

# ØVELSESARK – AKTIVITETER I HVERDAGEN

---

Aktiviteter, som giver mig glæde i hverdagen	Sæt x for ja	Høj prioritet
Drikke morgenkaffe		
Klare sin personlige pleje		
Se TV		
Lave mad, bage mm.		
Male, tegne, sy, strikke mm.		
Kigge i fotoalbum, tale om gamle dage		
Gå en tur		
Dyrke motion, gå i motionsklub mm.		
Spille kort, brætspil, banko mm.		
Komme til frisør		
Gå på cafe, restaurant		
Gå i biografen		
Gå i teateret		
Rejse		
Danse		
Få besøg		
Læse en avis, bog mm.		
Gå på museum		
Køre en tur i bilen		
Komme i dagcenter		
Wellness og massage		
Lytte til musik		
Synge (evt. i kor)		
Passe sit kæledyr		
Passe haven		
Gå i kirke (elle anden religiøs udfoldelse)		



# ØVELSESARK – AKTIVITETER I HVERDAGEN

---

<b>Aktiviteter, som giver glæde for min nærtstående med demens</b>	Sæt x for ja	Høj prioritet
Drikke morgenkaffe		
Klare sin personlige pleje		
Se TV		
Lave mad, bage mm.		
Male, tegne, sy, strikke mm.		
Kigge i fotoalbum, tale om gamle dage		
Gå en tur		
Dyrke motion, gå i motionsklub mm.		
Spille kort, brætspil, banko mm.		
Komme til frisør		
Gå på cafe, restaurant		
Gå i biografen		
Gå i teateret		
Rejse		
Danse		
Få besøg		
Læse en avis, bog mm.		
Gå på museum		
Køre en tur i bilen		
Komme i dagcenter		
Wellness og massage		
Lytte til musik		
Synge (evt. i kor)		
Passe sit kæledyr		
Passe haven		
Gå i kirke (elle anden religiøs udfoldelse)		



# ØVELSESARK – KOMMUNIKATION

---

## Personer med demens

<b>Sker det nogle gange, at du misforstår noget, som bliver sagt til dig – eller er der situationer, hvor du ikke føler dig forstået?</b>	<b>Hvilken følelse gav det dig?</b>



# ØVELSESARK – KOMMUNIKATION

---

## Pårørende

Beskriv en situation, hvor kommunikationen gik godt	Hvad blev der sagt og gjort?	Hvilken følelse gav det dig?



# ØVELSESARK – KOMMUNIKATION FREMADRETTET

---

## Pårørende

Er der emner i undervisningen i kommunikation, som har givet dig ny viden?

---

---

---

---

---

---

---

---

Hvad vil du være opmærksom på fremover i forhold til din måde at kommunikere på?

---

---

---

---

---

---

---

---



# ØVELSESARK – ÆNDREDE LIVSBETINGELSER

---

## Spørgsmål til personer med demens

<p><b>Hvordan påvirker demenssygdommen dig?</b></p> <p>Fx dit helbred og følelsesliv, dine roller og relationer, muligheder og valg</p>	<p><b>Hvordan påvirker demenssygdommen din relation til familie og venner?</b></p> <p>Fx roller og relationer, enighed/uenighed, hjælp og støtte</p>
<p>Hvad oplever du er svært?</p>	<p>Hvad oplever du er svært?</p>
<p>Hvad oplever du er hjælpsomt?</p>	<p>Hvad oplever du er hjælpsomt?</p>



# ØVELSESARK – ÆNDREDE LIVSBETINGELSER

---

## Spørgsmål til pårørende

<p><b>Hvordan påvirker din nærtstående demenssygdom dig?</b></p> <p>Fx dit helbred og følelsesliv, dine roller og relationer, muligheder og valg</p>	<p><b>Hvordan påvirker demenssygdommen din relation til familie og venner?</b></p> <p>Fx roller og relationer, enighed/uenighed, hjælp og støtte</p>
<p>Hvad oplever du er svært?</p>	<p>Hvad oplever du er svært?</p>
<p>Hvad oplever du er hjælpsomt?</p>	<p>Hvad oplever du er hjælpsomt?</p>



# ØVELSESARK – FREMTIDEN

---

## Personer med demens

Hvilke tanker har du gjort dig om fremtiden?	Hvilke følelser giver det dig at tænke på fremtiden?





# ØVELSESARK – FREMTIDEN

---

## Pårørende

Hvilke tanker har du gjort dig om fremtiden?	Hvilke følelser giver det dig at tænke på fremtiden?

