



# Paano gamitin ang pag-pacing o tulin ng lakad ng paggawa kasama ang iyong physiotherapist o physical therapist (PT)



Ang pag-pacing ng aktibidad (pacing) o tulin ng lakad ng paggawa ay isang pansariling pamamahalang estratehiya (self-management) upang mahadlangan ang post-exertional symptom exacerbation (PESE) o ang paglala ng sintomas pagkatapos ng pagkilos/paggalaw.

Sa pacing, ikaw ay gagawa ng mas mababang antas at mas kaunting aktibidad sa kung anong merong enerhiya o lakas ka, na may pananatiling maikli ang mga paggalaw o mga gawain, at may mas madalas na pagpapahinga.

1

## Alamin ang iyong energy reserve/reservoir

- Ang energy reserve ay ang iyong enerhiya o lakas na meron ka sa bawat araw – ito ay iba-iba kaya't mainam na alamin ang iyong baseline sa pamamagitan ng pagtatala sa talaarawan ng mga aktibidad/gawain at sintomas. Ang iyong "baseline" ay ang antas ng kung ano ang kaya mong gawin nang madali sa isang magandang araw at kung ano lang ang magagawa sa isang hindi magandang araw.
- Kailangan kang lumayon na mag-iwan ng lakas sa dulo ng isang ehersisyo – huwag kang magtuloy-tuloy hanggang mapagod ka.



2

## Alamin kung gaanong lakas ang meron ka

Ang iyong talaarawan ng aktibidad/gawain at mga sintomas ay maaaring makapagbigay sa iyo ng pattern. Maaari mo nang bawasan o baguhin ang iyong antas ng aktibidad upang hindi mo ma-trigger ang PESE o ang "pag-crash". Ito ay makakatulong sa iyo para makita mo ang tamang antas ng aktibidad/gawain na maaari mong magawa sa parehong magandang araw at di-magandang araw, maliban kung mayroon kang pagbabalik sa dating kalagayan. Alamin kung paano makikilala ang maagang tanda/sintomas ng PESE at kaagad gawin ang paghinto pagpapahinga, at pag-pacing upang maiwasan ang "pag-crash".



3

## Alamin kung paano ang pag-plano ng mga aktibidad

- **Mag-prioritize** ng pinakakailangang magawang aktibidad sa isang araw o linggo. Tanungin ang sarili kung ang lahat ba ng aktibidad ay kailangan. Kaya bang gawin ng iba? Kaya bang mabago ang aktibidad para mas madaling magawa mo ito?
- **Mag-plano** ng pinakakailangang gawain para sa isang araw. Magplano ng oras ng pahinga upang ang isang araw ay may pacing ng mga gawain at pahinga.
- **Mag-pacing** – ang paghihiwalay ng mga aktibidad sa mas maliit, mas mapapamahalaan na gawain na may mga rest break o pahinga.
- **Kasiyahan (Pleasure)** – gugulin ang lakas sa mga bagay na iyong na-eeenjoy o kinasisiyahan gawin upang mapabuti ang iyong kalidad ng buhay.



4

## Alamin kung paano makatipid ng lakas

- Matutong humindi.
- Iwasan ang tukso na gawin ang "do just a little more" o "sige pa".
- Baguhin ang mga aktibidad upang makagamit nang mas mababang/mahinang lakas.
- Mag-short cut at humingi ng tulong.



5

## Alamin kung paano magpapahinga sa pagitan ng mga aktibidad

- Ang pahinga ay nangangahulugang ganap na minimal na aktibidad at kaunti o walang pampasigla ng kaisipan (mental stimulation).
- Sa pagpapahinga ay iwasan ang aktibidad na nagpapasigla, tulad ng TV at social media.
- Sa halip ay subukang magnilay at/o mag-breathing exercise.



## Maaari ba akong gumawa ng higit pa?

- Kapag ang iyong sintomas ay mapabuti, makakaranas ka ng mas mababang panghihina at pagkapagod. Makipagtulungan sa iyong physiotherapist o physical therapist (PT) para hanapin kung paano mapapataas ang antas ng aktibidad nang unti-unti, tulad ng pagsasakatuparan ng core strengthening exercise o ang pagdadagdag ng 10% sa paglalakad.
- Maging makatotohanan at manatiling flexible – subukang gumawa ng lingguhang gawain o routine, ngunit tanggapin na magkakaroon ng mga araw na mas kakailanganin ng pahinga at iwasan ang mga trigger.
- Mag-pokus sa iyong mga tagumpay sa halip na sa mga sintomas o sa mga bagay na hindi pa nakakamit.

## Pag-monitor sa tibok ng puso o pulso

Tuturuan ka ng iyong physiotherapist o physical therapist (PT) kung paano kunin ang iyong heart rate o tibok ng puso. Kunin mo ang iyong heart rate sa bawat umaga bago ka bumangon. Sa pagpapanatili ng iyong heart rate sa loob ng 15 beats per minute ng iyong weekly average ay makapagpapababa ng peligro o panganib ng PESE.



Ang activity management o pag-pacing (o pagsaalang-alang sa tulin ng lakad) ng mga aktibidad ay malamang na ligtas at mabisang paraan para mapamahalaan ang lubhang pagkapagod at post-exertional symptom exacerbation (PESE). Ang heart rate monitoring ay malamang na ligtas at mabisang paraan para mapamahalaan ang lubhang pagkapagod at PESE.

**Ang graded exercise therapy ay hindi dapat gamitin, lalo na kapag ang tao ay mayroong post-exertional symptom exacerbation o ang paglala ng sintomas pagkatapos ng pagkilos/paggalaw.**



World  
Physiotherapy

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