

Umgang mit einer Verschlechterung meines Gesundheitszustandes

Mögliche Vorbereitungen auf Verschlechterungen, die helfen können:

- Essen vorkochen und einfrieren
- Packliste fürs Krankenhaus schreiben
- Hilfenetz aufbauen (wer kann wobei helfen?) und Personen darüber informieren
- Hausnotruf oder Notfallnummer
- Notfallkette oder Armband mit wichtigen Informationen tragen

Kurzzeitige Verschlechterung/ schlechter Tag:

- Viele Pausen sich erlauben und machen (z.B. Füße hochlegen, reizarme Räume (Pacing))
- Die verschriebenen Medikamente einnehmen
- Fremde Hilfe annehmen
- Kommunizieren wie es einem geht
- Vorabgeplantes Hilfenetz nutzen
- Gut zu sich sein
- Sich erlauben, dass es einem schlecht gehen kann
- Nein sagen
- Ehrlich sagen, wie es einem geht
- Beziehungen zu Menschen beenden, die Zustand nicht akzeptieren (können)

Dauerhafte Verschlechterung:

- Gefühle zulassen- Trauer, Wut, Enttäuschung, alle Gefühle sind erlaubt
- Hilfe holen (Therapeut, Seelsorger etc.)
- Austausch mit Freunden (Vorsicht: diese nicht überbelasten)
- Sich neu ordnen: welche Defizite und welche Ressourcen sind da
- Ressourcen finden und aufbauen
- Nicht zu schnell aufgeben z.B. mit Arzt weitere Möglichkeiten besprechen oder Zweitmeinung
- Schreiben (Tagebuch, kreativ etc.)
- Stolz auf sich sein (oder darauf hinarbeiten)
- Gut zu sich sein
- Kreatives Arbeiten
- Was Schönes planen / erleben
- Die neue Situation annehmen
- Mit Gefühlen auseinandersetzen z.B. Buch „Oh Gefühle“