

Aftale

Du har lavet en plan for genoptræningen sammen med din terapeut. Her er, hvad I har aftalt:

Formål: Jeg vil kunne bruge højre arm igen i alle situationer.

Terapeutens kommentar til din målsætning er, at den er ambitiøs og kræver et ret stort antal delmål. Det første delmål er, at du skal kunne fylde et glas med vand fra hanen i dit køkken, og drikke det uden at spilde vand undervejs.

Det forventes, at du vil kunne nå første delmål inden for ca. to måneder.

Forløbet er godt nok et tilbud, du har ret til, og som kommunen SKAL tilbyde, men den er intet værd uden din egen indsats. Desto større indsats du selv gør, desto mere funktionalitet giver genoptræningen dig igen.

De komponenter, du selv kan påvirke er:

- Motivation og vilje
- Fokus
- Intensitet

Motivation

Motivation og vilje er meget beslægtede begreber. Man lærer (laver nye forbindelser i hjernen), når man er motiveret. Når det er surt, bliver man ved fordi man har vilje. Du skal mobilisere din vilje til at genvinde flest mulig funktioner. Og du skal bruge din vilje, hvis der kommer modgang. Det er din motivation og vilje, der driver hele genoptræningsprocessen. Sæt dig op til, at du **vil** opnå dit mål. Der er en smule sandhed i talesproget "man kan, hvad man vil". Man lærer bedst, når man interesserer sig for det, man vil lære. Man interesserer sig for genoptræningen, når man er motiveret.

Fokus

Desto mere fokuseret man er på det, man skal lære, desto mere lærer man. Da du skulle lære at gange i skolen, koncentrerede du dig om at løse en masse forskellige stykker. Men du skulle koncentrere dig mindre og mindre, fordi din hjerne **lærte** at gange.

Når du fokuserer på de bevægelser, du laver, fortæller du din hjerne, at det er noget, du har brug for at kunne, og derfor lærer den de nødvendige ændringer. Du skal fokusere på at have størst mulig **kvalitet** i de bevægelser, du vil lære, så din hjerne lærer at lave de rigtige bevægelser.

Intensitet

Intensitet skal forstås på mange måder. Det betyder også 'ofte'. Du bør så ofte som muligt fokusere på udførelsen af dine bevægelser, når du udfører dem til daglig. Du bør også udføre de vedlagte hjemmeøvelser hver dag, du ikke er til træning hos terapeuten. Det er vigtigt at forstå, at hjemmetræningen er en del af genoptræningstilbuddet. Din egen indsats er nødvendig for at nå dit mål.