

At være et siddende menneske

- Siddende aktiviteter
- Udfordringer og erfaringer
- Andre overvejelser

Aktiviteter

Aktiviteter

Jeg sidder, når jeg...

gør ting
skriver tekster
går til noget
coacher folk med handicap
laver foreningsarbejde
bruger skærme
oplever musik og kultur
er sammen med venner og familie
... og så er jeg en siddende eksistens

Udfordringer

Udfordringer I

Min siddestilling fortalt i tid

Opvækst

- Kørestolens indtog i børneværelset
- Siddestillingen bliver for evig og altid
- Alt det man kan i en stol på fire hjul
- Ryggen begynder at gøre vrøvl

Unge år

- Det kroniske arbejdsbord - og *fiske!*
- Puder med luft kan føles som beton
- 10 centimeter, der ændrede alting
- Intet nyt fra siddestillingsfronten

Udfordringer I

Min siddestilling fortalt i tid

Kollegieliv og krops-kollaps

- En Aura af komfort
- Den ødelæggende afstand
- Reddet på stregen af hekseskud
- Omtænkning, ombygning, omstilling

Som i en øreklapstol – næsten

- Det handler om nydelse – og om tab
- At sidde er altid lidt en dans på torne
- ... og så igennem hele møllen igen!
- Nu er jeg her

Udfordringer II

Opsamlede erfaringer

- Specialdesignede løsninger
- Professionel rådgivning
- Træning og aflastning
- Den Gode Stilling+
- Siddestil har konsekvenser
- Funktionstab kan hindre livskvalitet
- At sidde op - og godt – giver energi
- DGS en vigtig faktor blandt andre

Andre overvejelser

Brugerens integritet og hele liv

Sammenhæng imellem dele

Meditation og vejen indad

Et aktivt siddende liv

Kan det være hipt at sidde ned?

Huskelister

Fordele ved DGS

- Kan være en nydelse
- Kan bevare vigtige funktioner
- Kan modvirke smerter og kontrakturer
- Kan øge din livsudfoldelse
- Kan gøre dig mere aktiv

Husk omkring DGS

- Aflast ryggen jævnlige
- Modtag fysisk behandling
- Mærk efter, hvordan du sidder
- Få råd og hjælp til løsninger
- Skab et aktivt siddende liv

Tak for nu!

Jeg tilbyder forresten coachingsamtaler i håndtering af handicap eller kronisk sygdom

Man kan fx få en samtale om:

- Begrænsninger i hverdagen
- At leve med funktionstab eller sygdom
- Personlige, sociale og familiemæssige udfordringer
- Andre livsudfordringer relateret til dit handicap

Kontakt

- Peter Mikkelsen
- Telefon: 26 28 63 65
- E-mail: peter@coachingoghandicap.dk
- Hjemmeside: www.coachingoghandicap.dk