

Hvile og avspenning

Mange bruker hvile og avspenning for å hente seg inn og samle nye krefter. Det kan være hensiktsmessig å sette av tid til hvile, både før og etter krevende aktiviteter.

Selv om man ikke er fysisk aktiv, kan man likevel oppleve spenninger i kroppen. Det kan for eksempel gi utslag som smerter i muskulaturen, følelse av uro eller anstrengt pust.

Selv noen små minipauser med avspenning i løpet av dagen kan bidra til å motvirke disse plagene.



Hvile kan bidra til nye krefter. (Illustrasjonsfoto)

Enhetsnavn/avdeling

Klinikk

Besøksadresse:

Postadr:

Telefon:

Målgruppe:

Faglig ansvarlig:

Trykk:

Foto:

Dato:

Revidert:



Aktivitetsregulering ved CFS/ME

Nasjonal kompetansetjeneste for CFS/ME



AKTIVITETSREGULERING

I denne brosjyren presenterer vi begrepet aktivitetsregulering. Med det mener vi hvordan vi disponerer kapasiteten vår i det daglige.

Det er mange former for aktivitet, og det er ulikt fra person til person hvor belastende den enkelte aktivitet oppleves.

Aktivitetsregulering handler om å være bevisst hva en bruker kreftene sine på og jobbe for en god balanse mellom aktivitet og hvile. Målet er å være i aktivitet, men å unngå vesentlig symptomforverring.

Svingninger

Et karakteristisk trekk ved CFS/ME er at plagene forverres dersom aktivitetsnivået blir for høyt. Mange med CFS/ME opplever store svingninger i egen kapasitet. Det å gjøre mye på gode dager innebærer ofte økt behov for hvile de påfølgende dager. Svingningene medfører en uforutsigbarhet som ofte får betydelige konsekvenser for dagliglivet.

Stabilt aktivitetsnivå

Personer med CFS/ME har et svært ulikt utgangspunkt når det gjelder funksjon og kapasitet. Hver enkelt må derfor vurdere responsen ulike belastninger gir på egen kropp og justere aktivitetsnivået deretter. For noen vil daglige aktiviteter hjemme være så krevende at man ikke har overskudd til noe mer. Det anbefales å planlegge for et noenlunde samme aktivitetsnivå fra dag til dag.

Bevissthet om egne muligheter og begrensinger, vil gjøre aktivitetsregulering enklere. Noen opplever det som vanskelig å oppnå dette på egenhånd. Da kan det være hensiktsmessig å ha støttespillere som kan bidra med råd og innspill i prosessen. En slik støttespiller kan være fysioterapeut, ergoterapeut, fastlege, psykolog eller helsesøster.

Aktivitetsregistrering kan være nyttig for å få oversikt over det man faktisk gjør i løpet av en dag og uke. Registreringen kan være utgangspunkt for en aktivitetsplan som kan gjøre det enklere å holde et stabilt aktivitetsnivå. I så fall kan det å justere på aktivitetene, for eksempel gjøre litt mindre eller holde på litt kortere, kunne føre til at du opplever å bruke kreftene dine på en måte som er bedre for deg. Hvile eller avspenning som en del av planen kan være hensiktsmessig.

Å prioritere aktiviteter som oppleves lystbetont og som gir mestringsfølelse er viktig der det lar seg gjøre.



*Bruk av PC og nettbrett er også aktivitet..
(Illustrasjonsfoto)*

Aktivitet

Når vi snakker om aktivitet, tenker vi gjerne på fysisk trening som fotball og løping og liknende aktiviteter med høy intensitet. Men aktivitet er også daglige gjøremål, som å dusje, kle seg og spise, se på TV eller sitte foran PC. Det å være sosial med venner og familie er også aktivitet.