

Innspill og anbefalinger til aktivitetsplan for barn og unge. Planen må tilpasses den enkelte. Målet er å finne et aktivitetsnivå som er så lavt at planen kan følges i det daglige uten at det fører til forverring. Planen gjelder for hele uken og må sees under ett. Det totale aktivitetsnivået bør være omtrent likt hver dag.

1. Døgnrytme
  - a. Stå opp til omtrent samme tid hver dag, også i helgen
  - b. Omtrentlig fast leggetid – unngå søvn på dagtid
2. Måltider
  - a. Regelmessige måltider – bør inntas utenfor egen seng/eget rom om mulig
  - b. Frokost - en god start på dagen
3. Skole
  - a. Tilpasset plan med redusert skoletid kan være hensiktsmessig
  - b. Vurdere mindre lekser og prøver/innleveringer, skolestart litt senere på dagen, drosje til/fra, videregående skole over flere år
4. Sosiale aktiviteter og fritid – inngår i planen
5. Begrenset skjermtid
  - a. Redusere tid på skjerm for å begrense overdreven sansestimulering
  - b. Legge bort mobil og pc i god tid før leggetid
6. Bruk av kroppen – individuelt, må ta utgangspunkt i den enkeltes aktivitetsnivå
  - a. Starte med rolig aktivitet i noen minutter (kan være å gå en kort tur, være litt ute, få litt lys og luft, skifte miljø)
  - b. Når dette blir en vane og ikke fører til forverring: forsiktig økning av f.eks. lengde på aktivitet (vente med intensitet)
7. Håp og optimisme
  - a. Velge minimum en aktivitet hver dag som er lystbetont, viktig, motiverende
  - b. Unngå å fokusere på symptomer, legge vekt på mestring, håp
8. Eventuelt: Oppfølging av en i førstelinjetjenesten, f.eks. ergoterapeut eller fysioterapeut, en i skolehelsetjenesten, lærer eller annen person i skolen, BUP