



# Aktivitetsprioritering



”...by doing things people shape who they are...”

(Forsyth og Kielhofner 2003)



# Hvorfor gjør vi det vi gjør?



# Vilje, vaner, evner

- Motivasjon og interesser
- Verdier
- Roller
- Ferdigheter og tro på egne ferdigheter.....



# Vaner.....



# Hva er fatigue/utmattelse?



Sykdom

Det du gjør

# Biopsykososial modell:



Biologisk



Sosialt



Psykisk

Les mer om dette i: Berge, Dehli og Fjerstad (2018)





For mye aktivitet?



For lite aktivitet?

# Må, bør, vil og påfyll.....



Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag

# «...for å klare, ikke for å spare»



Planlegge

Prioritere

Pause

Plassering





Når?

Hvor?

Hvordan?

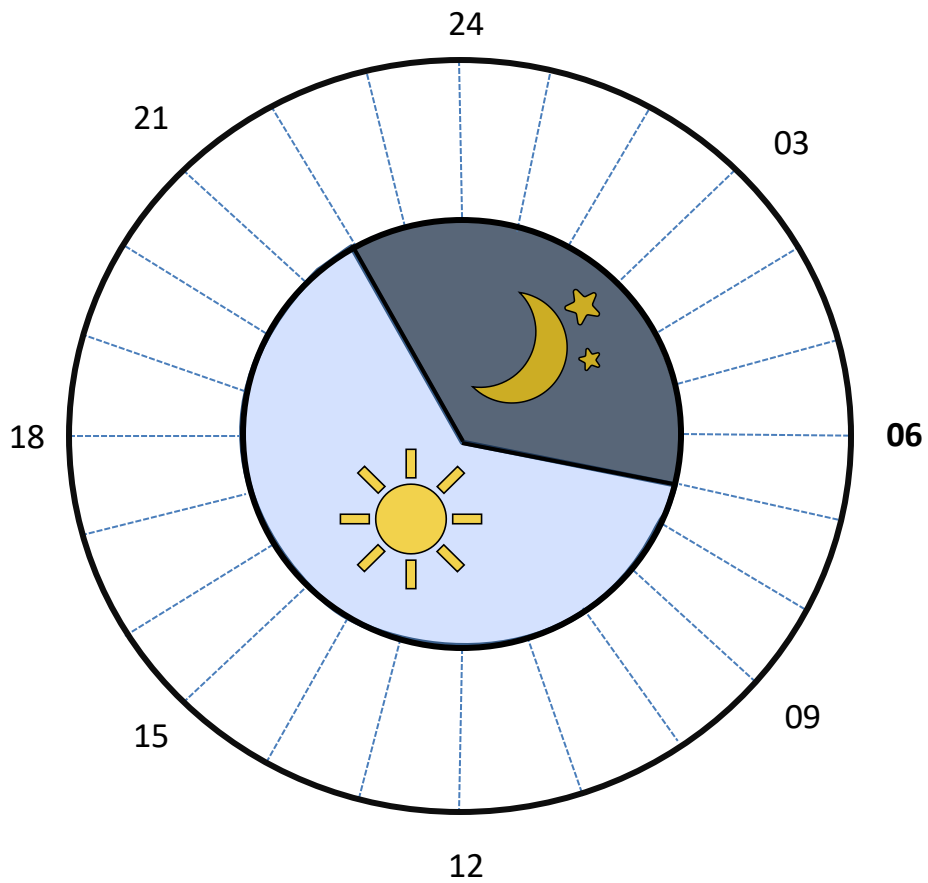


- Sette av god nok tid, så du ikke trenger å stresse
- Regelmessige og planlagte pauser
- Gjøre på en annen måte
- Planlegge ut fra når på dagen du er minst sliten/har minst smerter, slik at aktiviteter som krever mye energi (for eksempel dusj/bad) legges til den tiden
- Bruk av hjelpemidler i dagliglivets aktiviteter: elektrisk tannbørste, kjøkkenredskaper, trillebord slik at du får med deg flere ting samtidig og slipper å gå så mange turer fram og tilbake. Bruk av manuell eller elektrisk rullestol over lengre avstander kan bidra til å spare krefter så det er overskudd igjen når du kommer fram.
- Legg fram det du trenger før aktiviteten starter
- Dele opp oppgaver
- Rengjøring av hjemmet kan fordeles over flere dager
- Plasser mest mulig i arbeidshøyde så du slipper å strekke deg eller stå mye
- Vurder hva du trenger hjelp til og hva som er viktigst for deg å utføre selvstendig (assistanse)





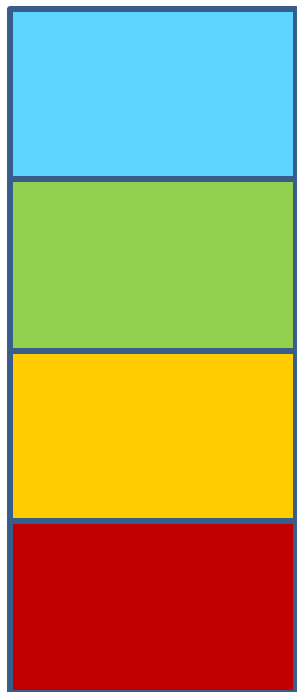
- Hva er hvile?
- Er det hodet eller kroppen som trenger å slappe av?
- Når er du mest avslappet?
- Hva får du mest energi/krefter av?
- Når glemmer du tid og sted? (Flow/flyt)



**FRAMBU**

KOMPETANSEENTER FOR SJELDNE DIAGNOSER

Hvor krevende er aktivitetene



Avslappende

Lett

Moderat

Tung

Forskjellige typer aktiviteter



Må

Bør

Hvile

Påfyll

Flow/flyt