

Virgni í daglega lífinu

eftir Kristbjörgu Rán Valgarðsdóttur, iðjuþjálfara á MS Setrinu

Það er mikilvægt fyrir alla að vera virkir þátttakendur í lífshlaupinu. Þegar veikindi ber að garði verða gjarnan miklar breytingar á daglegu lífi. Hlutverk og jafnvægi daglegrar iðju raskast og það þarf að aðlagast breyttum aðstæðum.



Kristbjörg Rán Valgarðsdóttir

Oft þarf að skipuleggja daginn upp á nýtt og finna nýtt jafnvægi og aðlaga eða sinna nýjum hlutverkum. Mikilvægt er að jafnvægi sé á milli eigin umsjár (þ.e. þess sem maður þarf að gera til að annast sjálfan sig), vinnu/skyldustarfa (þess sem er ætlast til að maður geri) og tómsunda (þess sem mann langar til að gera).

Ójafnvægi verður til dæmis þegar maður gerir lítið og hvílist umfram það sem er nauðsynlegt. Aðgerðaleysi getur ýtt undir vanlíðan, kvíða og þreytutilfinningu og þannig dregið úr virkni. Flestir hvíla sig

þegar þeir finna til þreytu en stundum er það einmitt þessi mikla hvíld sem er að valda þreytunni. Það er auðvelt að falla í þessa gildru en erfiðara að komast upp úr henni. Það má því segja að aukin virkni í daglegu lífi geti dregið úr þreytu og aukið ánægju og vellíðan.

En hvað er hægt að gera til að finna eigið jafnvægi?

Áhugi er undirstaðan

Til að finna áhuga þarf að stunda virkni en ef áhugi er ekki fyrir hendi er hætta á að fyrsta skrefið sé aldrei tekið. Virknin sjálf skapar áhuga

og það getur tekið góðan tíma að skapa vana og koma á rútínu. Ef áhugi er ekki fyrir hendi getur verið nauðsynlegt að prófa nýja hluti eða eitthvað sem áhugi var á áður. Þannig getur það orðið til þess að áhugi myndist og ný iðja verði hluti af daglegu lífi viðkomandi. Það má ekki gleyma að vani verður ekki til á einum degi og ákveðin ástundun þarf að vera fyrir hendi. Það er að miklu að vinna, virkni eykur getu til að sjá vandamál í nýju ljósi meðan aðgerðarleysi getur gert lífið flóknara og vandamálin geta vaxið í huga okkar og virkað óyffirstíganleg.

Álag og streita

Streita er eitt af því sem veldur ójafnvægi í daglegu lífi og ber því að varast. Flestir tengja streitu við of mörg verkefni, mikið um að vera og kröfur umfram getu. Streita getur þó einnig stafað af því að gerðar eru of litlar kröfur sem veldur tilgangsleysi og leiða og ýtir undir iðjuleysi. Til að draga úr áhrifum streitu er mikilvægt að hafa t.d. gott skipulag og tímastjórnun (ekki fresta hlutunum fram á síðustu stundu) góðan nætursvefn og hollt mataræði.

Undir álagi bregðumst við oft við með því að láta athafnir sem við gerum okkur til gamans víkja. En ánægjulegar athafnir / tómsundir geta oft veitt okkur frí frá veikindum eða daglegu amstri. Tómsundariðja veitir manni tækifæri til að hvíla sig, hlaða batteríð og njóta athafna sem maður velur sér og eru mjög mikilvægar fyrir andlega og líkamlega heilsu. Gott er að finna hvað veitir orku en það geta verið margvíslegir hlutir eins og t.d. hreyfing, vinna að skapandi verkefnum, eða eitthvað allt annað. Mikilvægt er að fylla reglulega á tankinn því annars fer



Útsaumur á Setrinu.

fyrir okkur eins og bílnum sem gleymist að setja bensín á.

Litið í eigin barm

Það getur verið gott að líta í eigin barm og skoða hvernig er mitt jafnvægi. Mæla hvað fer mikill tími í hvern hluta í daglegu lífi: Er svefn of lítil? eru tómstundir? Hvaða hlutverkum er ég að sinna og hverjum ekki? Er ég ánægð/ur með þessi hlutverk? Valdi ég þau sjálf/ur? Hvernig ætla ég að breyta jafnvæginu í lífinu þannig að ég sé ánægð/ur?

Gott er að staldra við, skoða hlutverkin, verkefnin sem fyrir liggja og forgangsraða í samræmi við gildi, trú og getu. Ekki gleyma tómstundum, þær skipta líka máli.

Hversu oft á dag tékkum við ekki á gsm-símanum okkar til að kanna stöðuna á rafhlöðunni og erum dugleg að hlaða símann þegar þörf krefur. Hvernig væri að taka þá umhyggju til sín og fylgjast betur með sjálfum sér og hlaða reglulega sína eigin rafhlöðu? Sinnum sjálfum okkur og verum virk! ■



Unnar ber á sólpallinn við MS-heimilið.

Aðferðir til að ná jafnvægi í daglegu lífi

- Lærðu að segja NEI eða jafnvel JÁ
- Vertu ávallt besti vinur þinn
- Njóttu gleðinnar í lífinu
- Forgangsraðu verkefnum
- Settu þér raunhæf markmið
- Gefðu þér tíma fyrir slökun
- Ekki reyna að vera öllum allt
- Gefðu þér tækifæri

Hjálpin mín – fingurspelka

Eftir Sigprúði Jóhannesdóttur

Mig langar til að segja frá snildar hjálpartæki sem ég nota mikið.

Áður fyrr þrjónaði ég mikið en fljótlega eftir MS-greiningu hætti ég að geta það vegna máttleysis í vinstri hendi. Ég hafði ekki mátt í vísifingri til að halda garninu uppi. Ég þrjónaði sem sagt ekkert í um 10 ár. Þá var það að hún Kristbjörg, iðjuþjálfri hjá MS Setrinu, benti mér á fingurspelku sem gæti hjálpað mér. Spelkan heldur fingrinum uppi, eins og sést á meðfylgjandi mynd.

Ég hef nú notað spelkuna í um 8 ár og dugar hún vel ennþá. Þau eru mörg þrjónastykkinn sem hafa orðið til vegna spelkunnar. Ég get ekki lýst því hvað þetta litla stykki hefur gert mikið fyrir mig. Gripurinn góði, sem kallast kallast Extension, fæst hjá Stoð í Hafnarfirði og kostar 9.750 kr. Spelkan er í samningi Sjúkratrygginga Íslands um endurgreiðslu kostnaðar vegna hjálpartækja.

