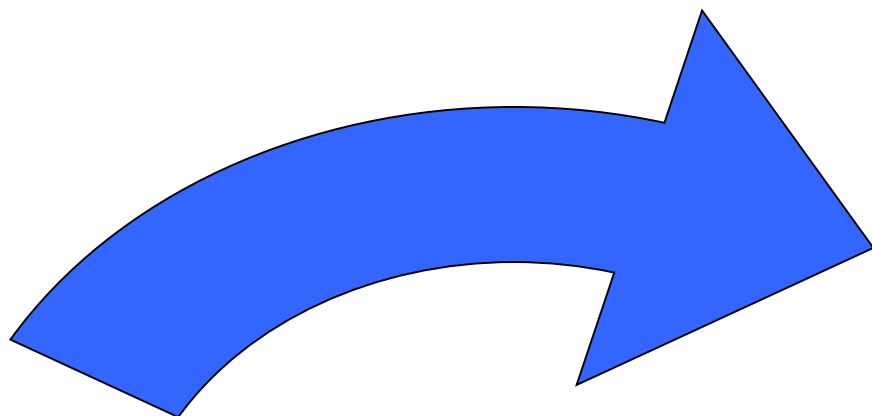




# Pacing

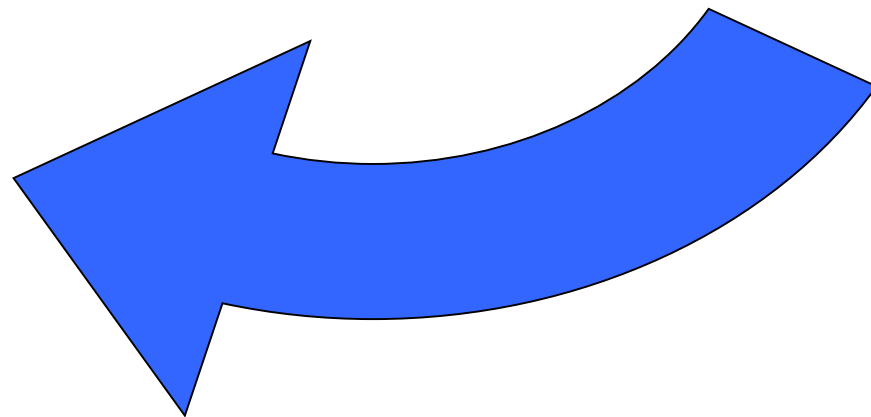
En metod för att få balans mellan vila och aktivitet

- ▶ Baslinjemätning
- ▶ Hitta en nivå för fysisk träning och vardagliga aktiviteter som inte "triggar" smärtnivån
- ▶ Därefter gradvis utöka aktivitet



Överaktivitet

Låg aktivitet/  
långvarig vila



- ▶ Att lära sig använda den tillgängliga energi man har förnuftigt.
- ▶ Att vara i aktivitet men undvika ökad smärta.
- ▶ Skapa en god balans mellan vila och aktivitet.
- ▶ Få mer ork till meningsfulla och lustfyllda aktiviteter.

# Grunderna i pacing

- ▶ Ändra läge/arbetsställning
- ▶ Ta pauser ofta
- ▶ Bryta ned aktiviteterna till hanterbara moment
- ▶ Variera ofta mellan positioner och uppgifter
- ▶ Sakta ned/långsammare tempo
- ▶ Gradvis ökning av aktiviteter

# Viktigt att fundera över

- ▶ Finns det några aspekter i aktiviteten som gör den svårare, exempelvis att stå under en längre stund?
- ▶ Är aktiviteten svårare p.g.a. det är en fysisk- eller mental uppgift?
- ▶ Blir det lättare för att jag tycker aktiviteten är rolig att utföra?
- ▶ Gör tidpunkten på dagen då jag utför aktiviteten lättare eller svårare?
- ▶ Är aktiviteten lättare eller svårare att göra själv eller tillsammans med någon?
- ▶ Är aktiviteten svårare att utföra om det finns emotionella reaktioner som t ex stress?

- ▶ PLANERA
- ▶ PRIORITERA
- ▶ ORGANISERA
- ▶ PAUSERA



© RuneA