



Riksförbundet
HjärtLung



Hur bra kan du må?

Tematräffar stresshantering: träff 1

Tillhör:

Praktisk information inför start:

Tematräffar stresshantering består av fyra träffar med fokus på hur du kan hantera stress i din vardag

OM

- Består av fyra självinstruerande arbetshäften.
- Varje deltagare får fyra arbetshäften inför eller vid uppstart.
- Arbetshäftena är personliga, deltagaren skriver i sitt arbetshäfte och behåller det efter Tematräffarnas slut.
- Ett arbetshäfte = en träff. I arbetshäftet finns fakta, uppgifter och tidsangivelser som gruppen följer tillsammans.

FÖRE

- Sätt ihop en grupp med 5-8 deltagare.
- Bestäm datum för fyra träffar à 2 timmar.
- Boka lokal till fyra träffar, tillräckligt stort bord och stolar är det enda som behövs.
- Beställ arbetshäftena till samtliga deltagare via webbutiken på Riksförbundet HjärtLungs hemsida och se till att alla har penna.

UNDER

- En av deltagarna ansvarar för att hålla tiderna så att Tematräffen ryms inom den avsatta tiden.

Träff 1. Hur bra kan du må? Hur ser stress ut när man lever med en kronisk sjukdom? Vad kan vi lära av personer som är bra på stress? Och hur ska vi tänka och göra för att må så bra som möjligt?

Träff 2. Stress är belastning Vad betyder stress? Är det farligt? Vad är det för skillnad på stress som kommer utifrån och stress som kommer av våra tankar och känslor. Och kan stress vara positivt?



Träff 3. Återhämtning – en konst värd att träna på Vad får oss att må dåligt – för mycket stress eller för lite återhämtning? Vad händer när vi slappnar av? Och hur gör man egentligen för att återhämta sig på allvar?

Träff 4. Balans i vardagen Bra balans är ett ständigt pågående arbete. För att lyckas behöver vi förstå oss själva; vad som ger och tar energi samt välja att göra det som får oss att må bra.

TIPS!


Beroende på gruppens sammansättning kan uppgifterna gå fortare eller långsammare än vad som står i arbetshäftet. Låt inte det bli ett problem. Ni kan arbeta med ett häfte över flera träffar eller välja att lösa de uppgifter ni inte hinner med hemma mellan träffarna. Självklart kan ni också avsluta en träff tidigare om ni är klara. Det enda som är viktigt är att inte hoppa över några uppgifter, för den ena uppgiften bygger på den andra.

Välkommen!

Du som läser detta lever antagligen med en hjärt- eller lungsjukdom eller så är du närstående till någon som har en hjärt- eller lungdiagnos.

Kanske känner du att livet är lika fullt av måsten som vanligt samtidigt som dina krafter inte räcker till i samma utsträckning som förr? Att vardagen tar över och du inte orkar göra det där lilla extra som ger dig glädje och energi tillbaka?

De här Tematräffarna vill ge dig kunskap om vad stress är och hur kroppen reagerar när du känner att kraven är mer än du klarar av. Lika viktigt som att förstå stress, är det att förstå hur man återhämtar sig och vad det innebär för kropp och själ. När du hittar balansen mellan ansträngning och återhämtning, klarar du påfrestningar mycket bättre.



Stress bidrar lätt till att man inte sköter om sig så bra som möjligt. När man är stressad känner man sig ofta otillräcklig, pressad, osäker och orolig. Då varken hinner eller orkar man tänka på något som inte är akut. Att må bra blir aldrig akut. Stresstålighet har en avgörande inverkan på hur vi mår. När man är tillräckligt bra på att hantera stress och oro kan man upprätthålla sina goda vanor och därigenom bidra till att hålla sig så frisk och stark som möjligt.

Varför är du här?

UPPGIFT 1

I grupp, 10 min

Inled träffen med att presentera er för varandra.

Läs texten på föregående sida och till vänster.

Diskutera varför ni valt att delta i Tematräffarna och vad ni förväntar er.

Leva med en kronisk sjukdom

En kronisk sjukdom medför nya förutsättningar. Det är en utmaning att leva med en sjukdom resten av sitt liv. Det tar tid att förstå vad det innebär, att acceptera sjukdomen och försöka göra det bästa man kan av den nya situationen. Utöver kroppsliga symtom, kostar det också på känslomässigt. Det är helt normalt att bli ledsen, orolig och nedstämd över en förändrad hälsa och livssituation.

Det är inte bara fysiska belastningar man klarar sämre när man har en kronisk hjärt- eller lungsjukdom. Sjukdomen medför ofta att man blir mer stresskänslig och i sämre perioder får svårare att hålla humöret uppe. För många är det rent av så att det psykiska lidandet i vissa perioder skapar mer obehag än de kroppsliga symtomen.

Sjukdomen i sig gör också att man inte tål lika mycket belastning som om man hade varit frisk. Även om stress i första hand är en psykisk belastning medför stressreaktioner att kroppen aktiveras, ofta på ett sätt som kan vara påfrestande för hjärta och lungor. Stress kan förvärra sjukdomen, intensifiera vissa symtom och sätta ned orken. Det är alltså viktigt att veta hur man undviker de vanligaste stressfällorna och hur man planerar för återhämtning och balans.



Ekonomi
Handla och lagamat
Passa tider
Att det går långsamt
BE OM HJÄLP
Krav från familj och vänner



Besök i vården
TVÄTT
Ligga efter
Allt jag borde göra
men inte hinner...



UPPGIFT 2

Diskutera två och två, eller i mindre grupper, 10 min

Läs texten på vänster sida.

Hur tycker ni att er vardag påverkas av hjärt- och/eller lungsjukdomen?

Hur gör de som är bra på stress?

Länge har stressforskningen fokuserat på vad som gör att man blir stressad och hur det påverkar kroppen. Men på sistone har stressforskare studerat personer som är bra på stress och varför de fungerar under hård press. De som är bra på att hantera stress har visat sig ha följande egenskaper:

Tar på sig lagom svåra utmaningar

Utmaningarna ska vara stimulerande, meningsfulla och angelägna men behöver också stämma överens med ens förutsättningar. Det är viktigt att prioritera men också att bedöma hur mycket man klarar. Tar du på dig mer än vad du hinner eller orkar – hamnar du lätt i en stressfälla.

1 2 3 4

Sköter om sig, håller sig i form och äter bra mat

Att ta hand om sig själv är viktigt för att ge kroppen bra förutsättningar att stå emot livets påfrestningar. Det gäller alla.

1 2 3 4

Är medvetna om vad som är äkta välbefinnande och livskvalitet

Allt är inte en tuff strid. De som är bra på stress tillåter sig att ha kul, ägnar sig åt sina intressen, umgås med människor de tycker om och njuter ibland av något gott. Men framför allt påminner de sig ofta om vad som är viktigt här i livet och prioriterar det.

1 2 3 4

Är bra på att göra nytta – och på att ta paus

Det är viktigt att varva prestation med vila, växla ofta mellan ansträngning och återhämtning och att pendla många gånger per dag från att jobba till att koppla av. En av stresstålighetens nycklar är förmågan att inne i sitt eget huvud styra sitt sinnestillstånd så att man ofta växlar mellan anspänning och kravlöshet.

1 2 3 4

Gör så gott de kan, men inte mer

"Bra nog" är en långsiktig strategi. Att göra för mycket och överarbeta är sällan värt mödan.

1 2 3 4

Vågar möta det obekväma – undviker inte obehag

Alla möts vi av påfrestande situationer, stora som små, som kan ta mycket energi. Det är viktigt att inte låta obehaget sluka energi, utan att ta sig igenom det som är jobbigt för att nå dit man vill. Fokus bör inte ligga på det som kommer i vägen, utan på det som ska uppnås.

1 2 3 4



UPPGIFT 3

På egen hand, 10 min

Läs om egenskaperna på vänster sida.

Gå igenom en egenskap i taget och bedöm hur väl den stämmer in på dig själv. Ringa in den siffra, från 1 till 4, som stämmer in bäst på dig efter varje egenskap.

1 = det är jag dålig på

4 = det här är jag bra på

I mindre grupper, diskutera, 10 min

Det positiva med att studera människor som är bra på stress är att vi kan lära av dem. Att hantera stress går att träna och bli bättre på.

Vilken av punkterna behöver ni öva på?

Finns det egenskaper där ni kan lära av varandra?

Är du sjuk? Eller frisk? Eller både och?

Många av oss har en föreställning om att man antingen är sjuk eller frisk. Så är det nästan aldrig, inte för någon. Vi är för det mesta både och.

En vanlig tankefälla är att man först ska bli besvärsfri, eller åtminstone få lindrigare symtom, och sedan ta itu med livet och börja sköta om sig. Om man är akut dålig, till exempel sängbunden med hög feber, är det självklart rimligt. Men i stabila perioder, när symtomen håller sig på måttlig till medelsvår nivå, gäller det att lära sig må dåligt och bra på samma gång. Det ena utesluter inte det andra. Man kan må dåligt i sitt hjärta eller sina lungor och samtidigt må bra i andra kroppsdelar och i själen.

Det handlar delvis om **mental styrka**, att inte låta de obehagliga symtomen överrösta allt eller dränka möjligheterna att uppskatta det som är bra i livet. Inom modern psykologi kallas denna mentala förmåga **obehagstålighet**. Obehagstålighet är en förutsättning för att acceptera verkligheten, börja sköta om sig och aktivera sig på den nivå man just nu klarar av.

Studier av personer som lyckats bromsa sjukdomen och få många goda år efter sin diagnos, visar att den mentala styrkan är viktig. Det handlar om att välja tankar som: ”jag kan själv påverka hur jag mår”, ”vad jag gör och inte gör har betydelse”, ”jag blir aldrig besvärsfri – inte lönt att sätta livet på vänt för det” och ”jag får anpassa mina ambitioner efter de förutsättningar jag nu har”.



UPPGIFT 4

På egen hand, reflektera, 10 min

Läs texten på vänster sida.

Hur tänker du på dig själv:

Är du frisk eller sjuk? Eller så frisk som det är möjligt?

Eller mer frisk än sjuk? Eller helt enkelt osjuk? Kan du bli mer frisk?

Vad gör du för att må så bra som möjligt?

Friskvård kan beskrivas som det du gör för att må så bra som möjligt.

Mental friskvård kan innebära: att inte låta sig brytas ned, att acceptera sina nya förutsättningar, göra så gott man kan, tänka i termer av möjligheter

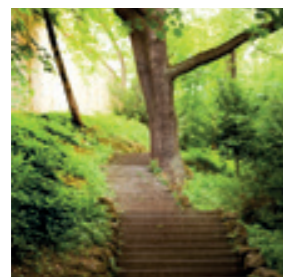


Social friskvård kan innebära: att träffa människor som man tycker om och som ger energi, att känna sammanhang och samhörighet

Fysisk friskvård kan innebära: att motionera, röra på sig och fortsätta vara så aktiv det går, att äta mat som ger kroppen mycket näring

Friskvård är kanske som allra viktigast när man är kroniskt sjuk. Att sköta om sig själv skapar en grundläggande motståndskraft som gör att sjukdomen utvecklas långsammare och att man kan slippa dra på sig förkylningar eller andra åkommor som gör att man blir sämre.

Vinsterna av friskvård är långsiktiga och kan därför vara svåra att ta på. En chokladbit eller en påse chips ger en snabbare belöning. Utmaningen är att välja bort handlingar som ger kortsiktiga "kickar" mot långsiktiga val som man inte får direkt återkoppling på, men som vinner i längden. Det kräver kunskap, attityd och uthållighet.



Det är jobbigt att må bra

Att må bra är som att jobba i motvind eller att ha en ständig uppförsbacke.
Att inte sköta om sig är mycket lättare.
Det krävs aktivitet och ansträngning för att må bättre.
Att må bra kräver ett aktivt val, möjligheterna till god hälsa "knackar inte" på dörren.

UPPGIFT 5

På egen hand, 10 min

Läs texten på vänster sida.

Vad gör du för att må så bra som möjligt?

Fyll varje tallriksdel med det du gör.

I små grupper, diskutera, 10 min

Vilken tallriksdel var lättast att fylla?

Varför?

I huvudet och med tanken

Med andra, någon eller många

Vad gör jag för att må så bra som möjligt?

Med kroppen, ute och inne

Vi klarar mer tillsammans

En viktig del av vår självkänsla och identitet byggs upp av de roller vi har i olika sammanhang. Vi behöver alla känna oss behövda och viktiga. Vår hjärna mår bra av goda relationer. Att få en kram, ett leende eller några vänliga ord kan påverka hela dagen.



Ensam är svag – åtminstone i stress-sammanhang. Med stöd och uppmuntran från andra klarar vi större påfrestningar och fler motgångar. Att känna sig utlämnad eller osedd ökar stressen.



UPPGIFT 6

På egen hand, 10 min

Läs om om Tore, Birgitta, Katarina och Rikard.

Fundera på vad som är viktigt för dig. Vem vill du umgås med, varför och hur?

Hur kan du investera i människor och möten som ger dig känslan av att vara omtyckt och behövd?

I grupp diskutera, 5 min

Kan ni dela med er av några sociala aktiviteter som ni gör regelbundet?



Tankenöt

Tycker du om att lösa dina problem själv?
Ber du om hjälp när du behöver?
Har du lättast för att skratta i sällskap?
Smakar maten bättre tillsammans?

Katarina bjuder hem en eller flera av sina vänner en gång i månaden. Eller så föreslår hon att de gör något tillsammans, till exempel går på ett museum, ser en film eller tar en promenad och en fika. Sedan hon började med sina månadsaktiviteter, har hon märkt att hon oftare blir hembjuden till sina vänner eller medbjuden på utflykter eller andra aktiviteter.

Rikard hade länge tyckt att hans egna problem var ointressanta för andra. Han fick sig en tankeställare när en vän sade till honom att han kanske kunde berätta lite mer om sig själv så deras relation blev mer ömsesidig. Rikard tyckte i början att det var obehagligt att stå i centrum och även att få råd och stöd av andra. Men efter att han medvetet börjat öppna upp kunde han lättare dela sina upplevelser och bekymmer och fick även mera tillbaka.



Birgittas man gick bort tidigt och hennes liv som pensionär blev inte riktigt som hon planerat. Många av hennes vänner bor i andra städer, liksom barnen och barnbarnen. För att få ett större umgänge i vardagen anmäler sig Birgitta till en kurs i franska, som hon läste på gymnasiet. Genom pensionärsföreningen deltar hon i gymnastik varje torsdag och följer ofta med på de utflykter och bussresor som anordnas.

Varje helg ringer **Tore** en vän. Han tycker om att prata med sina vänner, men kan lätt glömma bort det och låta annat komma mellan. Genom att göra det till en vana ser han till att samtalet blir av. Varje helg ringer han till den vän som han känner för att prata med just då, det kan hända att det blir samma vän flera helger i rad.

Tankar om dagens träff

UPPGIFT 7

På egen hand, 5 min

Tänk igenom dagens Tematräff.

Vad tyckte du om? Fick du några nya tankar?

Om du skulle berätta om Tematräffen för en vän – vad skulle du säga?

Skriv ned dina tankar:

I grupp, 5 min

Vad tyckte ni var mest intressant idag?

Kommer ni ändra på något i er vardag efter träffen?

Må bra tips

Inspiration	hjärt-lung.se	YouTube HjärtLung
Medicinsk yoga <i>film och instruktion</i>	X	X*
Stava rätt <i>film om stavgång</i>	X	X
Styrketräning du kan göra hemma <i>instruktionsblad med bilder</i>	X	
Friskvård vid kronisk sjukdom <i>föreläsningfilm med Clas Malmström</i>	X	

*) På YouTube heter filmen Må bra med medicinsk yoga.

Hälsans Stig är till för alla

Hälsans Stig är en trygg och promenadvänlig slinga utan given start- eller slutpunkt. Slingan är vanligen 3-6 kilometer lång och löper där människor normalt brukar promenera.

På Hälsans Stig är varje kilometer utmärkt med en kilometerskylt som gör att du kan räkna ut hur långt du har gått. Däremellan sitter det skyltar som pekar åt vilket håll stigen går oavsett i vilken riktning du promenerar.

Riksförbundet HjärtLung samarbetar med landets kommuner med att skapa promenader för ett hälsosammare Sverige. Det finns idag cirka 130 stycken Hälsans Stig runt om i landet.

Här kan du hitta närmaste Hälsans Stig:
naturkartan.se/halsansstig





Tematräffar är framtagna för att ge Riksförbundet HjärtLungs medlemmar tillfälle att umgås, utbyta erfarenheter och få nya kunskaper.

De olika temana är utvalda för att ge kunskap och motivation till en god livsstil som underlättar vardagen vid långvarig hjärt- och lungsjukdom. Tematräffarna innehåller alltid diskussionsfrågor och uppgifter som underlättar för deltagarna att omsätta kunskap till handling.

Fakta Clas Malmström läkare

Idé, koncept, pedagogik, copyright © Sonja von Zeipel och Maj Lagervall

Beställare Marie Ekelund ansvarig utbildning och livsstil Riksförbundet HjärtLung