

## Przykład arkusza roboczego „Mój plan na życie”

Aktywności, rzeczy lub cele ważne dla mnie, aby żyć pełnią życia	W jaki sposób otępienie lub inne problemy stają mi na drodze	Możliwe strategie
<p>Uwielbiam gotować dla mojej rodziny</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muszę patrzeć na przepisy; wcześniej pamiętałem ilości składników</li> <li>• Gotowanie zajmuje mi znacznie więcej czasu</li> <li>• Skomplikowane przepisy sprawiają mi trudności</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uprzątnąć i przeorganizować szafki kuchenne tak, żeby móc łatwiej znaleźć przyprawy i składniki</li> <li>• Raz w miesiącu zapraszać wnuki, żeby gotowały wspólnie ze mną</li> <li>• Przejrzeć swoje przepisy i wypisać w jednym miejscu te, z których chce skorzystać</li> <li>• Poprosić innego domownika, żeby doradzał mi w trakcie gotowania</li> </ul>
<p>Lubię podróżować</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nie jestem wystarczająco pewny, że poradzę sobie podczas podróżowania samemu: mogę pomylić połączenia albo zgubić jakąś ważną rzecz.</li> <li>• Obawiam się, że dłuższa podróż może być dla mnie męcząca i pogorszy moją koncentrację</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Przemyśleć opcję podróżowania z przyjacielem lub małą grupą turystyczną</li> <li>• Przed głównymi atrakcjami wyjazdu, dać sobie kilka dni na regenerację</li> </ul>
<p>Chcę zaśpiewać w chórze podczas koncertu bożonarodzeniowego</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zapamiętywanie słów nowych piosenek sprawia mi trudność</li> <li>• Śpiewam coraz gorzej</li> <li>• Jeśli inni członkowie chóru wiedzieliby, że mam otępienie, mogliby zacząć traktować mnie inaczej niż dotychczas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porozmawiać z prowadzącym chóru o moim otępieniu i zapytać, czy mogę śpiewać z nutami</li> <li>• Poprosić członka rodziny lub znajomego z chóru, żeby dodatkowo ze mną poćwiczył</li> <li>• Porozmawiać ze znajomym z chóru o moim otępieniu i o tym jak może zareagować na to reszta chóru</li> </ul>