



## Föreläsningsram

### – Sjukskötaren Petra Toivonen: Artros, livskvalitet och psykiskt välbefinnande

Instruktioner för läsning av föreläsningsramen.

Tidskoderna vid sidan av ramen berättar vid vilket skede i föreläsningen ett specifikt ämne diskuteras. Ämnet i fråga beskrivs i samband med tidskoden. Under innehållsbeskrivningen för vissa tidpunkter finns möjliga frågeförslag och diskussionsämnen som kan tas upp och diskuteras med åskådarna.

När du håller föreläsningsklubben kan du antingen:

- a) Visa föreläsningen i sin helhet och emellanåt pausa för att diskutera
- b) Hoppa över vissa ämnesområden om ämnet inte berör åskådarna eller det uppstår tidsbrist. En del av föreläsningsramen innehåller också förslag som ramens lagare har fört fram, gällande delar som kan lämnas bort, med syftet att förkorta föreläsningen.

**00:00** – Introduktion och information om Petra

**01:50 – 4:20** Vad är artros?

**04:20 – 9:00** Livskvalitet

Har du tänkt på hurudan livskvalitet du har?

Är du nöjd med din livskvalitet? Känner du att dina behov är tillgodosedda?

**09:00 – 11:50** Psykiskt välbefinnande

Vilka saker ger dig lycka?

Hur skulle du beskriva bra och dåliga dagar?



**11:50 – 13:00** Hur påverkar artros livskvalitet och psykiska välbefinnande?

**13:00 – 16:15** Smärta

Känner du smärta? Hur har smärta påverkat ditt liv och det du kan göra?

Tycker du att smärta har påverkat din sinnesstämning?

**16:15 – 19:00** Hur smärta påverkar livskvalitet och psykiska resurser

Vad är du orolig över?

**19:00 – 21:40** Ångest

Vad annat tror du att kan hjälpa med ångest?

Har du prövat på mindfulness? Tror du att mindfulness kan hjälpa dig?

**21:40 – 22:10** Depression

**22:10** – Stöd för livskvalitet och psykisk välmående

Hurudana hälsosamma val gör du i vardagen?

Har du stödnätverk?