

*Studiehandledning
till boken*

HJÄRNA PARKINSON



av Emelie Lundin



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Inför studiecirkeln



- Studiehandledningen är upplagd på fem träffar.
- Beräknad tid är två-tre studietimmar per träff.
- Varje träff är baserad på ett antal sidor i boken och frågeställningarna är baserade på det som är skrivet i texten, men en del riktar sig också direkt till deltagarens egen situation. De är alltså formulerade utifrån att man har egen erfarenhet av Parkinson, som drabbad eller som anhörig.
- Tänk på att gruppens samtal sker i förtroende och var och en delar med sig så mycket man vill och förmår!

Träff 1 • När livet förändras av sjukdom

Läs sid 1–30. Diskutera!

- Författaren beskriver i de första kapitlen minnen från tidiga stadier av Parkinson, och hur han upplevde att något höll på att förändras.
- Vilka tecken/symptom på Parkinson märkte du själv som drabbad eller anhörig?
- Vilka andra sjukdomar eller besvär är det lätt att förväxla med Parkinson?
- Författaren beskriver i boken hur han i flera års tid besökt olika läkare med inte fått rätt diagnos eller behandling. Har du egen erfarenhet av att sjukvården gett andra felaktiga diagnoser i processen mot konstaterad Parkinson?
- Varför är det viktigt att få diagnos ställd tidigt när det handlar om Parkinson?

EGNA NOTERINGAR

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Träff 3 · Omgivning och relationer

Läs sid 45–59. Diskutera!

- Vilken roll spelar omgivning och medmänniskor när man lever med Parkinsons sjukdom?
- Vilket stöd har varit särskilt viktigt för just dig att få av människor runt omkring dig?
- Författaren beskriver hur det kan vara svår att orientera sig i tid och rum när man lever med Parkinson. Hur har du hittat egna lösningar kring problem med lokalsinnet, minnet osv?
- Författaren beskriver hur han ibland saknar den positiva feedback som ett arbete och arbetskamrater kan ge en i livet, men också att han som pensionär uppskattar att han kunnat engagera sig i till exempel Parkinsonföreningen. Vilka sammanhang har du själv hittat som ger just dig positiv feedback?
- Författaren beskriver i kapitlen **Spelberoende, Sex och samlevnad** och **Sömn och samlevnad**, jakten på dopamin och hur den påverkar en person med Parkinson. Den kan till exempel utlösa beteende som är lätt att döma för den som står utanför. Hur tänker du kring detta?
- Hur påverkas ens roll som exempelvis förälder, syskon, make/maka när man levt med Parkinsons sjukdom under en längre tid och hur påverkas de anhöriga?
- Vilka tips vill du ge till den som är anhörig till någon med Parkinson?

EGNA NOTERINGAR

Träff 4 · Att leva ett bra liv trots Parkinson

Läs sid 60–74. Diskutera!

- Går det att hitta lösningar, vanor och hjälpmedel som underlättar ett funktionellt liv trots Parkinson?
- Vilka praktiska tips skulle du ge någon som nyligen fått sin Parkinsondiagnos?
- Att se framåt och känna hopp inför framtiden kan ibland vara svårt när man lever med sjukdom. Hur tror du man kan lära sig att känna skillnaden mellan det man kan och inte kan påverka?
- Vad har varit svårast för dig i livet på grund av Parkinsons sjukdom och vad fungerar fortfarande bra?

EGNA NOTERINGAR

Träff 5 · Avslutning och sammanfattning

Diskutera!

- Hur har din läsning av boken och de gemensamma diskussionerna gett dig ökad insikt och kunskap om Parkinsons sjukdom?
- Hur har du känt igen dig i de personliga berättelserna som författaren gestaltat i sin egen historia?
- Vad tar du med dig, som kan stärka dig i framtiden?

EGNA NOTERINGAR



© 2011 Studieförbundet Vuxenskolan
Författare: Emelie Lundin, SV
Projektledare: Ann-Christine Bard-Sandström, SV
Grafisk form: Birgitta Fors, ConForza

Studieplanen finns enbart i PDF-version
som kan laddas ner och kopieras från SV-Nätet.



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Box 30083 • 104 25 Stockholm
Tel 08-587 686 00 • www.sv.se