

## Forberedelseskema

### A. Mål - hvad kunne du tænke dig at kunne, når du er ovre din rygoperation?

---



---



---

### B. Hvad giver dig energi/overskud? Sæt krydser og skriv eventuelt mere.

Går en tur		Ser TV	
Hører musik		Er sammen med venner og familie	
Læser en god bog		Hviler	
Går i haven		Spiller på iPad/telefon	

Andet: \_\_\_\_\_

### C. Hvad gør du, som er godt for din krop/ryg?

Når man får ondt i ryggen, bliver man ofte bedre til at tage hensyn til kroppen. Er der noget, du er begyndt at gøre anderledes siden du fik ondt? Sæt krydser og skriv eventuelt mere.

Deler opgaverne op over tid		Holder flere pauser	
Siger ja tak, når jeg tilbydes hjælp		Reagerer, når ryggen gør ondt	
Lader tingene ligge		Beder selv om hjælp	

Andet: \_\_\_\_\_

### D. Hvad gør du, som er knap så godt for din krop/ryg?

Det tager ofte tid at ændre gamle vaner og uheldsmæssige måder at gøre tingene på. Er der noget, du gør, som ikke er godt for ryggen? Sæt krydser og skriv eventuelt mere.

Deler ikke opgaverne op over tid		Har svært ved at bede om hjælp	
Holder ikke pauser		Reagerer ikke, når ryggen gør ondt	
Ligger for meget på sofaen		Jeg er blevet bange for at bevæge mig	

Andet: \_\_\_\_\_

### Hvad vil/kan du ændre?

Tag gerne udgangspunkt i de ting, du lige har skrevet.

- Er der noget du vil gøre mere af fremover:
- Er der noget du vil gøre mindre af fremover:

---



---



---

\_\_\_\_\_ Dato/Ergoterapeut

\_\_\_\_\_ Dato/Fysioterapeut