

## Mens vi venter....

### Kære Genoptræningspatient

Mens vi venter på at komme i gang med genoptræning på Montebello igen, vil vi gerne anbefale nogle enkle tiltag som kan være med til at hjælpe dig i denne situation. Små og enkle ting indenfor KRAM områderne, som vi håber, kan give inspiration og motivation til forandring af din hverdag.

Vi ved alle, at det er meget vigtigt med fysisk aktivitet for hele vores helbred. Prøv derfor at være aktiv på den måde du kan med enkle øvelser, der styrker din krop og så at du får pulsen op, gerne hver dag. Her på Montebellos hjemmeside kan du finde nogle videoøvelser for Parkinsonpatienter. Det er grundøvelser, som man laver uden redskaber og som ALLE har gavn af, uanset problematik. Husk dog at ikke fremprovokere smerter når du laver øvelserne. Hvis du dertil kan få pulsen op daglig, så følger du Sundhedsstyrelsen anbefalinger: <https://www.sst.dk/da/viden/fysisk-aktivitet/anbefalinger-om-fysisk-aktivitet>

På Sundhedsstyrelsens side kan du også finde information om kost- og måltidsvaner, som fremmer dit helbred. Andre sider med kostinformation: <https://www.sundhed.dk>  
<https://www.aeldresagen.dk>  
<https://www.dgi.dk>

Husk at drikke væske nok i dagtimerne og at alkohol både indeholder mange kalorier og er vanedannende med rigtig mange negative konsekvenser. Når du kommer til genoptræning på Montebello, anbefaler vi at du helt undgår alkohol, da vi ved at dit udbytte af træningen bliver meget større. Oplever du i dag, at du ikke kan gå igennem en dag uden at din krop kræver alkohol, så brug tiden nu til at få hjælp med dette. Gå ind og se hvad der findes af tilbud i din kommune: <https://www.sundhed.dk/borger/service/hjaelp/hjaelp-borger/>

Vi ved alle at rygning heller ikke er godt for vores helbred, det kan årsage mange sygdomme. Hvis du ryger, og har motivation til det i dag, kan det være en god idé at prøve et stop. På [www.sundhed.dk](http://www.sundhed.dk) kan du finde hjælp og motivation på vejen. Du kan også ringe til Stoplinien 80 32 31 31 og få gratis rådgivning.

Søvn er vigtig for dit helbred og kommende rehabilitering og ikke mindst i tider med usikkerhed og stress er det vigtigt at få en god nattesøvn samt at få ro og hvile om dagen. Afspænding er en god måde at mindske stress og restituere krop og sjæl. Nogle bruger også meditation og mindfulness. Det er enkle ting, man selv kan gøre for at berolige nervesystemet, hvis man generes af smerter og indre uro eller hvis du oplever at din krop hele tiden er på vagt og let farer op.

Du kan finde mange ting gratis på nettet til at få afspænding i løbet af dagen eller få ro før sengetid - både med mundtlig vejledning eller med musik. To eksempler:

<https://www.cancer.dk/hjaelp-viden/ditliv/sov-godt/raad-redskaber/afspaending/>  
<https://www.youtube.com/watch?v=lihfZ2Rc90E>

Du kan også bruge powernap; det vil sige tage en lur på 20-30 minutter om dagen, da det er med til at give dig din energi tilbage.

Husk dertil at have gode rutiner når du går i seng om aften, undgå tv og mobiltelefonen, alle skærme i soveværelset og køb evt et batteridrevet vækkeur.

Vi håber, at dette kan give dig inspiration, motivation og glæde i din hverdag. Der er intet menneske, som kan ændre alting med det samme så vælg det, der tiltaler dig mest og start der. Skriv de ting ned, du er i gang med og som du måske allerede gør.

Tag SMÅ skridt, så er der mulighed for STORE forandringer. Det kan også være godt at inspirere hinanden i hjemmet og på de sociale medier. Brug gerne dette som inspiration til samtaler, når du ringer til familie og venner. Spørg hvad andre gør, som de har gavn og glæde ved.

Pas godt på dig selv 😊

De bedste hilsner fra os alle på Montebello