

Øvelse: Det vil jeg gøre for at passe på mig selv

Denne øvelse er til dig, som er pårørende og oplever at sygdommen fylder meget i din hverdag.

At være nær pårørende til et menneske med en alvorlig lungesygdom kan være utroligt udmattende. Som pårørende skal du ikke kun finde kræfter til at klare den følelsesmæssige belastning, du skal måske håndtere en masse praktiske opgaver, som din syge pårørende ikke længere kan varetage, og du skal finde kræfter og styrke til at være der for ham eller hende. Derfor er det vigtigt, at du husker at passe på dig selv og lytter til dine egne behov. Du kan bruge denne øvelse fra Lungeforeningen til at hjælpe dig selv med, hvordan du passer på dig selv.

Tre ting, jeg vil gøre for mig selv i fremtiden:

1. Find tre ting som du vil gøre for sig selv. Det skal være ting, som gør dig glad og giver dig energi. Det kan både være store og små ting, fx at gå i biografen, at drikke en kop kaffe på terrassen og høre fuglene synge, eller at tage på weekendtur med en nær ven. Det er vigtigt, at du er realistisk og vælger noget, som du vil have tid og overskud til at gøre. Noter herunder:

A

B

C

2. Skriv en tidshorisont på. Det er nemmere at få gjort, når der er en tidsramme.
3. Listen kan være svær at få udført. Måske kan det hjælpe dig, at lave aftaler med andre såsom en veninde, nabo eller familiemedlem. Spørg om hjælp for at få det gjort.

- Jeg tror, det er vigtigt, at man som pårørende prøver at holde fast i nogle af de hobbyer, man havde før. Jeg kan godt finde på en søndag at gå en tur alene en halv time. Det er vigtigt at komme ud og få noget luft og energi. Jeg har også lige været i Kiel i tre dage med en god veninde. Jeg havde lavet mad til Torben til fryseren, og vi har aftalt med naboerne og børnene, at de har en ekstranøgle, hvis der skulle ske noget, mens jeg var væk.

(Kirsten, gift med Torben, der har Idiopatisk Pulmonal Fibrose (IPF))