

Livskvalitet trots allt

SYFTE

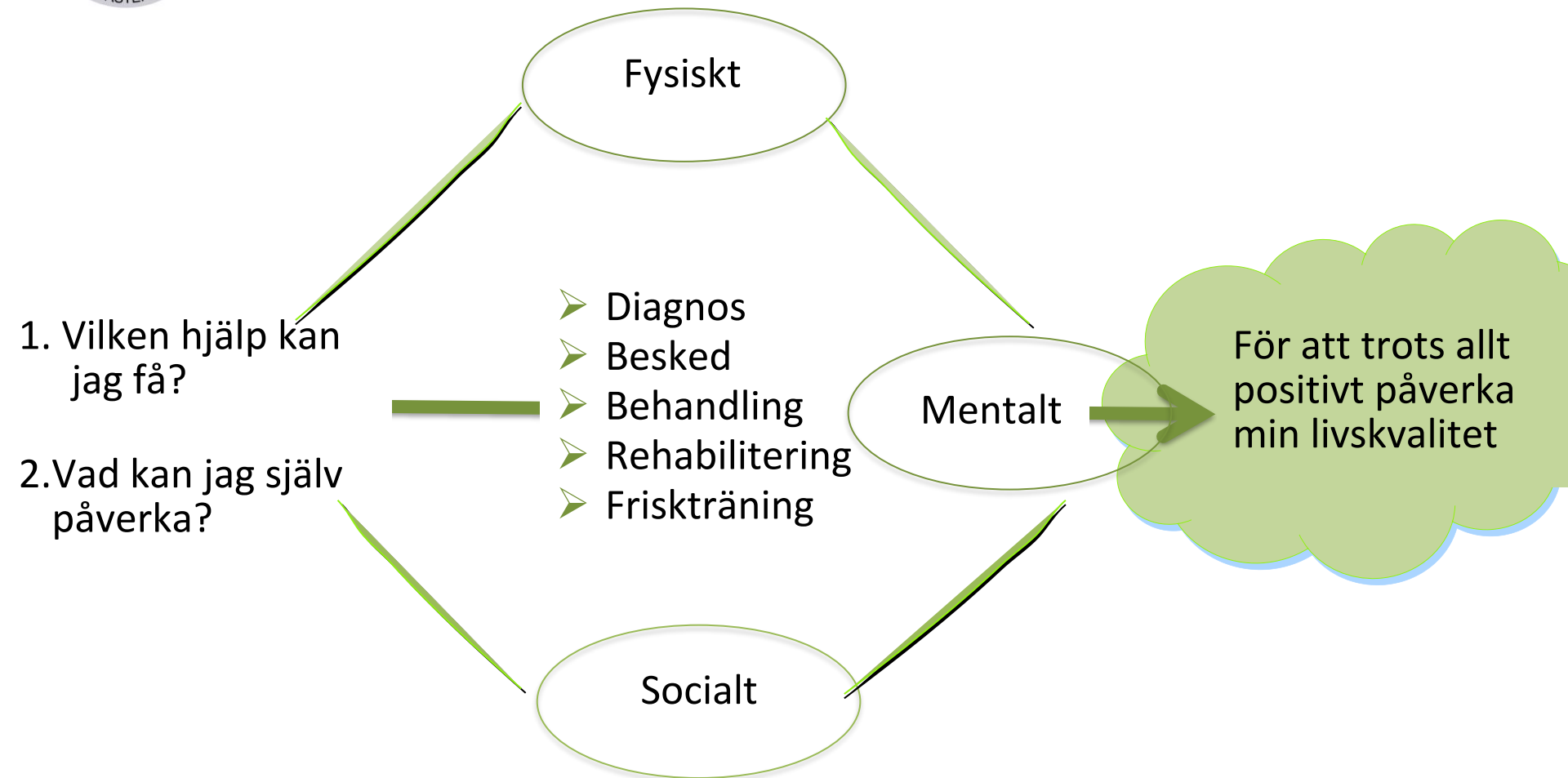
- Stärka deltagarnas förmåga att påverka sitt fysiska, mentala och sociala välbefinnande
- Stärka deltagarnas självkänsla, egenmakt och förmåga att kommunicera

MÅL

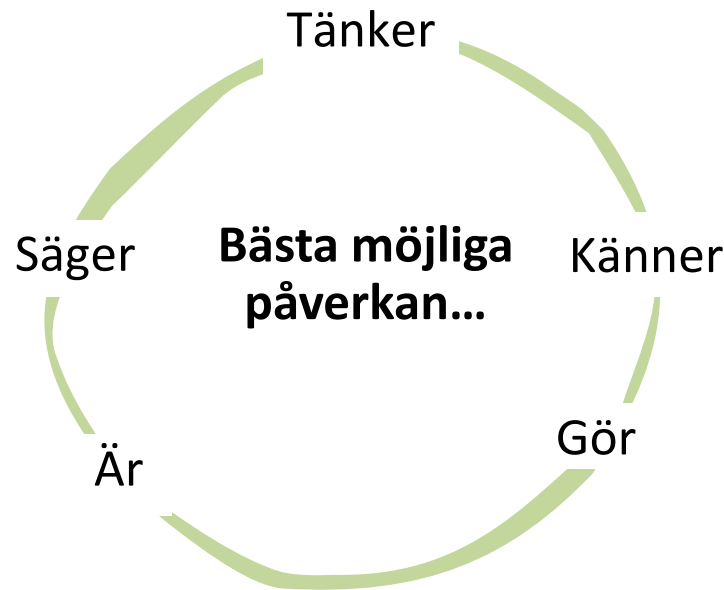
- Att deltagarna uppnått faktiska och upplevda positiva effekter



Fokus på friskfaktorer trots sjukdom



Påverkanskedjan



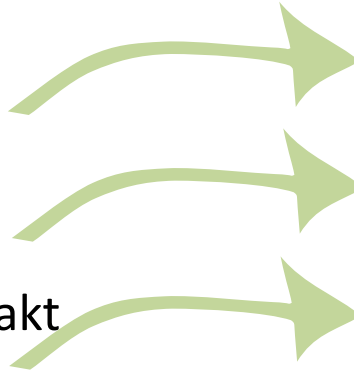
- Testa vad som är möjligt genom att vara aktivt sökande och prövande
- Ta vara på alla glädjemöjligheter särskilt när de är få
- Lev ut, bejaka och bearbeta alla känslor som uppstår
- Våga vara öppen och lättmottaglig för hjälp och stöd från familj, vänner och vården

Återerövra sexualiteten

- tankar och känslor som påverkar

FRÅN

- Passiv/uppgiven
- Sluten/undvikande
- Undviker kroppskontakt



TILL

- Aktivt sökande/prövande
- Öppen/utåtriktad
- Söker närhet/kroppskontakt

"Jag tar små steg...så jag tror att jag kommer att gå långt"

Efter prostatacancer

FYSISKT

3. Hur känns det i penis

☐

1 = helt livlöst

☐

2 = pirrar till ibland

☐

3 = blir halv styv

☐

4 = blir styv med hjälpmedel

☐

5 = blir styv utan hjälpmedel

4. Fullfölj meningarna

- Det som besvärar mig mest fysiskt är

- Jag vill ha tips om hur

- Något positivt jag vill dela med mig av är att

- Mitt allmänfysiska tillstånd är

Efter prostatacancer

MENTALT

1. För att påverka mina tankar och känslor positivt brukar jag

2. Hur är min sexuella lust

x det som stämmer

- känner igen lust alls
- har gett upp förhoppningarna om sex
- känner lust men sviktar i självförtroendet
- agerar aktivt för att väcka lusten till liv
- lusten finns fortfarande relativt stark

☐☐☐☐☐

3. Min motivation att träna är

x det som stämmer

- mycket låg
- ganska låg
- lite upp och ner
- hög
- lusten finns fortfarande & är relativt stark

☐☐☐☐☐