



Kartläggning: Icke medicinska smärthanteringsmetoder som passar mig

Varför?

I den här övningen kartlägger du de icke-medicinska behandlingsmetoder du redan använder och kan eventuellt få idéer till att ta nya metoder i bruk.

Hur?

Fundera på vilka av följande metoder du använder. Överväg om du kunde prova någon ny metod. Välj i listan alla metoder du använder och de som du kunde tänka dig att prova.

Metoder

- Läsning, ljudböcker, podcasts
- Klappa ett husdjur
- Lyssna på musik, sjunga eller spela musik
- Dansa, spela
- Saker du tycker om att göra: titta på film, spela videospel, pyssla
- Vistas utomhus, vara i naturen
- Smekning, mjuk beröring, kramar
- Träna
- Bastu/kallt eller varmt bad eller dusch, värmepåse
- Skratta
- Avslappning/avslappningsövningar
- Andningsövningar, mindfulness
- Pausa och anpassa rörelsernas rytm
- Anpassa rörelser
- Regelbunden vardagsrytm
- Tillbringa tid med familj och vänner
- Kamratstöd
- Uttrycka dina egna känslor och behov
- Fokusera uppmärksamheten på de små goda sakerna
- Orosstund





Något annat, vadå?

