

Päivä- ja viikkosuunnitelma

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamu (klo 06–12)							
Iltapäivä (klo 12–18)							
Ilta (Klo 18–24)							

Ohjeet Viikkosuunnitelman täyttämiseen

Seurantalomakkeessa jokainen päivä on jaettu kolmeen osaan: aamuun (klo 6–12), iltapäivään (klo 12–18) ja iltaan (klo 18–24). Kellonajat ovat viitteellisenä ohjeena. Tarkoituksena on suunnitella päiviä ja viikkoa etukäteen sekä aikatauluttaa omaa arkeaan. Suunnittele ja merkitse erilaiset aktiviteetit, harrastukset ja askareet sekä lepo- ja rentoutumishetket viikkosuunnitelmaan. Kiinnitä huomiota, että:

- 1) kuormitus jakautuisi tasaisesti niin päivien kuin viikkojenkin sisällä
- 2) arkeesi sisältyy riittävästi suunniteltuja hetkiä levolle ja palautumiselle
- 3) huomioit yksilöllisen jaksamisesi vuorokauden eri aikoina.

Huomioi, että viikkosuunnitelmaa ei kannata suunnitella liian täyteen. Jätä siihen myös tyhjää tilaa sekä liikkumavaraa, sillä hyvästäkin suunnittelusta huolimatta arjessa eteen voi tulla yllättäviä tilanteita. Tällöin voit joutua joustamaan ja muuttamaan suunnitelmaasi. Muutokset kannattaa aloittaa vähemmän tärkeistä asioista, joilla ei ole sinulle niin suurta merkitystä. Asioiden tärkeysjärjestystä arvioidessasi voit hyödyntää omia arvojasi ja niiden mukaista toimintaa: mikä on juuri sinulle tärkeää ja merkityksellistä?

Aloita kirjaamalla suunnitelmaan itsellesi tärkeimmät ja merkityksellisimmät asiat, joista et halua luopua tai tinkiä. Tällöin varmistat, että aikasi ja voimavarasi riittävät ainakin näihin. Lisää suunnitelmaan seuraavaksi tärkeitä asioita, jotka haluat myös saada tehdyksi, mutta joista voit tarvittaessa joustaa. Viimeiseksi merkitse taulukkoon asiat, jotka kuuluvat viikkoosi, mutta joiden toteuttaminen ei ole niin tärkeää. Nämä ovat asioita, joista voit tinkiä, jos suunnitelmasta täytyy karsia asioita. Asioiden merkitysten hahmottamista voi helpottaa, jos merkitset ne myös eri värikoodeilla (esimerkiksi ympyröimällä tai kirjoittamalla ne tietyllä värillä).



Vihreä = Itsellesi kaikkein tärkeimmät ja merkityksellisimmät asiat. Merkitse nämä suunnitelmaasi ensimmäisenä. Näistä et halua tinkiä tai joustaa.



Keltainen = Tärkeitä, mutta ei niin merkitykselliset asiat. Merkitse nämä suunnitelmaasi toisena. Näistä voit tarvittaessa tinkiä ja joustaa.



Punainen = Asiat, jotka kuuluvat viikkoosi, mutta jotka eivät ole niin merkityksellisiä. Merkitse nämä viimeisenä. Näistä voit aloittaa karsimisen, jos suunnitelmaa täytyy muuttaa.

**Mallipohja ja ohjeet mukailten oppaasta Pacing for people with M.E. – A detailed guide to managing energy, rest and activity for adults with mild/moderate M.E. 2019. Action for M.E.*

Materiaali on laadittu osana Filha ry:n ja Hengitysliiton toteuttamaa Koronasta kuntoon -hanketta. Hanke toimi STEA-avustuksella vuosina 2022–2024.

