

Selbstsorge-Planer für's Krankenzimmer



Nicht die Krankheit, sondern die Gesundheit müssen wir pflegen.

L. Burgerstein

Kranksein ist gar nicht so leicht. Als mir neulich eine Corona-Infektion den Stecker zog und mich für eine Woche auf`s Sofa fesselte, hätte ich mein Leben am liebsten um ein paar Tage vorgespult. Ich gestehe: ich bin eine ungeduldige Kranke. Doch dann hatte ich die Idee zu diesem Selbstsorgeblatt.

Für alle die krank sind und die schnell wieder gesund werden möchten. Mit diesem Selbstsorge-Planer nehmen Sie die Sache wieder selbst in die Hand.

In drei **Skalen** können Sie einzeichnen, wie Sie sich im Moment fühlen. Wenn Sie beispielweise Ihr Kreuz bei der DREI setzen, überlegen Sie: Warum keine ZWEI? Was ist besser? Was bräuchten Sie für eine VIER? Verbinden Sie sich gedanklich mit dem "Vier-Gefühl". Das ist dann das nächste Ziel.

Anhand Ihrer **Notizen** können Sie später - zum Beispiel auch in einem Arztgespräch - gut nachvollziehen, wie sich bestimmte Beschwerden verändert haben. Wenn Sie möchten, markieren Sie die Stelle, an der Sie mehr Gesundheit benötigen.

Im Feld "**Das tue ich für mich**" legen Sie fest, was Sie heute Ihrem Körper, Ihrem Geist oder Ihrer Seele Gutes tun wollen. Das dürfen jeweils ganz kleine Dinge sein. Doch Sie signalisieren damit: "Ich bin der Krankheit nicht machtlos ausgeliefert!" In der Psychologie nennt man das Selbstwirksamkeit.

Wer **dankbar** ist, zieht gute Dinge in sein Leben. Und nie brauchen wir die nötiger als in den Tagen, in denen wir uns nicht wohl fühlen.

Das **Tagesmotto** ist eine Spielerei, die Leichtigkeit in Ihren Tag bringen soll. Legen Sie fest, welche Qualität Ihr Tag haben soll. Vielleicht ist es eine Schlagerzeile, ein Zitat, das Sie berührt oder ein süßer Kindermund ("Omi, Omi, ich kann über meinen Schatten springen!").

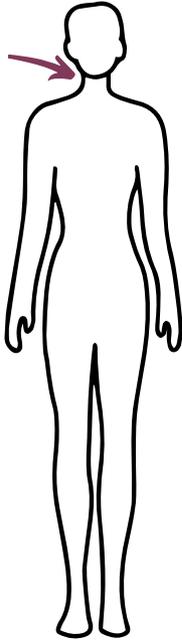
So kommen Sie Tag für Tag der gewünschten Genesung näher.
Ich wünsche Ihnen gute (und schnelle) Besserung.

Ihre



Datum: 20.07.22

Tages-Motto: *Hab' Sonne im Herzen*



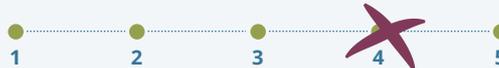
So geht es mir heute:

Kreuzen Sie eine Ziffer an.
1 bedeutet sehr schlecht. 5 heißt hervorragend.

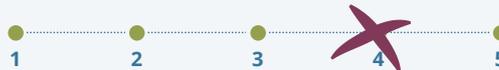
Körperlich



Geistig



Seelisch



www.die-demenzberaterin.de

Notizen

*Ich fühle mich so schlapp!
Immer noch Halsschmerzen.
Kann nicht schlucken.
Keine Kopfschmerzen mehr. Das
ist gut*

Das tue ich für mich

01 *Baselowsche Wickel*

02 *A. anrufen*

03 *Gnocchi mit Salbeibutter*

04

Dafür bin ich dankbar

B. hat für mich eingekauft

Hummeln im Blumenkasten beobachtet

Ich konnte trotz allem gut schlafen.

Platz für kleine Kritzeleien



Drucken Sie sich so viele Seiten aus, wie Sie benötigen.
Ich selbst bevorzuge DIN A5.

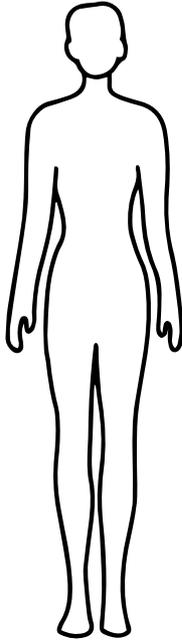
Druckereinstellung : Layout 2 Seiten auf 1 Blatt, Seiten 3 - 4

Selbstsorge-Planer



Datum:

Tages-Motto:



So geht es mir heute:

Kreuzen Sie eine Ziffer an.
1 bedeutet sehr schlecht. 5 heißt hervorragend.

Körperlich



Geistig



Seelisch



www.die-demenzberaterin.de

Notizen

Das tue ich für mich

01

02

03

04

Dafür bin ich dankbar

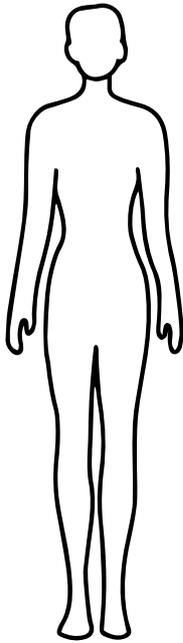
Platz für kleine Kritzeleien

Selbstsorge-Planer



Datum:

Tages-Motto:



So geht es mir heute:

Kreuzen Sie eine Ziffer an.
1 bedeutet sehr schlecht. 5 heißt hervorragend.

Körperlich



Geistig



Seelisch



www.die-demenzberaterin.de

Notizen

Das tue ich für mich

01

02

03

04

Dafür bin ich dankbar

Platz für kleine Kritzeleien