

Workshop plancher egenomsorg DBO-kreds Hovedstaden 2016-2017

| Udfordring | Håndtering |
|---|---|
| Blodårer smutter/springer ved nålestik | Løsningsforslag søges!!!! |
| Dårligt immunforsvar | Kosttilskud Paragraf 56 |
| Eksem i hårbund/hårgrænsen | Hudlæge Kløestillende medicin Desinficerende shampoo Fucicort salve Scrabprøve |
| Endokrine forstyrrelser, evt. lavt stofskifte | Medicin |
| halsbrand kvalme diarré | pantaprazol Husk |
| Kløende "nerve" | akupunktur |
| Kognitive problemer/hukommelse | Sedler Læsetræning meditation yoga |
| Kontakt til kommune | Altid en bisidder med Være tro mod mig selv |
| Lymfødem/ødemer | Fysioterapi, fx Hostrups Have Muskeltræning af armen Stimulering af lymfe punkter Kompressionsærme Lymfedrænage Selvdrænage vanddrivende medicin gyldenris the 2xmagnesium om aftenen |
| Manglende hårvækst | Boogiestråler |
| Muskel- og ledsmerter (evt. også kramper) | Stoppe/halvere dosis anti-hormon Fysisk aktivitet Bassintræning (varmt vand) Vibrationsmaskine Medicin Hjælpedrager Fysioterapi Pilates Vandring Yoga Træning på hold Koldt vand/ varmt vand (vekselbade) Gelepude Smerteklinik Magnesium Kajakroning Hav/ vinterbadning Overvej medicinskift (tamoxifen ->?) fiskeolie ingefær gurkemeje |
| Nattetisseri | Drik mindre før sengetid |

Workshop plancher egenomsorg DBO-kreds Hovedstaden 2016-2017

| | |
|---|--|
| Psykiske problemer (fx angst, depression) Humørsvingninger | Mindfulness Psykolog yoga |
| Springfinger | Operation kortison |
| Stress | Mindfulness Afspænding Ørepropper CSV (Center for Specialundervisning for Voksne) Struktur Motion Sund mad Hvile Bevidsthedstræning |
| Tinnitus | høreapparat cannabis kraniosakral massage |
| Træthed/fatigue og søvnproblemer | Udvælge aktiviteter/ færre aktiviteter Hvile, ikke sove Gåtur/ frisk luft Sove uforstyrret i et mørkt rum Cannabis THC Søvnprojekt og søvnvindue Meditation Søvnbriller Mindfulness Egenomsorg Melatonin Lydbøger kirsebærsaft (aftensjus) yoga |
| Tørhed i andre slimhinder | oliespray/dråber |
| Tørhed i slimhinder/underlivssmerter | Vagifem glidecreme Replens Vaseline Creme 70% Sugetabletter Øjendråber Tyggegummi Creme og stikpiller Kokosolie Løsningsforslag til næsen søges!!!! |
| udslet ved mund | kortison |
| Vægtøgning | styrketræning 5:2 Cambridge |