

こんにちは。ゆうがおピア部です。

今回は「退院後の生活の苦勞や工夫」について、語ってみました☆

※ピア部とは、ゆうがおに通っているピアサポーターで構成されています。

(ピアサポーターとは、経験を活かして同じ境遇にある仲間をサポートする人です)



キング

退院してから、自分のリズムを崩さずいい感じで、現在に至っています。工夫していることは、臨機応変に物事をこなすことです。また、ストレスをため込まないようにしています。これからも頑張っていきます。

退院しても、規則正しい生活を心がけています。薬を飲む時間を毎回同じ時間にしたり、9時に寝て、7時に起きたりしています。できないと、症状が悪化してしまうと思うので、頑張ってお気を付けています。



クイーン



タマ

元々、知育体育徳育の発達に、特別な指導と助言と支援と配慮を必要とする障害なので、生活の自立に苦勞します。工夫は、服薬と生活技能訓練します。清潔安全保持できる、地域猫でいたいです。

自分は自宅退院でした。とにかく日常生活に苦勞しました。最初はすごくて、寝てばかりでしたが一日に最低やること決めて少しずつ起きている時間を長くしました。あとはコミュニケーションも大切ですね。疲れない範囲で、友人やスタッフに訪問してもらいたい電話をかけたっていました。



トンガリ

最後まで読んでいただき、

ありがとうございました。

次回の発行をお楽しみに☆

(ゆうとぴあは偶数月に発行予定です♪)

〈お問い合わせ先〉

〒329-0511

下野市石橋950-2

地域活動支援センターゆうがお

TEL: 0285-53-4621