

Pacing eli aktiivisuuden rytmittäminen

Mitä?

- Aktiivisuuden ja levon rytmittämistä yksilöllisesti oman voinnin, jaksamisen sekä oireiden mukaisesti
- Osa omahoitoa sekä jokapäiväistä arkea
- Taito, jonka voi oppia ja jossa voi kehittyä
- Vaatii suunnitelmallisuutta, pitkäjänteisyyttä sekä säännöllistä toteuttamista

Miksi?

- Tavoitteena omien oireiden parempi hallinta
- Tavoitteena voinnin heikkenemisen ja oireiden pahenemisen ennaltaehkäiseminen
- Auttaa ylläpitämään aktiivisuuden, levon ja palautumisen suhteen itselle sopivalla tasolla (edesauttaa yksilöllisen "rasitusikkunan" löytämistä)
- Voi mahdollistaa paremman voinnin sekä tasaisemman arjen oireista huolimatta
- Fyysisen kuormituksen (liikkuminen, arkitoimet) lisäksi myös psyykinen (kiire, stressi), sosiaalinen (kyläily, puhelut), kognitiivinen (ajattelua ja keskittymistä vaativat toimet), ja emotionaalinen (tunnereaktiot) kuormitus vaikuttavat kokonaiskuormitukseen ja jaksamiseen arjessa. Pacing ja omaseuranta voivat auttaa hahmottamaan ja hallitsemaan kokonaiskuormitusta.

Mistä lähteä liikkeelle?

1. Kokeile täyttää [aktiivisuus- ja palautumispäiväkirjaa](#). Sen avulla voit oppia hahmottamaan:
 - **mitkä tekijät arjessasi kuormittavat**, vievät voimavarojasi tai mahdollisesti **laukaisevat oireita** välittömästi tai viiveellä.
 - **oman perustasosi**. Perustaso on aktiivisuustaso, jolla oireet eivät voimistu tai pahene. Sillä ei tarkoiteta omaa parasta mahdollista aktiivisuustasoa (ns. huipputasoa). Perustason pystyt ylläpitämään myös huonompana päivänä.
 - **oman rasitusikkunasi**, eli raamit, joiden sisällä pystyt toimimaan ilman oireiden pahenemista. Valitettavasti tämä ei ole helppoa, sillä ikkunan koko saattaa vaihdella päivästä toiseen. Ajan myötä kuitenkin voit oppia tunnistamaan omat rajasi tässä uudessa tilanteessa, ja päiväkirjan käyttö voi jäädä jopa tarpeettomaksi.
2. **Huomioi levon ja palautumisen merkitys**. Etsi kokeilemalla itsellesi sopivat keinot lepoon ja palautumiseen. On mahdollista, etteivät aiemmin toimineet keinot palauta samoin kuin ennen koronaa. Lepää ja rentoudu riittävän usein ja säännöllisesti pitkin päivää, jo ennen kuin huomaat uupuvasi tai oireiden pahenevan.
3. **Suunnittele arkeasi oman perustason mukaisesti**. Rytmitä aktiivisuutta ja lepoa pitkin päivää. Huomioi, milloin yleensä olet virkeimmilläsi. Suunnittele arjen toimia päivä- tai viikkotasolla. Priorisoi ja tarvittaessa delegoi joitain asioita esim. perheenjäsenille. Voit käyttää suunnittelun apuna [päivä- ja viikkosuunnitelmaa](#).

Muista:

- **Ole joustava**. Aina hyväkään suunnittelu ei tuota haluttua lopputulosta.
- **Ole armollinen**. Voit joutua tyytymään vähempään kuin haluaisit. Se kuitenkin auttaa sinua menemään eteenpäin pidemmällä aikavälillä.
- On normaalia, että **rasituksensietosi voi vaihdella päivästä toiseen**. Sama, eilen kevyeltä tuntunut arkitoimi, kuten imurointi, saattaa toisena päivänä viedä voimia aivan eri tavalla. Tämän vuoksi ennalta määrättyjen, nousujohteisten harjoitusohjelmien toteuttamista ei suositella.



Kuinka määritän omaa jaksamistani ja rytmitän toimintaa?

1. **Rytmittäminen pakon edessä:** ”pusken seinään saakka” (ei suositeltavaa).
 - Rytmittäminen vasta, kun voimat ovat aivan lopussa: ”Vielä jaksaa, en voi keskeyttää”
2. **Rytmittäminen kehon tuntemusten ja signaalien mukaan:** ”alkaa väsyttää”
 - Rytmittäminen olotilan muutosten mukaan, mutta ennen kuin on pakko: ”uuvuttaa, hengästyttää, syke nousee, hikoiluttaa, lihakset alkavat väsyä” / ”vielä jaksaisin, mutta pidän tauon”
3. **Rytmittäminen ajan mukaan:** ”teen aktiivisesti 5 minuuttia”
 - Aktiivisuuden kesto määrittää rytmittämisen: ”5 minuuttia kävelyä, sitten tauko” / ”15 minuuttia lukemista, sitten tauko”
4. **Rytmittäminen toiminnan mukaan:** ”yksi asia kerrallaan”
 - Yksi toiminta kerrallaan: ”Tiskaan, sitten lepään”
 - Toiminta pilkotaan tarvittaessa osiin: ”imuroin yhden huoneen, sitten pidän tauon” / ”Valmistan ensin salaatin, sitten huilaan, ennen kuin jatkan ruoanlaittoa”

Rytmitä aktiivisuutta ja lepoa aina oman vointisi, jaksamisesi sekä omien oireidesi mukaisesti.

Kuinka hyödynnän pacingia käytännössä?

Voit soveltaa kaikkeen kuormittavaan toimintaan, mihin voit itse vaikuttaa

- Huomioi, että arjessa on yleensä myös asioita, joihin et voi vaikuttaa
- Hyödynnä mahdollisuuksien mukaan kotona, töissä, arjessa, vapaa-ajalla, harrastuksissa jne.

Mikäli jokin toiminta uuvuttaa sinua TOISTUVASTI, aseta sen lähtötaso 50 % aikaisemmasta

- Esim. vähennä kävelymatkaa 50 %

Mikäli jokin toiminta uuvuttaa sinua AJOITTAIN, aseta sen lähtötaso 75 % aikaisemmasta

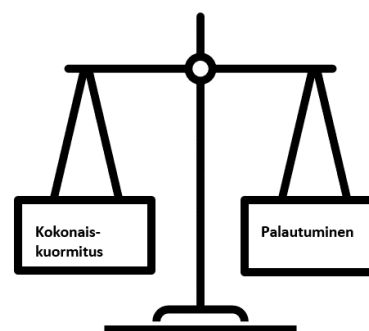
- Esim. Vähennä kirjan lukuaikaa tai tietokoneella työskentelyaikaa 25 %

Lisää lepoon, rentoutumiseen ja palautumiseen varattua aikaa

- Ota suunniteltuja, lyhyitä taukoja pitkin päivää
- Esim. Lepää 15 minuuttia pitkälläsi 2 tunnin välein

Pyri löytämään tasapaino aktiivisuuden ja levon välille

- Kun löydät sen, pyri ylläpitämään tilannetta



Omaseuranta ja pacing-menetelmää pääset harjoittelemaan ohjatusti Koronasta kuntoon -intensiiviverkkokurssilla, josta löydät lisätietoa täältä: [Linkki hakujaksoon.](#)

Lisämateriaalia:

Katso World physiotherapy [ohjeet aktiivisuuden ja levon rytmitykseen täältä.](#)

