



Arkusz roboczy „Mój plan na życie”

Aktywności, rzeczy lub cele ważne dla mnie, aby żyć pełnią życia	W jaki sposób objawy otępienia przeszkadzają mi w ich realizacji	Możliwe strategie radzenia sobie z ograniczeniami
<i>Zapisz 3 lub więcej rzeczy, które są dla Ciebie ważne w życiu lub Twoje cele życiowe.</i>	<i>Napisz, w jaki sposób otępienie utrudnia Ci osiągnięcie każdego z Twoich celów. Staraj się być realistą i pisz bardzo konkretnie.</i>	<i>Skorzystaj ze strategii podanych na stronie internetowej, wymyśl strategie samodzielnie lub porozmawiaj ze znajomymi, rodziną, lekarzem lub innym pracownikiem ochrony zdrowia o sposobach pokonania każdej bariery.</i>