



# Kā dozēt aktivitātes kopā ar fizioterapeitu



World  
PT Day  
2021

Dozēšana ir paškontroles stratēģija, ko pielieto aktivitāšu laikā, lai izvairītos no slodzes izraisītu simptomu pasliktināšanās. Dozējot aktivitātes, Jūsu slodzes līmenim jābūt zemākam par izjustās enerģijas līmeni, veiciet aktivitātes īsāku laika intervālu un biežāk atpūties.

1

## Lepazīstiet savas enerģijas rezerves

- Jūsu enerģijas rezerves ir enerģijas daudzums dienai - tas var būt mainīgs, tāpēc labākais veids kā noskaidrot savas enerģijas pamatvienību, ir rakstīt aktivitāšu un simptomu dienasgrāmatu. "Pamatvienība" ir aktivitātes, ko Jūs varat samērā viegli paveikt dienā, kad jūtaties labi, vai paveikt ar grūtībām dienā, kad jūtaties slikti.
- Jums vienmēr vajadzētu pataupīt enerģiju, neturpiniet vingrinājumus līdz nogurumam.



2

## Lepazīstiet, cik daudz enerģijas Jums ir

Rakstot aktivitāšu un simptomu dienasgrāmatu, Jums vajadzētu sākt saskatīt sakarības. Tad Jūs varēsiet samazināt vai modificēt savu aktivitāšu līmeni, lai tas neprovocē slodzes izraisītu simptomu pasliktināšanos vai pārgurumu. Tas palīdzēs atrast aktivitāšu līmeni, ko Jūs varēsiet uzturēt gan labajās, gan sliktajās dienās, ja vien Jūs nepiedzīvojat paasinājumu. Iemācieties atpazīt slodzes izraisītas simptomu pasliktināšanās pazīmes, lai nekavējoties pārtrauktu aktivitātes un atpūtos, un tādējādi izvairītos no pārguruma.



3

## Mācieties plānot savas aktivitātes

- **Prioritātes.** Apsveriet, kas Jums patiešām ir jāpaveic attiecīgajā dienā vai nedēļā. Apsveriet, vai Jums patiešām ir nepieciešamas visas aktivitātes. Varbūt to var paveikt kāds cits? Varbūt šo aktivitāti var mainīt, lai to būtu vieglāk veikt?
- **Plānošana.** Plānojiet savas dienas svarīgākās aktivitātes. Ieplānojiet atpūtas pauzes, lai dienas laikā slodze tiek dozēta.
- **Dozēšana.** Sadaliet savas aktivitātes mazākos un vieglāk veicamos uzdevumos, iekļaujot laiku atpūtas pauzēm.
- **Prieks.** Lai uzlabotu dzīves kvalitāti, daļu enerģijas veltiet lietām, kas Jums sagātā prieku.



4

## Mācieties taupīt enerģiju

- Mācieties teikt "nē".
- Izvairieties no vēlmes "vēl tikai mazliet".
- Modificējiet savas aktivitātes, lai tērētu mazāk enerģijas.
- Izmantojiet "Īsākos ceļus" un aiciniet palīgā.



5

## Mācieties atpūties starp aktivitātēm

- Atpūta nozīmē minimālas aktivitātes un mazu vai nekāda veida mentālu stimulāciju.
- Atpūtas laikā izvairieties no aktivitātēm, kas var būt stimulējošas, kā televīzijas skatīšanās vai sociālo mediju lietošana.
- Tā vietā pamēģiniet meditāciju un/vai elpošanas vingrinājumus.



## Vai es kādreiz spēšu paveikt vairāk?

- Mazinoties simptomiem, Jūs retāk jutīsieties vājš un noguris. Kopā ar fizioterapeitu atrodiēt veidus, kā lēnām un pakāpeniski palielināt aktivitāšu līmeni, piemēram, izmantojot rumpja korseti stabilizējošus vingrinājumus vai pakāpeniski palielinot iešanas distanci par 10%.
- Esiet reālistisks un pielāgojieties - izplānojiet nedēļas nodarbju plānu, bet pieņemiet, ka var būt dienas, kad vajadzēs vairāk atpūtas, izvairieties no darbībām, kas pasliktina pašsajūtu.
- Fokusējieties uz sasniegto, nevis uz simptomiem vai ierobežojumiem.

## Sirds ritma/pulsa uzraudzīšana

Fizioterapeits var Jums iemācīt sekot līdzī savam pulsam. Veiciet pulsa mērījumu katru rītu pirms piecelšanās no gultas. Lai mazinātu slodzes izraisītu simptomu pasliktināšanos, noturiet pulsa pieauguma līmeni līdz 15 sitieniem minūtē virs Jūsu nedēļas vidējā rādītāja.



Aktivitāšu kontrole jeb dozēšana ir droša un efektīva metode kā kontrolēt nogurumu un slodzes izraisītu simptomu pasliktināšanos. Pulsa uzraudzīšana ir droša un efektīva metode kā kontrolēt nogurumu un slodzes izraisītu simptomu pasliktināšanos.



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)