

Vestibulær rehabilitering – Leksjon 6

Hvordan fortsette

Guttorm sier dette på video

Du er nå i ferd med å avslutte kurset. Gratulerer! Nå kan du hente fram skjemaene du fylte ut i starten og fyller de ut en gang til. Så kan du sammenlikne og om plagene er bedre. Hvis du er blitt helt bra er det supert. Hvis du ikke er bra, men merker framgang foreslår vi at du fortsetter treningen. Vårt råd er at du utfordrer deg selv videre på de områdene du skårer høyest på etter de prinsippene du har lært i kurset. Av og til kan det være nødvendig å justere jobb og hverdag i tillegg.

Kursdeltager leser dette

Så litt om forebygging og håndtering av tilbakefall.

Dersom du i fremtiden merker økte plager med svimmelhet er det viktig å minne deg selv på det du lærte i dette programmet. For det første er det lurt å minne deg selv på at du skal velge vekk nødstrategier og mestringsstrategier som gjør at du går inn i det gamle mønsteret. Mange forteller at de spesielt i stressede livssituasjoner kan være sårbare for tilbakefall av svimmelheten.

Enkle råd ved akutte anfall kan være::

1. Husk! Du har nå fått en forståelse for hva svimmelhet er. Det er svært ubehagelig, men ikke farlig.
2. Lukk øynene og pust rolig.
3. Tenk at dette går over.
4. Prøv gjerne å legge inn en rolig dag neste dag for å hente deg inn.

Noen forteller at de ved økte plager har nytte av å sette av tid til å gjenoppta øvelsene en periode. Forhåpentligvis er det litt lettere enn første gang da du har erfaringen fra tidligere. Det kan også være nyttig å minne seg på hvordan man kan være bevisst på sine tanker rundt svimmelheten. I utgangspunktet skal du kunne gjøre det du har lyst til, men at det kan være perioder da man må redusere noe på aktivitet. Det betyr ikke at du skal unngå å gjøre ting som du blir svimmel av, men du skal oppleve at det skjer innenfor trygge rammer.

Om du velger å oppsøke lystbetonte opplevelser som for eksempel å gå trygt i høye fjell eller klatre i en fjellvegg med tau, kan det fungere bra og gjøre deg mer robust. Eller du kan gå sammen med en venn på en konsert eller i en folkemengde. Utfordringen trenger ikke være ekstrem, men den kan godt være litt utenfor komfortsonen din.