

AKTIVITETSKALKULATOREN*

Informasjonsbrosjyre



Har du problemer med å planlegge dine daglige aktiviteter på grunn av kroniske smerter eller energisvikt?

Alle gjør litt for mye iblant. Når man er frisk, trenger det ikke være noe problem. Etter en natt med nok søvn eller etter en rolig helg, har man hentet seg inn igjen. Personer med kronisk smerte- og/eller utmattelsesproblematikk derimot opplever ofte at det tar lengre tid å hente seg inn igjen. Redsel for å bli dårlig igjen kan føre til at man vegrer seg for å være i aktivitet og det kan medføre et for lavt energiforbruk i perioder.

Hvordan kan du fastsette hvilke og hvor mange aktiviteter du klarer å utføre uten at energiforbruket blir for høyt eller lavt? Det kan være utfordrende! Derfor er det blitt utviklet en metode som kan hjelpe deg med å planlegge dine daglige aktiviteter innenfor energigrensene dine: Aktivitetskalkulatoren. I denne brosjyren kan du lese hva Aktivitetskalkulatoren er og hvordan den fungerer. Hvis du, etter å ha lest denne brosjyren, mener at Aktivitetskalkulatoren kan være noe for deg, kan en ergoterapeut hjelpe deg med å komme i gang med metoden.

Hva er Aktivitetskalkulatoren?

Aktivitetskalkulatoren er en metode for planlegging av daglige aktiviteter og benytter seg av verktøy som kan hjelpe deg med å strukturere hverdagen for å unngå at energiforbruket blir for høyt eller for lavt. Metoden kan brukes for:

- Å finne en balanse mellom hva en klarer å utføre og hva en faktisk gjør
- Å bygge opp evne til å tåle et høyere aktivitetsnivå

Hvordan finne et passende aktivitetsnivå?

Det kan være en stor utfordring å finne og vedlikeholde en balanse mellom hva en klarer å utføre og hva en faktisk gjør. Første skritt er å få innsikt i energiforbruket ditt. Det gjøres ved å registrere i noen dager hvilke aktiviteter du har utført. Etterpå kategoriseres aktivitetene etter hvor mye energi de koster deg. Kategoriene er: avslappende, lett, middels eller tung. Hver enkel aktivitet gjøres deretter om til poeng basert på aktivitetens kategori og varighet.

Tid	Aktivitet	Tidsbruk	Avslappende	Lett	Middels	Tung	Poeng
8.00	Vaske seg/kle på seg	30 min.			x		2
8.30	Frokost + rydde	30 min.		x			1
9.00	Lufte hunden	15 min.			x		1
9.15	Sykle til jobben	15 min.				x	1,5

Poengene summeres for hver dag. Til slutt fastsettes basisnivået, som er det aktivitetsnivået du klarer til enhver tid, uavhengig av om du har en god eller en dårlig dag. Beregning av dette basisnivået tar utgangspunkt i gjennomsnittlig poengsum for dagene som er blitt registrert, men hver enkelt velger selv sitt eget basisnivå til slutt. Basisnivået kan justeres etter hvert.

Hvordan kategoriseres aktiviteter?

Når er en aktivitet avslappende, lett, middels eller tung? Det handler om hvordan den enkelte opplever det. Det er en personlig avveining, hvor refleksjon og drøftinger med ergoterapeut kan være fruktbart.

Planlegging av aktiviteter

Basisnivået danner utgangspunktet for planlegging av aktiviteter. Det finnes forskjellige verktøy for planlegging av aktiviteter. Avhengig av den enkeltes ønsker og muligheter, kan en velge mellom å bruke en dags- eller ukeplan (på papir eller PC), aktivitetskort, (elektronisk) kalender, Aktivitetskalkulator-app eller en hel egen variant.

Din personlige Aktivitetskalkulator

Siden du selv kategoriserer dine aktiviteter, fastsetter basisnivået og velger din egen måte å planlegge aktiviteter på, blir det ditt «eget system».

Spørsmål

Spørsmål vedrørende Aktivitetskalkulatoren kan rettes til en ergoterapeut.

*Kilde: «De activiteitenweger, Meander Medisch Centrum, K. ten Hove-Moerdijk/M. Hulstein-van Gennep, 2014»

© Irma Pinxsterhuis, OsloMet - storbyuniversitetet, Institutt for rehabiliteringsvitenskap og helseteknologi - ergoterapeututdanningen (norsk versjon - 2023)