



# วิธีกำหนดช่วงการทำกิจกรรม กับนักกายภาพบำบัด



การกำหนดช่วงจังหวะการทำกิจกรรม (pacing) คือวิธีการจัดการตนเองระหว่างทำกิจกรรมเพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดภาวะเหนื่อยล้าผิดปกติหลังการออกกำลังกาย (PESE)

หากกำหนดช่วงการทำกิจกรรมได้ดี จะช่วยให้ท่านทำกิจกรรมแบบไม่เกินกำลัง ทำกิจกรรมในช่วงเวลาสั้นๆ และพักบ่อยๆ

## 1 รู้จักพลังงานสำรองของตัวเอง

- พลังงานสำรองของคุณ คือ พลังงานที่ร่างกายจะใช้ได้ในแต่ละวัน ซึ่งจะไม่เท่ากันทุกวัน ดังนั้นจึงควรรู้ระดับพลังงานสำรองพื้นฐานของตนเอง ด้วยการจดบันทึกกิจกรรมและอาการแต่ละวัน ระดับพลังงานสำรองพื้นฐานของท่านคือ การใช้พลังที่ท่านรู้สึกว่าจะทำได้สบายๆในวันที่รู้สึกปกติและยังพอจะทำงานระดับนี้ได้ในวันที่มีอาการแย่
- ท่านควรกำหนดเป้าหมายไว้ว่า จะต้องเหลือพลังงานบางส่วนไว้เมื่อเลิกออกกำลังกาย - ไม่ทำกิจกรรมต่อเนื่องไปเรื่อยจนรู้สึกเหนื่อย



## 2 เรียนรู้ว่าตัวเองมีพลังงานสำรองเท่าไร

- บันทึกกิจกรรมและอาการของตัวเองทุกวัน จะทำให้รู้แบบแผน ซึ่งท่านสามารถนำไปใช้ลดหรือปรับระดับความหนักของกิจกรรมที่จะไม่กระตุ้นให้เกิดภาวะเหนื่อยล้าผิดปกติหลังการออกกำลังกาย (PESE) วิธีนี้จะช่วยให้คุณหาระดับของการทำกิจกรรมที่ท่านสามารถทำได้ตลอดวันในวันที่มีอาการดีและอาการไม่ค่อยดี นอกจากนี้ท่านจะมีอาการทรุดลงอีก
- เรียนรู้สัญญาณเตือนของภาวะเหนื่อยล้าผิดปกติหลังการออกกำลังกาย และหยุดทำกิจกรรมทันที พัก และปรับระดับกิจกรรมเพื่อหลีกเลี่ยงอาการที่จะตามมา



## 3 เรียนรู้ว่าจะวางแผนกิจกรรมการทำของตัวเองอย่างไร

- จัดลำดับความสำคัญ ของสิ่งที่ท่านจำเป็นต้องทำจริงๆในหนึ่งวันหรือหนึ่งสัปดาห์ ถามตัวเองว่ากิจกรรมทั้งหมดมีความจำเป็นหรือไม่ คนอื่นสามารถทำแทนได้หรือไม่ หรือเราสามารถปรับให้กิจกรรมทำงานง่ายขึ้นได้หรือไม่
- วางแผน ทำกิจกรรมที่สำคัญจริงๆในวันนั้น และวางแผนช่วงเวลาพัก
- การกำหนดช่วงจังหวะ คือแบ่งกิจกรรมออกเป็นช่วงย่อยๆที่ท่านทำได้โดยมีช่วงพักเป็นระยะ
- ความเพลิดเพลินใจ คือใช้พลังงานทำสิ่งที่ท่านชอบและเพลิดเพลินเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตของคุณ



## 4 เรียนรู้ว่าจะการออมพลังงานอย่างไร

- รู้จักปฏิเสธ
- หลีกเลี่ยงสิ่งยั่วยุที่ว่า "ทำต่ออีกสักนิดเถอะนะ"
- ดัดแปลงกิจกรรมให้ใช้พลังงานน้อยลง
- ใช้วิธีลัดและหาคนช่วย



## 5 เรียนรู้การพักระหว่างกิจกรรม

- การพัก คือทำกิจกรรมเบาๆและไม่กระตุ้นอารมณ์มากเกินไป
- ขณะพัก หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่อาจเป็นการกระตุ้น เช่น การดูโทรทัศน์ หรือสื่อสังคมทางอินเทอร์เน็ต
- ลองฝึกสมาธิและ/หรือการฝึกการหายใจ



## ท่านจะสามารถทำกิจกรรมเพิ่มได้อีกไหม?

- เมื่ออาการเริ่มดีขึ้น ท่านจะรู้สึกอ่อนแรงและล้าน้อยลง ลองปรึกษานักกายภาพบำบัดของท่านเพื่อหาวิธีการเพิ่มระดับการทำกิจกรรมขึ้นทีละน้อย เช่น การฝึกเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลาง หรือค่อยๆเพิ่มระยะทางที่เดินทีละน้อย
- มองโลกตามความเป็นจริงและยืดหยุ่น - พยายามกำหนดกิจกรรมที่ควรทำได้ในแต่ละสัปดาห์ แต่ต้องทราบว่าจะอาจมีบางวันที่จะรู้สึกเหนื่อยและต้องพักมากกว่าวันอื่นๆ เพื่อเลี่ยงการกระตุ้นอาการ
- จดจ่อต่อการบรรลุเป้าหมายมากกว่าอาการที่เกิดหรือสิ่งที่ทำไม่ได้



## การเฝ้าระวังอัตราการเต้นของหัวใจ

นักกายภาพบำบัดสามารถสอนให้ท่านวัดอัตราการเต้นของหัวใจได้ จากนั้นท่านควรวัดอัตราการเต้นหัวใจทุกครั้งก่อนลุกจากเตียง คงระดับการเต้นหัวใจไว้ไม่ให้เกิน 15 ครั้งต่อนาทีจากอัตราการเต้นของหัวใจเฉลี่ยในอาทิตย์นั้น เพื่อลดความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะเหนื่อยล้าผิดปกติหลังการออกกำลังกาย (PESE)



การจัดการกิจกรรมหรือการกำหนดช่วงจังหวะการทำกิจกรรม เป็นวิธีที่ทำให้ท่านปลอดภัยและสามารถควบคุมอาการอ่อนล้าและอาการกำเริบหลังการออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ การเฝ้าระวังอัตราการเต้นของหัวใจ เป็นวิธีการที่ปลอดภัยและมีประสิทธิภาพในการควบคุมความเมื่อยล้าและภาวะเหนื่อยล้าผิดปกติหลังการออกกำลังกาย (PESE)

ไม่ควรฝึกการออกกำลังกายแบบเพิ่มระดับความหนัก หากยังมีภาวะเหนื่อยล้าผิดปกติหลังการออกกำลังกาย