Jeg har mørklægningsgardiner i mit soveværelse, som jeg ruller for, inden jeg går i seng.
I min gamle lejlighed havde jeg ikke mørklægnings-gardiner, men nu kan jeg slet ikke undvære dem.
Det eneste lys, der skal være i mit soveværelse, er det fra fjernsynet.

Det er nemmere at falde i søvn, hvis du går i seng på nogenlunde samme tidspunkt hver dag. Det er også nemmere at komme op, hvis du står op på samme tidspunkt hver dag.

Ofte ødelægger vi vores søvnrytme i weekenden ved at gå sent i seng og stå sent op.

Bruger du vækkeur for at komme op om morgenen?

Hvornår står du op om morgenen?

**Inden jeg hopper under dynen, skifter jeg tøj.
Jeg sover for det meste i en stor t-shirt og et par underbukser.
Jeg sætter også mit vækkeur, så jeg ikke kommer for sent op næste dag. Mit vækkeur står nogle meter fra sengen. Det er med vilje, for så er jeg nødt til at stå op for at slukke det.**

Det er rigtig træls at ligge vågen. Hvis du ikke kan sove og ligger vågen mere end en halv time, kan det være en god idé at stå op igen.

Prøv så at lave noget andet, der får dig til at slappe af. Det kan være, du skal læse i en bog, høre lidt stille musik eller drikke varm mælk med honning. Du kan også prøve at skrive de tanker ned, der holder dig vågen eller tage et brusebad.

Når du kan mærke, at du bliver træt, kan du gå i seng igen.

Det er lidt forskelligt, om jeg falder i søvn til fjernsynet. Nogle gange bliver jeg træt af at høre på det. Men for tiden falder jeg i søvn til mit fjernsyn 9 ud af 10 aftener. Jeg sætter altid funktionen "sleeptimer" til, så slukker det af sig selv, selvom jeg sover.

Den eneste lyd, der skal være, når jeg skal sove, er lyden fra fjernsynet.

Godnat og sov godt

Man kan sige, at mens man sover lader kroppen sine batterier op til næste dag.
Du kender sikkert følelsen af ikke at være udhvilet.
Du er træt, ukoncentreret og bliver nemmere sur eller ked af det over små ting. Dine batterier er helt flade.

Forskning peger på, at det kan være farligt at sove for lidt. For lidt søvn gør dig mere sulten i løbet af dagen.

Du spiser mere og øger risikoen for overvægt og dermed livsstilssygdomme.

Da jeg gik på efterskole, fik jeg et tip til at falde i søvn. Det hedder "drømmerejse" og går ud på, at man forestiller sig, at man ligger i sandet på en strand. Man skal så mærke fødderne synke ned i det dejlige varme sand, så benene, så numsen osv.
Et andet tip til at falde i søvn er at tælle.
Man starter ved 1 og tæller så langsomt til 20. Men jeg når sjældent længere end 10, fordi jeg kommer til at tænke på noget andet i stedet for.

Hvad gør du, når du ikke kan sove?

Din søvn kan inddeles i 4 forskellige faser. Du når igennem alle faser i løbet af en nats søvn.
Du drømmer ikke hele natten, men kun når du er i REM-fasen. REM står for "rapid eye movement", hvilket betyder hurtige bevægelser med øjnene. I de andre søvnfaser kører øjnene meget langsomt eller er helt stille.

Hvad drømmer du om, når du sover?

Når jeg sover, kan jeg mærke mine tanker arbejde. Jeg drømmer rigtig meget og ofte om de ting, jeg har tænkt på i løbet af dagen. Det kan være alt mellem himmel og jord, lige fra min tanker om min ekskæreste til tanker om min datter.
Måske er det derfor, jeg nogle gange er så træt om morgenen, selvom jeg har sovet mange timer.

Øvelse – sov godt med afspænding og meditation

Hvis du er stresset og har meget at tænke på, kan det være svært at falde i søvn. Her kan afspænding eller meditation hjælpe dig til at slappe af.

Det kan godt tage lang tid at lære afspænding og meditation, så vær ikke ked af, hvis det er svært de første gange.

På biblioteket kan du låne cd'er, som kan være en hjælp. Der findes også andre teknikker og øvelser til afspænding og meditation. Dem kan du finde i bøger og på internetsider.

Tjek fx hjemmesiden:
http://meditationsguide.dk

Prøv denne øvelse:

1. Lig i din seng med lukkede øjnene. Træk vejret roligt og dybt og at sørg for, at luften kommer helt ned i maven.

2. Du skal nu prøve at mærke hele din krop. Start med fødderne ved at tænke på, hvad du føler i dem lige nu. Slap af i fødderne imens og lig stille med kroppen. Kommer der andre tanker gør det ikke noget, men prøv at lade dem flyve videre og tænk på dine fødder.

3. Når du er klar, går du videre til dine ankler så gør det samme. Derefter dine lægge, dine lår, dit underliv, din mave, dit bryst, dine hænder og dine arme.

4. Gentag evt. punkt 1-3, hvis du stadig ikke sover. Det gør ikke noget, at du falder i søvn, før du når hele kroppen igennem.

Indflydelse på egen sundhed

Indflydelse på egen sundhed

Afslutning

Vi håber du fik noget ud af at læse i Indflydelse på egen sundhed og måske har set videofortællingerne.

Du skal huske, at du er helt speciel, og at det du har brug for i dit liv, er noget du selv skal have indflydelse på.

Har du sundheds- eller helbredsmæssige udfordringer, er det en god idé at tale med andre. Det kan være dine forældre, søskende, eller andre i din familie. Det kan også være dine venner, din kæreste eller ægtefælle.

Du kan altid henvende dig til din egen læge. Din læge kan hjælpe dig og give dig gode råd til, hvad du kan gøre, hvis du gerne vil ændre noget i dit liv og din sundhed.

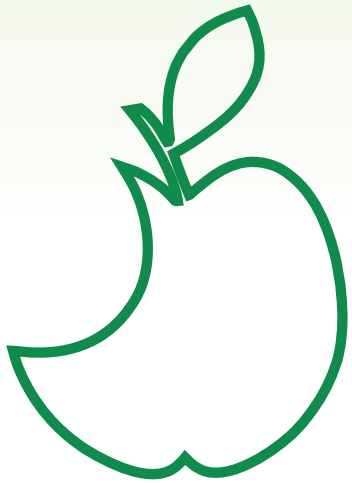
Har du en kontaktperson eller hjemmevejleder, kan de også finde ud af, hvor du kan få hjælp.

Alle kommuner har tilbud om sundhedsfremme, og disse tilbud har du også ret til at få, hvis du har brug for det.

Hvis du har svært ved at komme igennem og ikke føler, du får hjælp, så tage en ven eller et familiemedlem med, som du har tillid til.

På sundhed.dk kan du se, hvilke tilbud der er i din kommune. Sundhed.dk er din indgang til sundhedsvæsenet. Her kan du finde information om sundhed og sygdom, og du kan logge på og få adgang til dine sundhedsdata.

Log på sundhed.dk



OS · KÆRLIGHED OG SEX · GODNAT OG SOV GOD