

AKTIVITETSREGULERING

ERGOTERAPIAVDELINGEN



HELSE BERGEN

Haukeland universitetssjukehus

Hensikten med dette heftet er å gi deg som opplever utmattelse, også kalt fatigue, hjelp til å gjøre bevisste valg i forhold til prioritering og strukturering av hverdagsaktiviteter. Heftet kan også være nyttig for deg som på grunn av sykdom eller skade må gjøre endringer i utførelse av daglige aktiviteter.

Ergoterapeutene på Haukeland universitetssjukehus gir veiledning i aktivitetsregulering til personer som opplever utmattelse/fatigue.

Vår forståelse av begrepet er:

«Aktivitetsregulering er en endringsprosess der en kartlegger og blir bevisst sine nåværende tanke- og aktivitetsmønstre, og deretter tar i bruk ulike strategier for å mestre viktige og meningsfulle aktiviteter i egen hverdag».

Ergoterapi

Ergoterapi bygger på en forståelse av at aktivitetene vi utfører i hverdagen påvirker vår helse og at helseutfordringer kan begrense muligheten til å være i aktivitet. Målet med ergoterapi er å fremme mulighet til å leve et aktivt og deltakende liv, slik at det gir mening for den enkelte (1). Ergoterapeuter kan hjelpe med å finne løsninger når det blir et gap mellom helse og hverdagens krav (2).

Utmattelse/fatigue

Forskning viser at utmattelse er vanlig for personer med blant annet revmatisk sykdom. En definisjon på fatigue er *«en overveldende opplevelse av tretthet og mangel på energi, og en følelse av utmattelse»* (3).

Utmattelse kan gi utfordringer i forhold til deltagelse og mestring av daglige aktiviteter og gjøremål. Grad av utmattelse kan variere og kan påvirke deg både fysisk, mentalt og emosjonelt. Søvn og hvile fører ikke nødvendigvis til bedring (4,5). Aktivitetsregulering, tilpasset trening og kognitiv terapi er blant anbefalte tiltak (6).

Erfaring viser at personer med utmattelse også kan ha nytte av å møte andre med lignende utfordringer, for å dele erfaringer og lære av hverandre. Det anbefales at du prøver ut strategier over tid og får oppfølging underveis.



Endringsprosess

Ved fatigue kan det være nødvendig å gjøre endringer for å kunne delta i de aktivitetene som er meningsfulle for deg. Du må ha et ønske om endring og en forventning om å kunne klare det, samt ha ressurser og redskaper for å gjennomføre endringen. I en endringsprosess kan det være hensiktsmessig å sette seg små oppnåelige mål. På denne måten kan du lettere opprettholde motivasjon og oppnå mestringsfølelse (7).

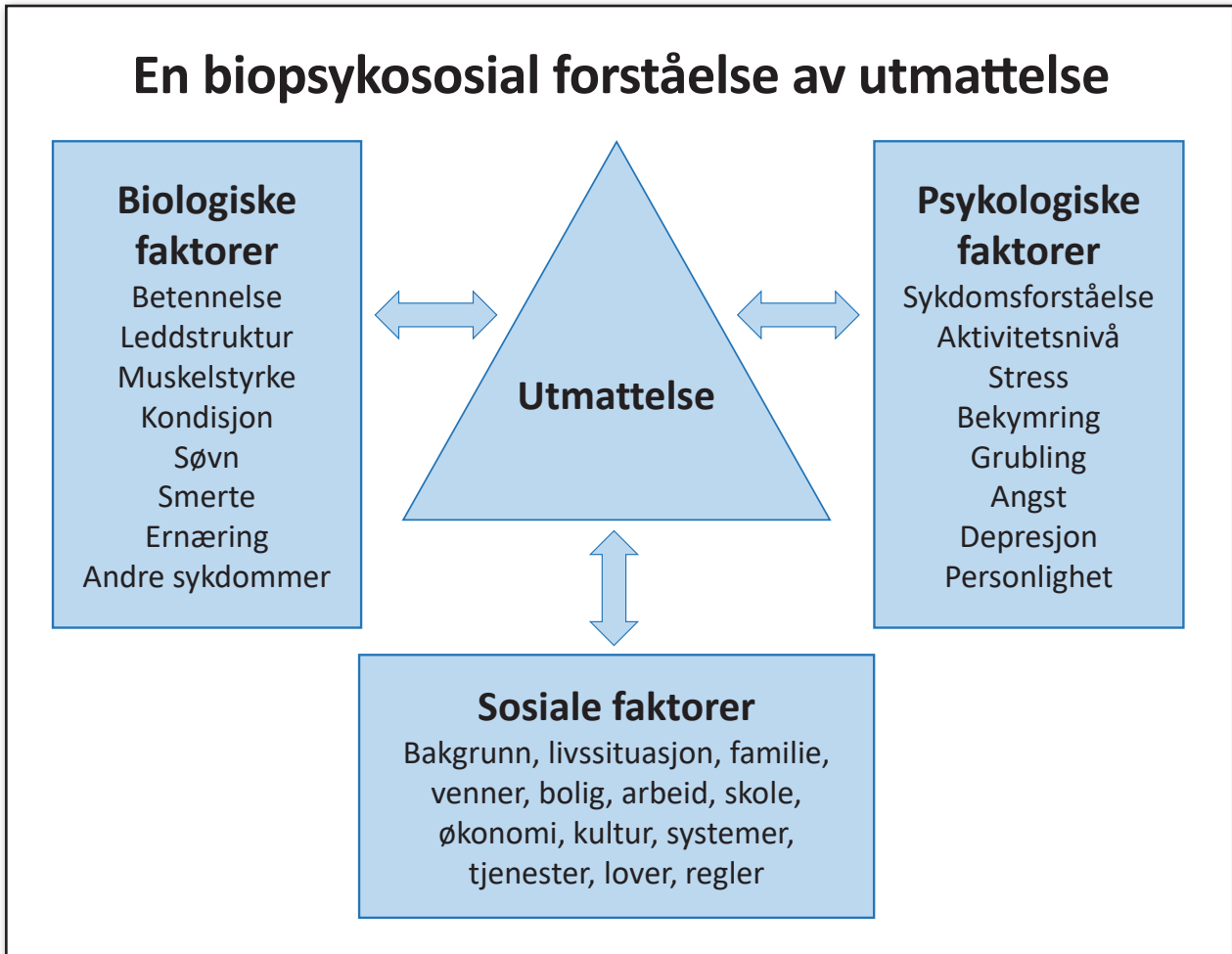


Hvor motivert er du for endring på en skala fra 0-10, der 0 er ikke motivert og 10 er veldig motivert?

Hvor stor tro har du på at du skal få til en endring på en skala fra 0-10, der 0 er ingen tro og 10 er veldig god tro?

Biopsykososial modell

Den biopsykososiale modellen viser at det kan være ulike kilder til utmattelse. Forenklet kan de deles inn i biologiske, psykologisk og sosiale faktorer. Biologiske faktorer knyttes til kropp og sykdom. Psykologiske faktorer handler om hvordan tanker og følelser påvirker hvordan du forholder deg til symptom og sykdom. Sosiale faktorer knyttes til hvordan dine omgivelser påvirker deg, livssituasjonen du har, hva du har opplevd tidligere i livet ditt og hvem du er som person (8).



(8)

Reflekter over, og skriv ned, hva som kan være dine kilder til utmattelse:

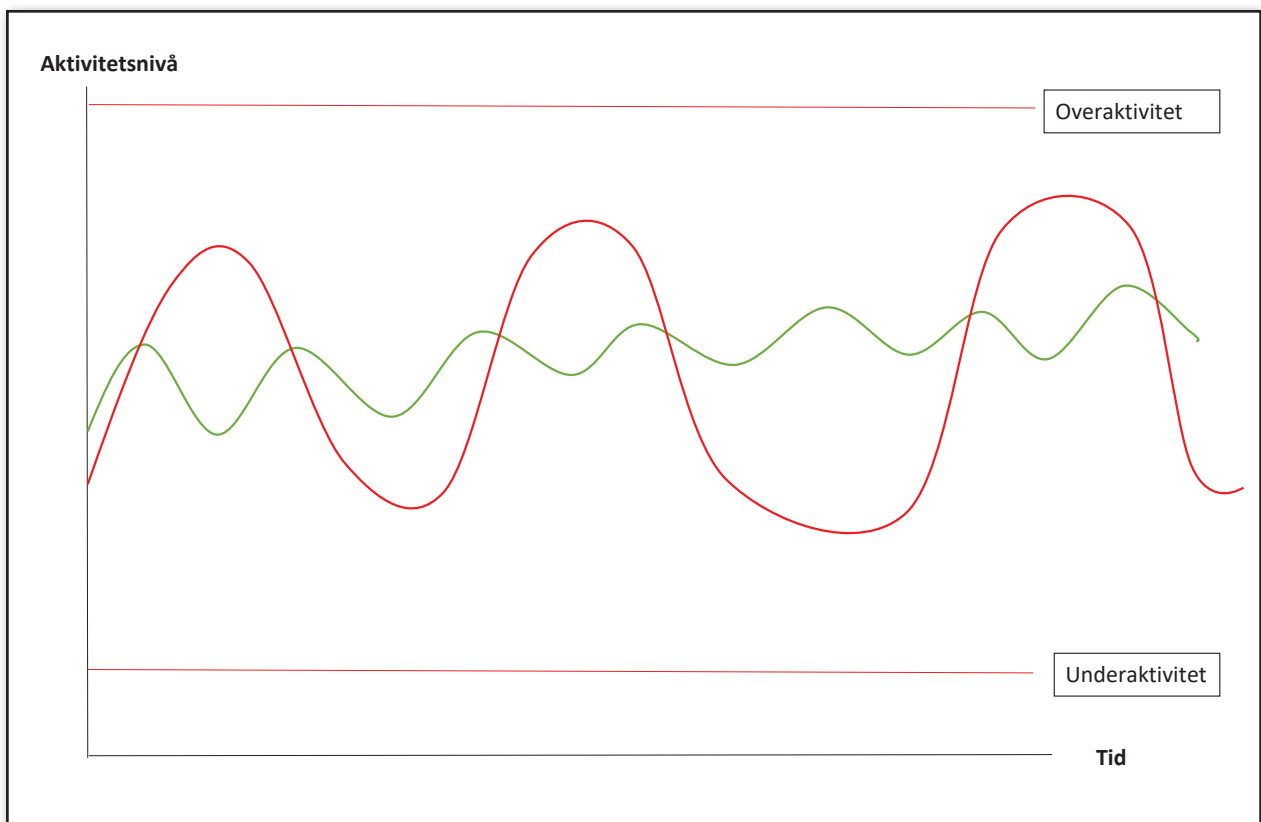
Ulike aktivitetsmønstre

Aktivitetsmønstre kan variere ut i fra livssituasjon, dagsform, årstid og sykdomsaktivitet.

Ved overaktivitet tas det for lite hensyn til kroppens behov. Det kan være vanskelig å forholde seg til at du har mindre energi til rådighet og legger listen like høyt som før. Eller du har oppgaver og forpliktelser som det er vanskelig å få avlastning fra.

Ved underaktivitet er passivitet og mangelfull bruk av kroppen fremtredende. Det er naturlig å tenke at det som må til når du er sliten, er hvile. Derfor er det lett å komme i en ond sirkel med for mye hvile og søvn og for lite aktivitet og fysisk trening.

Andre skifter mellom for høyt og for lavt aktivitetsnivå. På dager med mer energi kan noen bli overaktive – endelig har du krefter til å gjøre det du har ønsket å gjøre! Da er det lett å arbeide for intenst og for lenge, og med for lite hvile (4,5).



Den røde kurven viser store svingninger mellom høyt og lavt aktivitetsnivå, mens den grønne kurven viser et jevnere aktivitetsnivå.

Hvilke aktivitetsmønstre er typisk for deg og hvordan varierer dette i din hverdag (ukedag, helg, ferie m.m.)?

Aktivitetkartlegging

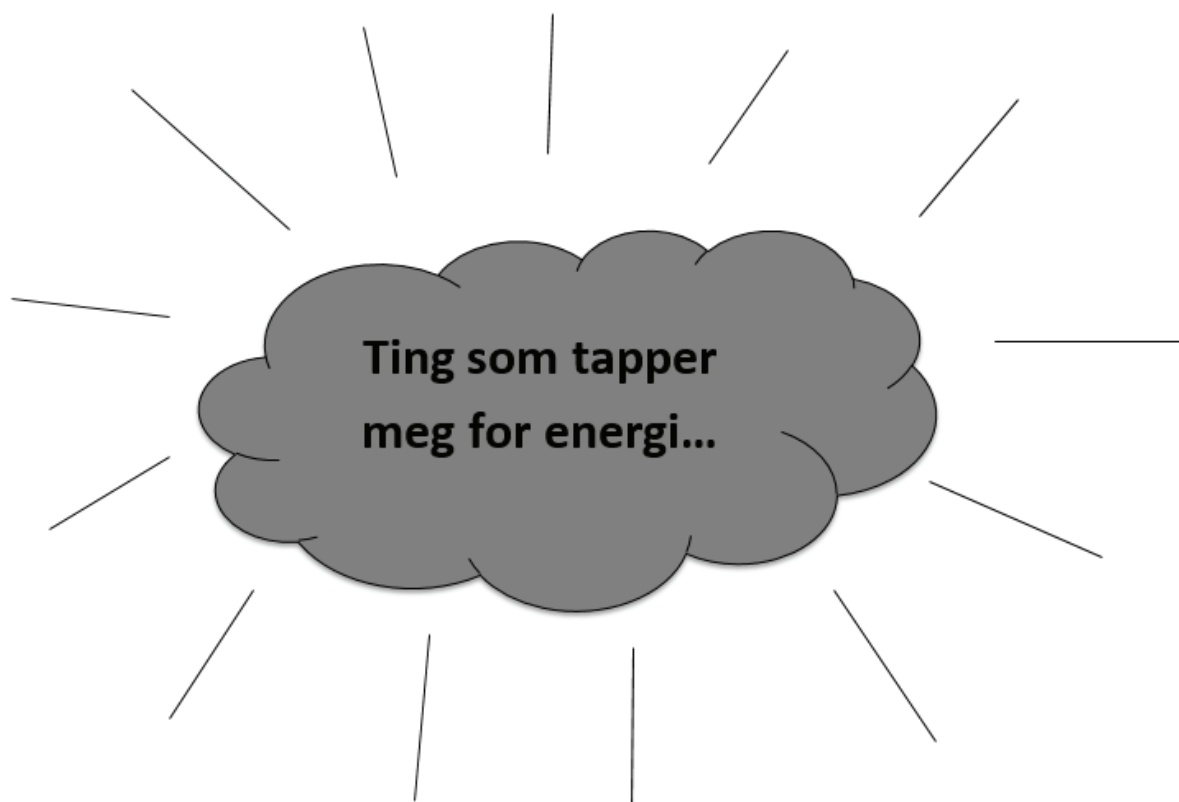
Hensikten med denne oppgaven er å bli bevisst ditt eget aktivitetsmønster.

Skriv ned hvilke aktiviteter du vanligvis utfører i løpet av en uke (eks. måltider, arbeid, trening, hvile, egentid, hobbyer, husarbeid, oppfølging barn/andre).

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
06.00							
07.00							
08.00							
09.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
21.00							
22.00							
23.00							

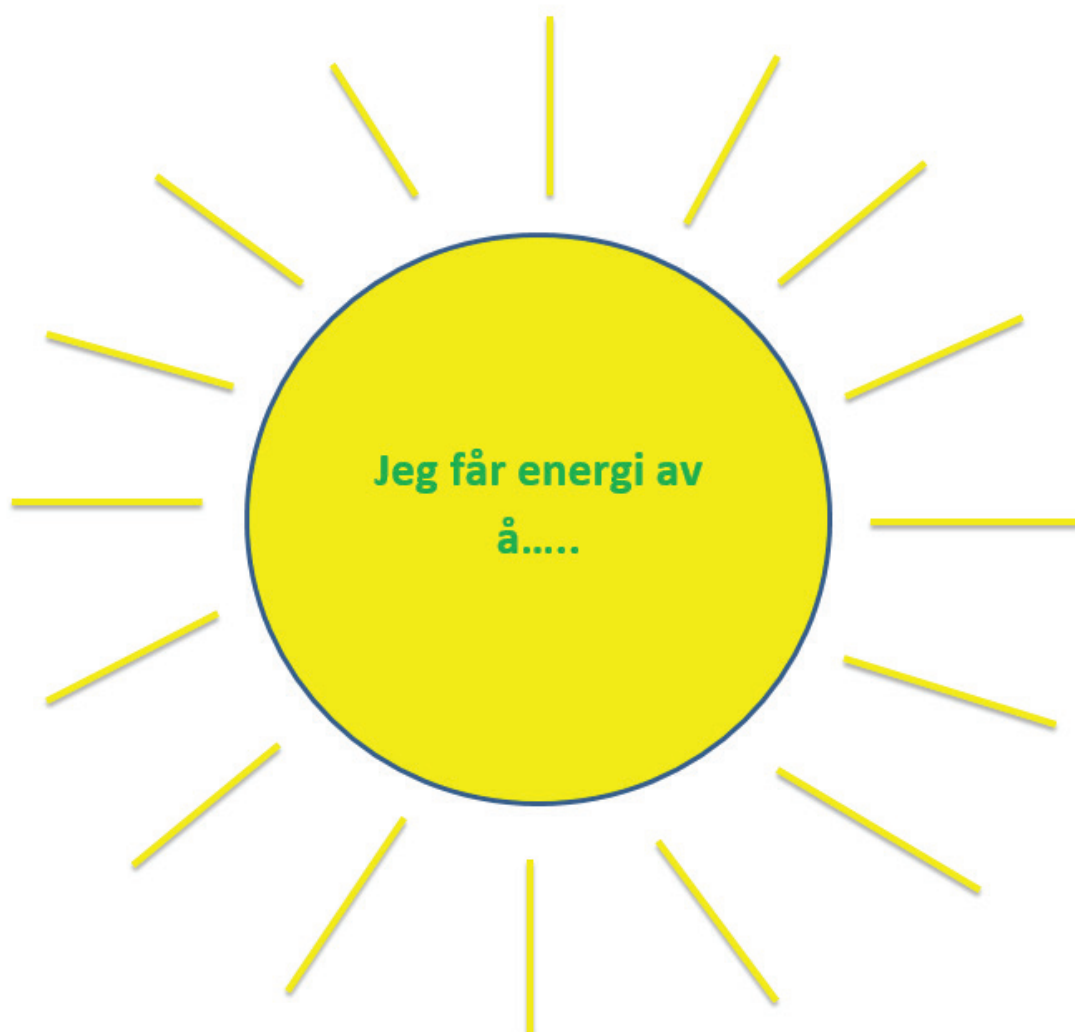
Sky-oppgave

Hensikten med denne oppgaven er å reflektere over hvem eller hva som kan ta energi i din hverdag. Dette kan for eksempel være konkrete aktiviteter, stress, jobb, familie/venner, tanker/følelser.



Sol-oppgave

Hensikten med denne oppgaven er å reflektere over hvem eller hva som gir eller tidligere har gitt deg energi, glede og velvære. Dette kan for eksempel være hverdagsaktiviteter som å lese, høre på musikk, gå turer, trene, jobbe i hagen og være med venner.



Refleksjonsspørsmål

- Reflekter over disse spørsmålene før du fyller ut aktivitetsplanen på neste side. Det kan være nyttig å skrive ned stikkord underveis.
- Hvilke aktiviteter gjør du i løpet av en dag/uke?
- Hvordan er balansen mellom aktiviteter du må gjøre, bør gjøre og ønsker å gjøre?
- Hvordan strukturerer du dagen? Jobber du til du er ferdig eller fordeler du aktiviteter og legger du inn småpauser og variasjon?
- Hvor mange «sol-aktiviteter» gjør du regelmessig versus «sky-aktiviteter»?
- Hvordan er hverdagen din annerledes nå enn før du ble syk?
- Tar du bevisste valg i forhold til aktiviteter eller gjør du ting av gammel vane?
- Hvordan er balansen mellom omsorg for andre og omsorg for deg selv?
- Har du jevne måltider gjennom dagen og gode søvnrutiner?
- Har du noen du kan spørre om råd for tilpasset fysisk trening?
- Hvordan er balansen mellom aktivitet og hvile?
- Savner du noen aktiviteter i livet ditt? Hvilke?
- Hvordan snakker du til deg selv; like vennlig som til en venn eller har du strengere krav/ forventninger til deg selv enn til andre?
- Hva ville du anbefalt en god venn av deg å gjøre hvis han/hun var i din situasjon?
- Har du snakket om utmattelsen til noen av dine nærmeste eller på jobb?
- I hvor stor grad ber du om hjelp/støtte fra andre?
- Hvilken endring kan du begynne med?
- Hvordan vil du gå frem for å få til denne endringen? Hvem kan hjelpe deg?

Aktivitetssplan

Lag en aktivitetssplan for å prioritere og fordele aktivitetene dine i løpet av uken. Planen må være realistisk ut fra faktisk kapasitet, slik at det blir mulig å følge planen.

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
06.00							
07.00							
08.00							
09.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
21.00							
22.00							
23.00							

Veien videre

Dette kan jeg gjøre selv:

Dette trenger jeg hjelp/støtte til:

Dette kan jeg starte med nå:

Andre notater:

Kilder:

1. Kompetansestrategien Ergoterapiavdelingen, Helse Bergen 2016–2020
2. www.netf.no
3. Krupp et al (1996), Curr Opin Neurol
4. Berge, Dehli og Fjerstad (2014), Energityvene
5. www.kognitiv.no
6. Luqmani, R., et al., British Society for Rheumatology and British Health Professionals in Rheumatology Guideline for the Management of Rheumatoid Arthritis (the first two years). Rheumatology, 2006. 45(9): p. 1167-1169.
7. Berge og Fjerstad (2019), Håndbok i klinisk helsepsykologi
8. Nasjonal behandlingstjeneste for revmatologisk rehabilitering (2014), Forståelsesmodeller i rehabilitering

Sted

Ergoterapiavdelingen
Gamle hovedbygg
Haukeland universitetssjukehus

Postadresse

Helse Bergen
Ergoterapiavdelingen
Postboks 1400
5021 Bergen

www.helse-bergen.no

Haukeland universitetssjukehus
Telefon: 55 97 50 00

Brosjyren er utarbeidd av ergoterapispesialist Ruth Else Mehl Eide,
ergoterapispesialist Jorunn Ellingsen
og ergoterapispesialist Therese Gjerde, 2021