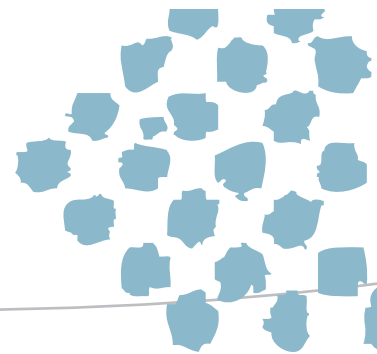


## KOMPLEMENTÆRE STRATEGIER

### Introduktion til brugere





### Her kan du læse om:

- Hvad komplementære strategier er
- Hvordan du kan anvende redskabet ”Min egen strategiplan” til at finde ud af, hvordan du kan benytte komplementære strategier

### Hvad er komplementære strategier?

Komplementære strategier kan være mange ting, fx akupunktur, idræt, gå en tur, høre musik eller snakke med andre. Der kan være forskellige årsager til at bruge komplementære strategier. Det kan fx være fordi den medicin, du bruger, ikke er en tilstrækkelig hjælp, det kan være en hjælp til at håndtere bivirkninger eller det kan være en hjælp i forbindelse med ud- eller nedtrapning af medicin.

### Om ”Min egen strategiplan”

Det handler om at finde ud af, hvilke strategier der virker for dig, i hvilke situationer. Til det formål er der udviklet et redskab ”Min egen strategiplan”.

Redskabet består af nogle få spørgsmål, som skal hjælpe dig til at finde ud af, hvad du kan gøre i stedet for eller som supplement til at tage medicin, og hvad andre kan gøre for at hjælpe dig.

Det kan være en god ide at samarbejde med en medarbejder eller pårørende, når du arbejder med ”Min egen strategiplan”. Særlig i starten kan det

være krævende og virke uoverskueligt. Det kan derfor være en god ide med støtte fra en anden person.

Måske kan I fordele arbejdet over flere dage. Så kan du koncentrere dig om en ting ad gangen. Det bliver lettere, når du bliver vant til at bruge redskabet, og du oplever, hvilken gavn du kan have af det.

Det er vigtigt, at du bruger redskabet, så det passer til dine behov. Du er derfor velkommen til at ændre spørgsmål, så det passer til, hvordan du bedst kan bruge det.

### Her kan du finde mere

På hjemmesiden [www.socialstyrelsen.dk/medicinpaedagogik.dk](http://www.socialstyrelsen.dk/medicinpaedagogik.dk) under ”Komplementære strategier” kan du finde ”Min egen strategiplan”. Du kan arbejde i den elektronisk ved at gemme filen på din egen PC eller printe skemaet og skrive i hånden. På hjemmesiden findes desuden en videofilm, hvor du kan få inspiration til arbejdet med redskabet ”Min egen strategiplan”.