



Stressprofil

NAVN: _____

DATO OG ÅR: _____

Stressorer

Borgerens forudsætninger, sensoriske perspektiver, udefra kommende påvirkninger etc.

Beskriv stressorer der er:

- ▶... knyttet til øjeblikket
- ▶... til stede over længere tid

Situationsbestemte:

- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶



Grundlæggende:

- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶



Advarselstegn

Beskriv hvordan personen reagerer ved for højt stressniveau:

Advarselstegn



"Positive" advarselstegn



Kaostegn

Beskriv hvordan personen reagerer ved meget for højt stressniveau:

Akutte



Langvarige



Copingstrategier

Beskriv hvad personen samt hvad forældre / personale gør for at kunne rumme deres høje stressniveau

Personens coping strategier:



Forældres / personales coping strategier:



Beskyttende faktorer

Beskriv hvad der er / kan være stressreducerende

Menneskelige

Er:

- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶

Kan være:

- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶



Strukturelle (omgivelser)

Er:

- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶

Kan være:

- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶



Sensoriske ønsker & behov

Beskriv ud fra de 7 sanser:

lugt, syn, høre, føle, mærke, balance & kropsbevidsthed

Sensoriske ønsker & behov



Fysisk aktivitet og åndehuller

Beskriv hvor meget fysisk aktivitet personen udøver samt hvilke åndehuller han/ hun har

Fysisk aktivitet



Åndehuller






Stressreduktionsprogram

NAVN: _____

DATO OG ÅR: _____

Sænket grundstressniveau

Hvilke menneskelige og strukturelle faktorer kan reducere påvirkningen af de grundlæggende stressorer?



A large empty rectangular box with a thin orange border, intended for writing answers. On the left side, there is a vertical column of ten pink triangles pointing to the right. In the top right corner of the box, there is a cartoon pencil character with a face, arms, and legs.

Copingstrategier

- ▶ Hvilke nye copingstrategier kan personen, forældre samt personale lære ift. situationsbestemte stressorer?
- ▶ Har personen, forældre og personale allerede copingstrategier der kan generaliseres?
- ▶ Er der positive advarselstegn, der kan bringes i spil?



Træning & åndehuller

Hvordan kan personens tilgang til fysisk aktivitet og åndehuller øges?

Fysisk aktivitet

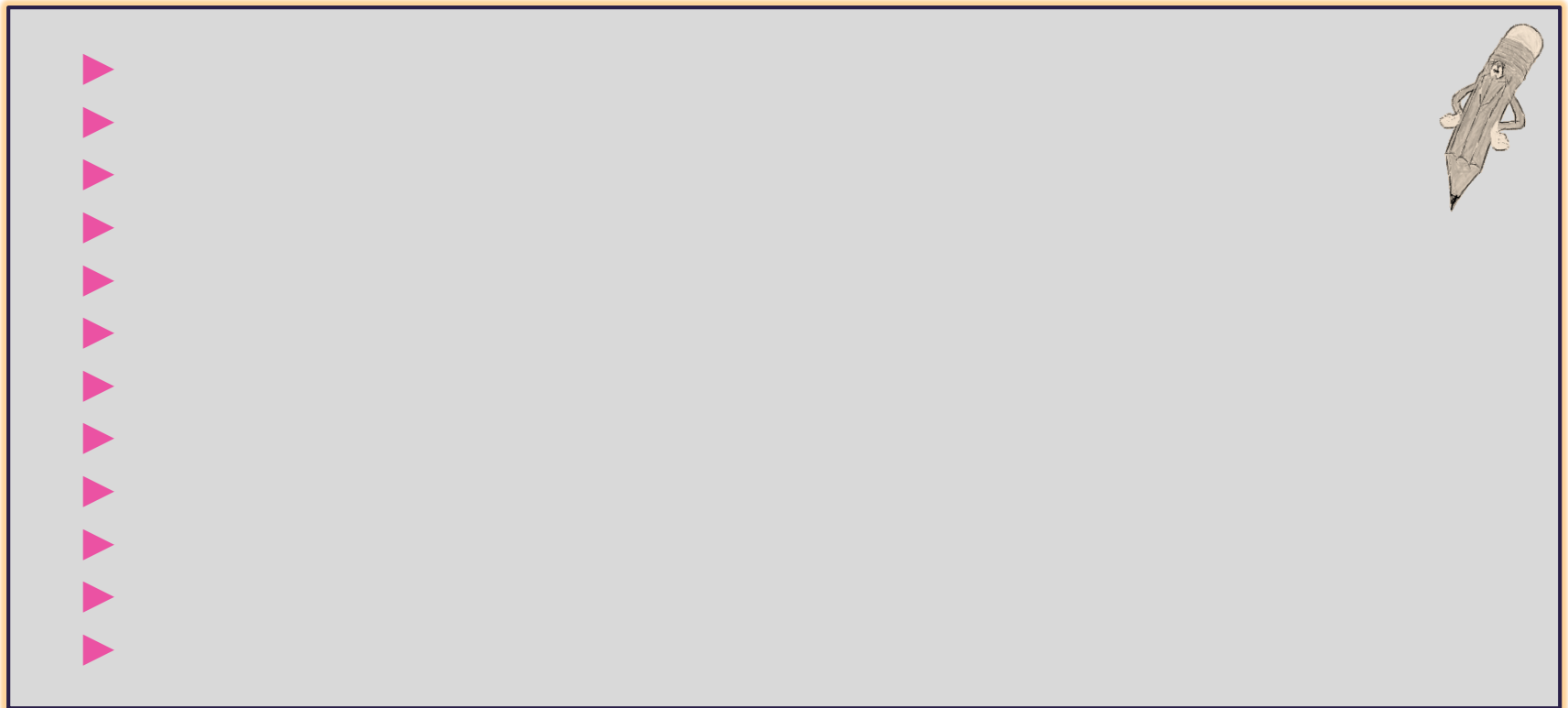


Åndehuller



”Sensorisk diæt”

Hvordan kan personens sensoriske behov / ønsker i øget grad imødekommes?



Tanker og udfordringer

- ▶ Hvilke tanker / ideer er ikke skrevet ned?
- ▶ Hvilke udfordringer ses – og hvordan overkommer vi dem?

Tanker:



Udfordringer & løsninger:

