

Pacing eli aktiivisuuden rytmittäminen

Mitä?

- Aktiivisuuden ja levon rytmittämistä itselle sopivalla tavalla
- Hyvin yksilöllistä ja henkilökohtaista
- Ei ole hoitokeino, vaan yksi osa omahoitoa
- Taito, jonka voi oppia ja jota voi kehittää
- Vaatii suunnitelmallisuutta, kurinalaisuutta ja säännöllistä toteuttamista

Miksi?

- Tarkoituksena ennaltaehkäistä oireiden paheneminen ja voinnin heikkeneminen
- Tavoitteena omien oireiden parempi hallinta
- Auttaa ylläpitämään aktiivisuuden, levon ja palautumisen suhteen itselle sopivalla tasolla (yksilöllinen "rasitusikkuna")
- Fyysisen kuormituksen (liikkuminen, arkitoimet) lisäksi myös psyykinen, sosiaalinen (kyläily, puhelut), kognitiivinen (ajattelua ja keskittymistä vaativat puuhut), 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”

Pacing 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

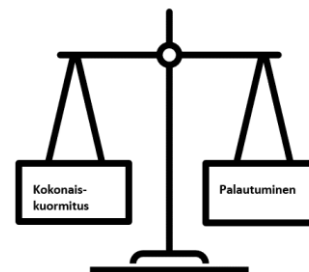
- Esim. Vähennä lukuaikaa 25 %

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



Nousujohteinen pacing

Aktiivisuuden lisääminen on ajankohtaista, kun oma perustaso on löytynyt ja sitä on pystynyt ylläpitämään, eli oireet eivät pahene. Nousujohteinen pacing ei ole sama asia kuin nousujohteinen harjoittelu

- Ei perustu nousujohteiseen ylikuormitukseen ja sen aiheuttamaan elimistön sopeutumiseen
- Voidaan soveltaa kaikkiin aktiivisuusmuotoihin (fyysinen – kognitiivinen – sosiaalinen)

Nousujohteisuus on tehtävä asteittain ja harkiten:

- Pohjalla tasainen arki ja hyvin siedetyt rutiinit
- Aseta itsellesi tavoite, joka on realistinen ja pilkottu sopiviin osiin
- Lisää vain yhdenlaista aktiivisuutta tai tekemistä kerrallaan (fyysinen – kognitiivinen – sosiaalinen)

Lisää aktiivisuutta maltillisesti: esim. 10 % kerrallaan

- Ensin kannattaa lisätä kertoja, sitten kestoa ja vasta lopuksi kuormittavuutta
- Esim. kävelyä ajassa 10 min → 11 min tai matkassa 500 m → 550 m

Uuden tason ylläpito (ylläpidä – seuraa – arvioi)

- Älä kiirehdi nousujohteisuuden kanssa – seuraa tilannetta ja ylläpidä edellistä tasoa ennen kuin lisäät aktiivisuutta
- Aaltoilu on mahdollista

Huomioi:

- Aina aktiivisuuden lisääminen ei onnistu – ole armollinen ja joustava itsellesi. Jos se ei onnistu nyt, se ei tarkoita, ettei se voisi onnistua myöhemmin!
- Uudet tai voimistuneet oireet voivat olla merkki ylikuormituksesta (etenkin jos jatkuvat useamman päivän/viikon ajan)
- Aktiivisuuden lisääminen ei tarkoita omien rajojen ylittämistä. Älä puske!
- Arjen kokonaiskuormitus: onko jotakin hetkellisesti vähennettävää?
 - Esim. töihin paluu → muun kuormituksen vähentäminen, levon priorisointi?
 - Harrastukseen palaaminen → Muun aktiivisuuden vähentäminen, palautumisen tehostaminen?
- Samalla kun lisäät aktiivisuutta, lisää samalla myös palautumista ja lepoa
- Suunnittele, mutta ole valmis muuttamaan suunnitelmaa – ole joustava ja armollinen!

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

Lisämateriaalia:

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

