



# පියවර ගැනීමේ ක්‍රමවේදය (Pacing) ඔබගේ භෞතචිකිත්සකවරයා සමඟ භාවිත කරන්නේ කෙසේද?



පියවර ගැනීමේ ක්‍රමවේදය (Pacing) යනු, වෛද්‍යසකාරී ක්‍රියාකාරකම් වලින් පසු රෝග ලක්ෂණ උග්‍රවීම (PESE) වළක්වා ගැනීම සඳහා තමා විසින්ම එම ක්‍රියාකාරකම් අතරතුරදී යොදා ගනු ලබන කළමනාකරණ උපාය මාර්ගයකි. පියවර ගැනීමේ ක්‍රමවේදයේදී (Pacing) ඔබට ශක්තිය ඇති ප්‍රමාණයට සරිලන, ක්‍රියාකාරී ඔව්න් අඩු, කෙටි ක්‍රියාකාරකම් විවේක ගනිමින් සිදුකිරීමට ඉඩ ලැබේ.

1

## ඔබේ ශක්ති සංචිතය ගැන අවබෝධ කරගන්න.

- ඔබේ ශක්ති සංචිතය යනු එක් එක් දිනයන්හිදී ඔබ සතුව කොපමණ ශක්තියක් තිබේද යන්නයි - මෙය වෙනස් විය හැකි බැවින් ඔබගේ මූලික මට්ටම සොයා ගැනීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම් සහ රෝග ලක්ෂණ දිනපොතක සටහන් කිරීම වඩා සුදුසු වේ. ඔබගේ මූලික මට්ටම යනු ඔබට සාමාන්‍ය දිනයකදී පහසුවෙන් කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් සහ අපහසු දිනයකදී පමණක් කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් මොනවාද යන්නයි.
- ඔබ සෑමවිටම ව්‍යායාම සිදු කිරීමෙන් පසු යම් ශක්තියක් ඉතිරි කර ගැනීමට අරමුණු කර ගත යුතුය - ඔබට මහන්සියක් දැනෙන තුරු ව්‍යායාම සිදු කිරීමෙන් වළකින්න.



2

## ඔබට කොපමණ ශක්තියක් ඇත්දැයි අවබෝධ කරගන්න.

ඔබේ ක්‍රියාකාරකම් සහ රෝග ලක්ෂණ ඇතුළත් දිනපොත මඟින් යම්කිසි රටාවක් පෙන්වීමට පටන් ගනී.ඔබට දැන් ඔබගේ ක්‍රියාකාරකම් මට්ටම අඩු කිරීමට හෝ වෙනස් කිරීමට හැකි වන අතර එමඟින් ඔබට (PESE) ඇතිවීම හෝ "අනතුරු ඇති වීමක්" සිදුවන්නේ නැත. ඔබ නැවත යථා තත්ත්වයට පත් නොවන්නේ නම්, සාමාන්‍ය මෙන්ම අපහසු දිනයකදී ඔබට පවත්වා ගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් මට්ටමක් සොයා ගැනීමට මෙය උපකාරී වේ. එහි මුල් අවධියේදී ඇතිවන ලක්ෂණ හඳුනා ගැනීමට ඉගෙන ගන්න



3

## ඔබේ ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කරන්නේ කෙසේදැයි ඉගෙන ගන්න.

- ඔබ දිනක් හෝ සතිකයක් තුළ කළ යුතු දෙයට ප්‍රමුඛත්වය දෙන්න. සියලුම ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීමට අවශ්‍ය දැයි ප්‍රශ්න කරන්න. එනම්, වෙනත් කෙනෙකුට එය කළ හැකිද? මට පහසු වන පරිදි ක්‍රියාකාරකම් වෙනස් කළ හැකිද?
- දිනක් තුළදී කළ යුතු ඔබේ ප්‍රධාන කාර්යයන් ප්‍රමුඛතා අනුපිළිවෙළකට සැලසුම් කරන්න. ඔබගේ විවේක වේලාවේදී එය සැලසුම් කිරීම මඟින් ඔබේ ද්‍රව්‍ය කළමනාකරණය කරගත හැකිය.
- Pacing (පියවර ගැනීම) - විවේක කාල ඇතුළත් වන පරිදි ඔබේ ක්‍රියාකාරකම් කෙටි, වඩා කළමනාකරණය කළ හැකි කාර්යයන් බවට පත් කරන්න.
- තෘප්තිය - ඔබේ ජීවන තත්ත්වය නංවාලීමට උපකාරී වන දේවල් සඳහා යම් ශක්තියක් වැය කරන්න.



4

## ශක්තිය ඉතිරි කර ගන්නේ කෙසේදැයි ඉගෙන ගන්න

- "එපා" කියන්න ඉගෙන ගන්න.
- අඩු ශක්තියක් භාවිත වන පරිදි ඔබේ ක්‍රියාකාරකම් වෙනස් කරන්න.
- "තව වකක් කරන්න" යන පෙළඹවීමෙන් වළකින්න.
- කෙටි ක්‍රම මඟින් වැඩ කරන්න. අනෙක් අයගෙන් උදව් ඉල්ලන්න.



5

## ක්‍රියාකාරකම් අතර විවේක ගැනීමට ඉගෙන ගන්න

- විවේකය යනු සුළු හෝ මානසික උත්තේජනයක් ඇති නොවන අවම ක්‍රියාකාරකම්වලින් සහිත අවස්ථාවක් වේ.
- විවේක කාලයේදී රූපවාහිනිය සහ සමාජ මාධ්‍ය වැනි මනස උත්තේජනය කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් වලින් වළකින්න.
- ඒ වෙනුවට භාවිතා කිරීම සහ / හෝ ශ්වසන ව්‍යායාම කිහිපයක් සිදු කිරීමට උත්සාහ කරන්න.



## මට කවදා හෝ තවත් දේවල් කළ හැකිද?

- ඔබේ රෝග ලක්ෂණ අඩු වන විට ඔබට අඩු දුර්වලතාවයක් හා අඩු වෛද්‍යසක් දැනෙනු ඇත. බඳු ප්‍රදේශයේ පිහිටන මාංශපේශීන් (Core muscle) ශක්තිමත් කිරීමේ ව්‍යායාම සිදු කිරීම හෝ ඔබට ගමන් කළ හැකි ප්‍රමාණය 10%කින් වැඩි කිරීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රමක්‍රමයෙන් වැඩි කර ගන්නේ කෙසේදැයි දැන ගැනීමට ඔබේ භෞතචිකිත්සකවරයා හමුවන්න .
- යථාර්ථවාදී සහ නම්‍යශීලී වන්න - සතිපතා කල හැකි ක්‍රියාකාරකම් වැඩසටහනක් නිර්මාණය කිරීමට උත්සාහ කරන්න, නමුත් සමහර දිනවල ඔබට අනෙක් අයට වඩා වැඩි විවේකයක් අවශ්‍ය බව වටහාගෙන ඔබේ තත්ත්වය උත්සන්නවීම වළක්වා ගන්න.
- රෝග ලක්ෂණ හෝ ඔබ අත්කර නොගත් දේ පිළිබඳ නොව ඒ වෙනුවට ඔබේ ජයග්‍රහණ කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.

## හෘද ස්පන්දන වේගය අධීක්ෂණය කිරීම

ඔබේ හෘද ස්පන්දන වේගය සොයා ගන්නේ කෙසේදැයි භෞතචිකිත්සකවරයෙකු හමුවී ඉගෙන ගත හැකිය. එමඟින් ඇඳෙන්න නැගිටීමට පෙර සෑම උදෑසනකම ඔබේ හෘද ස්පන්දන වේගය ගණනය කරන්න. ඔබේ හෘද ස්පන්දන වේගය සතිපතා, සාමාන්‍යයෙන් විනාඩියකට ස්පන්දන 15 ක් තුළ තබා ගැනීම මඟින් (PESE) අවදානම අඩු කළ හැකිය.



ක්‍රියාකාරකම් කළමනාකරණය හෝ පියවර ගැනීම (Pacing) යනු, වෛද්‍ය සහ වෛද්‍යසකාරී ක්‍රියාකාරකම් වලින් පසු රෝග ලක්ෂණ උග්‍රවීම (PESE) කළමනාකරණය කිරීම සඳහා වන ආරක්ෂිත හා ඵලදායී මැදිහත් වීමක් ලෙස දැක්විය හැක. හෘද ස්පන්දන වේගය අධීක්ෂණය යනු, වෛද්‍ය සහ PESE කළමනාකරණය සඳහා වන ආරක්ෂිත හා ඵලදායී මැදිහත් වීමක් වේ. විශේෂයෙන් වෛද්‍යසකාරී ක්‍රියාකාරකම් වලින් පසු රෝග ලක්ෂණ උග්‍ර වන විට ශ්‍රේණිගතව සිදු කරන ව්‍යායාම ක්‍රමවේදය (GET) භාවිත නොකළ යුතුය.

