

## Å tolke aktivitetsdagboka

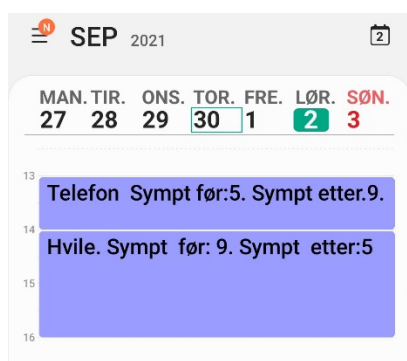
For å få noe ut av en aktivitetsdagbok må vi bruke den til å finne ut hvilket aktivitetsnivå som er det som passer for kroppen akkurat nå. Dette kan man gjøre på flere nivåer. Man kan se på enkeltaktiviteter, hele dager, og på hvordan aktivitetsnivået utvikler seg fra dag til dag og uke til uke. Når man analyserer enkeltaktiviteter, kan man bruke disse tillegg spørsmålene også:

- Hvordan var symptomnivået før aktiviteten?
- Var aktiviteten et realistisk valg ut fra dette?
- Hvordan utviklet symptomene seg i løpet av aktiviteten?
- Når begynte symptomnivået eventuelt å stige?
- Hvordan følte du deg etter aktiviteten?
- Var symptomnivået høyere?
- Ville du kunne gjennomføre denne aktiviteten hver dag uten å bli sykere?

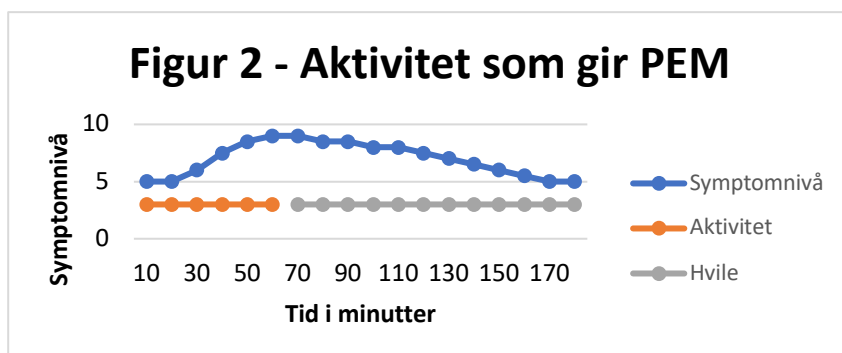
## Å bruke tolkningene i praksis

Når man har analysert dagboka si med spørsmålene nevnt over, er det på tide å gjennomføre endringene man har funnet ut at man trenger. Det er en god idé å endre på én aktivitet om gangen, for da unngår man å bli overveldet. Man kan gjerne starte med en aktivitet som helt åpenbart er for mye, altså en man bruker flere dager på å komme seg over. Når man blir kvitt de største overanstrengelsene blir helsa nemlig vanligvis mer stabil, og da er det lettere å få oversikt over de andre aktivitetene. Bruk gjerne god tid på å jobbe med å få enkeltaktiviteter innenfor grensene dine. Jo flinkere man blir til å bedømme hva man greier av enkeltaktiviteter, desto lettere blir det nemlig å balansere aktivitetene i løpet av en hel dag.

Figur 1



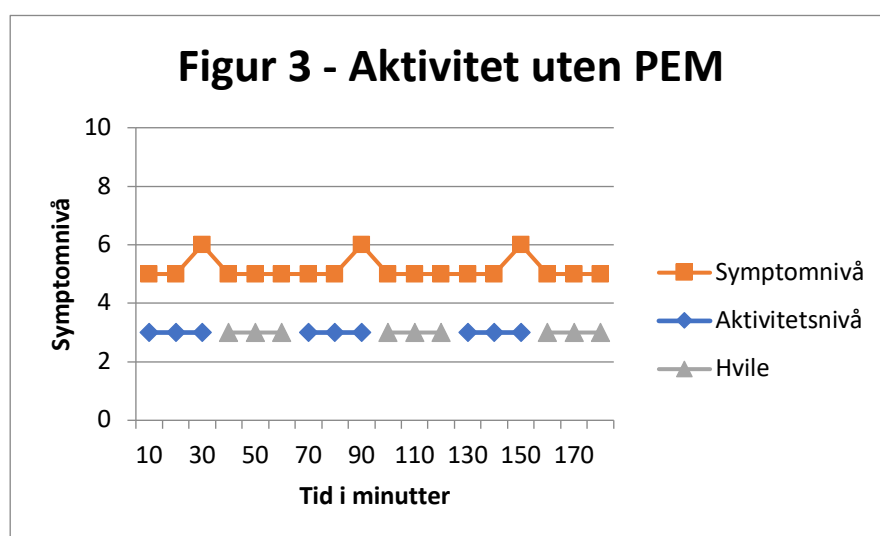
Figur 1 er et eksempel på et utsnitt av en aktivitetsdagbok som viser én aktivitet. Aktiviteten er den samme som på grafen i figur 2.



Man ser av dagboka at symptomnivået stiger kraftig i løpet av aktiviteten. Aktiviteten er åpenbart for mye. Samtidig ser vi på grafen at symptomene først begynner å stige etter en halvtime og får man kraftigere symptomer etter hvert slik at man må stoppe og hvile for lenge.

Målet når man avpasser enkeltaktiviteter er at symptomene stiger så lite som mulig underveis. Det beste er at de ikke stiger i det hele tatt. Hvis symptomene stiger bør man tilpasse aktiviteten ved å stoppe før og/eller bruke energiøkonomiseringsteknikker. Er dette ikke nok kan det være tegn på at man er for syk til denne aktiviteten og bør droppe den i en periode. Når man har alvorlig ME er det ikke alltid mulig å unngå symptomoppblussing, selv ikke ved helt grunnleggende aktiviteter som spising. Da bør man forsøke å hvile så lenge etterpå at man kommer seg helt over aktiviteten før man begynner på noe annet.

Figur 3 viser et eksempel på endring av aktivitetsnivået.



Her gjennomfører personen den samme aktiviteten som i figur 1, men stopper etter en halvtime når symptomnivået bare har steget et hakk. Da blir aktivitetsnivået stabilt gjennom dagen, og symptomnivået svinger bare litt. Dette er bare et eksempel. Det varierer mye fra person til person og er avhengig av alvorlighetsgrad av ME. Man må eksperimentere rundt litt å finne egen balanse.

## Å analysere en hel dag av aktivitetsdagboka

Når man skal analysere en hel dag av aktivitetsdagboka kan man bruke disse spørsmålene:

- Hvordan hadde du det om morgenen?
- Var aktivitetene du valgte realistiske ut fra dette?
- Hvordan utviklet symptomene seg i løpet av dagen?
- Var det topper og bølgedaler, gradvis forverring eller gradvis bedring?
- Kan du se hva som forårsaker mønstre? Var det for eksempel enkeltaktiviteter eller grupper av aktiviteter som ble for mye?
- Tok du hvilepauser? Ble disse i så fall brukt til å komme seg over overanstrengelse eller til å forebygge symptomoppblussing?
- Var det god variasjon i løpet av dagen mellom aktivitet og hvile? Mellom fysiske, mentale og sosiale aktiviteter? Mellom anstrengende og mindre anstrengende aktiviteter, og mellom aktiviteter som bruker forskjellige kroppsdeler?
- Var det andre faktorer som påvirket symptomene, for eksempel, stress, sult, tørst eller lignende? Hvordan var symptomene i dagene etterpå?
- Gikk du til sengs med litt energi i reserve?
- Var dette et aktivitetsnivå som du ville ha kunnet gjennomføre hver dag uten å bli sykere?

Målet når man analyserer en hel dag av aktivitetsdagboka, er å finne ut hvilket aktivitetsnivå som holder symptomene så stabile som mulig i løpet av dagen, og som gjør at man kan legge seg med litt krefter i reserve. Vanligvis krever dette kortere aktivitetsøkter, mye variasjon i typer av aktivitet, flere hvilepauser og flere energioptimeringstiltak. De mest anstrengende aktivitetene må man vanligvis tilpasse eller droppe i en periode. Jo mer man vet om hva man tåler av enkeltaktiviteter, desto lettere blir det å fordele aktivitetene utover en hel dag. Likevel krever det gjerne en del prøving og feiling å finne den optimale aktivitetsfordelingen. I denne perioden kan man lett føle at man mislykkes med aktivitetsavpassingen, men prøving og feiling er en viktig del av læringsprosessen, ikke et tegn på at man er mislykket. Derfor er det viktig ikke å gi opp.