



FOREBYGGELSE AF TILBAGEFALD

1. Hvilke symptomer får du, når du får det dårligt eller bliver syg?
2. Hvordan kan du mærke at disse symptomer er på vej og hvad er det tidligste tegn?
3. Hvilke metoder eller teknikker har du erfaring for kan hjælpe dig med at dæmpe symptomerne?
4. Hvad virker bedst?
5. Hvordan hjælper de?



6. I hvilke situationer er det særlig vigtigt at bruge dem?

7. Hvad kunne hindre dig i at bruge dem?

8. Hvordan kan du overvinde hindringerne?

9. Hvad vil du gøre, hvis du får et tilbagefald?

10. Kan andre gøre noget for at hjælpe dig, hvis du får et tilbagefald?