

چطور میتوانیم در همکاری با فزیوتراپیست تان از میتود تنظیم امورات با سرعت مناسب (pacing) استفاده نمائید.



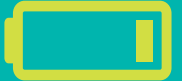
World
PT Day
2021

Pacing یک شیوه مدیریت – خودی امورات روزمره میباشد که غرض جلوگیری از تشدید اعراض متعاقب فعالیت، بکار میرود.

با استفاده از میتود **Pacing** فعالیت را کمتر انجام میدهید، در نتیجه انرژی تان ذخیره میشود، فعالیت ها را برای مدت کوتاه انجام دهید و بیشتر استراحت کنید.

1

- در مورد ذخیره / مخزن انرژی تان بیاموزید.
- مخزن انرژی تان عبارت از مقدار انرژی است که روزانه به مصرف میرسد – این مقدار متفاوت و متغیر میباشد بنابر این بهتر خواهد بود تا با استفاده از کتابچه یادداشت سرحد ابتدایی فعالیت و اعراض را تعیین نمائیم. "سرحد ابتدایی" شما همان فعالیت است که شما در روز که سالم هستید به راحتی انجام میدهید و در روز مریضی تان بسیار کم اجرا مینمائید.
- همیشه باید در پایان تمرین یک مقدار انرژی را ذخیره داشته باشید – هیچگاه تا هنگام احساس خستگی تمرین را ادامه ندهید.



2

بیاموزید که چه مقدار انرژی ذخیره دارید

کتابچه یادداشت فعالیت و اعراض شما حالا یک سلسله تغییرات را نشان میدهد. شما میتوانید طبق آن سطح فعالیت و عملکرد تانرا کاهش یا تعدیل نمائید، تا از بمیان آمدن علائم تشدید اعراض بعد از فعالیت (PESE) یا سقوط جلوگیری گردد. این به شما کمک میکند تا سطح فعالیت روز خوب و بد تانرا حفظ کنید، به استثنای اینکه اعراض عود نماید. بیاموزید که چگونه میتوانید اعراض و علائم ابتدایی PESE را شناسایی نمائید و عاجل فعالیت را توقف دهید، استراحت کنید و جهت جلوگیری از سقوط کامل میان امورات وقفه داشته باشید.



3

دی ایمن یزی هم انرب ارنا ت ی اه تی لاعف روطچ هک دی زوم ای

- اولویت بندی کنید که کدام فعالیت تان در طول روز یا هفته مهم بوده و نیاز به اجرا دارد. از خود پرسید که آیا تمام فعالیت های تان حتمی و ضروری است؟ آیا کس دیگر آنرا انجام داده میتواند؟ آیا میتوانم نحوه فعالیت خود را تغییر دهم تا برایم آسانتر شود؟
- برنامه ریزی نمائید امورات ضروری و لازمی یومیه خویش را. برای استراحت تان در طول نیز برنامه طرح نمائید.
- وقفه گذاری – فعالیت را به بخش ها کوچک و قابل کنترل تقسیم کنید که در آن وقفه های استراحت نیز شامل باشد.
- لذت – یک مقدار انرژی خویش را صرف امورات کنید که از آن لذت میبرید تا در بهبودی کیفیت زندگی تان کمک کند.



4

بیاموزید که چطور انرژی تانرا ذخیره نمائید

- فعالیت های تانرا تعدیل نمائید تا انرژی کمتر مصرف شود.
- نه گفتن را بیاموزید.
- شارت کت بگریید و کمک بخواهید.
- از وسوسه اینکه " کم بیشتر کار کنم " اجتناب ورزید.



5

بیاموزید تا میان فعالیت های تان استراحت داشته باشید

- استراحت به معنی فعالیت بسیار اندک و هیچ یا بسیار کم فعالیت دماغی.
- در زمان استراحت از امورات که میتواند دماغ تانرا تنبه نماید مانند دیدن تلویزون و شبکه اجتماعی، اجتناب ورزید.
- به عوض آن بک تعداد تمرینات تمرکز فکری / تنفسی را انجام دهید.



آیا گاهی میتوانم بیشتر انجام دهم؟

- هرگاه اعراض شما بهبود یابد، خستگی و ضعف کمتر را احساس خواهید کرد. با فزیوتراپیست تان مشترکاً کار کنید که چطور میتوانید سطح فعالیت های تانرا به تدریج و آهسته افزایش دهید، مثلاً اجرا نمودن تمرینات تقویتی عضلات مرکزی یا افزایش فاصله قدم زدن در حدود ۱۰ فیصد.
- واقع بین و انعطاف پذیر باشید – کوشش کنید یک برنامه استراحت هفته وار را تهیه نمائید اما بپذیرید که در بعضی روزها نسبت به روزهای دیگر شما نیاز به استراحت بیشتر دارید و از عوامل محرک کننده PESE اجتناب ورزید.
- به عوض فکر نمودن بالای اعراض یا چیزهاییکه انجام داده نتوانستید، روی مؤفقت های تان تمرکز نمائید.

کنترول نمودن ضربان قلب

فزیوتراپیست برای شما میآموزاند که چطور میتوانید ضربان قلب تانرا یادداشت نمائید. هر صبح قبل از برخاستن از بستر ضربان قلب تانرا یادداشت کنید. ضربان قلب تان نباید از ۱۵ ضربان در یک دقیقه بعد از فعالیت افزایش یابد به این ترتیب خطر تأسس PESE کاهش میابد.



تنظیم و مدیریت امورات یکی از مصون و موثرترین شیوه کنترول خستگی و تشدید اعراض متعاقب فعالیت (PESE) شمرده میشود. به همین ترتیب یادداشت نمودن ضربان قلب نیز یکی از میتود های مصون و موثر برای کنترول خستگی و PESE میباشد. از شیوه افزایش تدریجی تمرینات معالجوی هرگز استفاده نشود، به ویژه نزد آنانیکه از تشدید اعراض متعاقب فعالیت، حکایه میکنند.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday