

## التحكم في وتيرة الطاقة وإدارتها

الوتيرة تعني محاولة الحفاظ على مستوى متساوٍ نسبيًا من النشاط والطاقة طوال اليوم. لا يعني ذلك التوقف عن مزاولة الأنشطة التي تستمتع بها. بدلاً من ذلك، مع مرور الوقت، ستساعدك الوتيرة على معرفة مقدار النشاط الذي يمكن لجسمك القيام به والتعامل معه قبل أن يبدأ الألم في الزيادة. يستغرق تعلم كيفية التحكم في الوتيرة بعض الوقت ويمكن أن تحدث نوبات ألم عندما نختبر حدودنا.

## إبدأ بالقليل وحافظ على السهولة والبساطة

لمعرفة كيفية ضبط الوتيرة، حاول استخدام تقويم يومي أو أسبوعي يحتوي على ساعات اليوم. فم بتدوين الأنشطة التي تقوم بها في اليوم والأسبوع وضع رموزاً بالألوان بناءً على نوع النشاط (مثل العمل والتنقل ورعاية الأطفال والنوم). انظر إلى أسبوعك بالكامل وانظر ما إذا كان متوازناً، أو ما إذا كنت تفوت فترات الراحة. راجع نموذج التقويم في قسم الموارد في آخر هذه الورقة.

هناك طريقة أخرى للتفكير في الوتيرة وهي من خلال نظرية الملعة. استخدمت مؤلفة اسمها كريستين ميسيراندينو نظرية الملعة من خلال استعمال الملاعق لتمثيل الكمية المحدودة من الطاقة التي تمتلكها كشخص مصاب بمرض مزمن. كل يوم، لديك عدد معين من الملاعق (أو الطاقة) لتوزيعها على المهام التي تحتاج إلى إنجازها. لذلك، من المهم التخطيط للمهام التي ستنفق عليها ملاعقك والمهام التي ستحتاج إلى الانتظار ليوم آخر.

## فترات الراحة

فترات الراحة هي مفتاح ضبط الوتيرة. عندما تخطط لأنشطة يومك، يجب عليك دائماً أن تُدرج فترات راحة. يمكن أن تشمل الراحة التأمل أو القراءة أو مشاهدة التلفزيون أو التحدث إلى صديق. لا تنس أن عقلك يحتاج إلى الراحة أيضاً. إذا كان نشاطك متعباً عقلياً، فتأكد من حصول عقلك على استراحة في وقت ما. بالإضافة إلى ذلك، استمع إلى جسدك وخذ قسطاً من الراحة حسب الحاجة، حتى لو لم يكن هذا هو ما خططت له في الأصل.

سيساعدك استخدام جدول التقييم في التركيز على الوقت بدلاً من التركيز على المهام. وهذا يعني التخطيط لقضاء 30 دقيقة في مهمة ما ثم التوقف لأخذ استراحة عندما يحين الوقت، حتى إذا لم تكن قد انتهيت من تلك المهمة. اضبط منبهًا أو اكتب الوقت الذي بدأت فيه نشاطك في جدول تقويمك كتذكير عندما يحين وقت الراحة.

## وَأزِنْ حياتك

إذا كان من المهم تحديد أولوياتك للأسبوع، مثل المواعيد الطبية أو غيرها من المواعيد التي حددتها، فمن المهم أيضًا قضاء بعض الوقت في الأنشطة التي تجعلك سعيدًا. أي شيء يجعلك سعيدًا هو نشاط مهم. ستساعدك معرفة ما هو مهم بالنسبة لك على تحديد ما يجب إلغاؤه عند حدوث نوبة ألم مفاجئة.

## إملاً جدول تقويمك

إملاً جدول تقويمك في بداية كل أسبوع. ابدأ بكتابة أي مواعيد طبية أو مواعيد أخرى لديك وتأكد من إضافة فترات راحة قبلها وبعدها. قم بإدراج الأعمال المنزلية وأنشطة الرعاية الذاتية مثل الاستحمام وإعداد وجبات الطعام. لا تنس فترات الراحة بعد هذه الأنشطة أيضًا. كن واقعيًا بشأن المدة التي يمكنك أن تقضيها في القيام بنشاط ما.

## خلال الأسبوع

مع مرور الأسبوع، قم بتدوين ملاحظات في جدول تقويمك حول كيفية سير كل نشاط. ربما بدأت اليوم بألم أكثر من المعتاد أو ربما بالغت في تقدير قدرة جسمك على القيام بمهمة ما. استخدم هذه المعلومات لتحديد أولويات أوقات الراحة، أو إلغاء، أو منح نفسك المزيد من الراحة. احتفظ بمذكرات عن الوقت الذي اضطررت فيه إلى تناول مسكنات ألم إضافية أو الوقت الذي اضطررت فيه إلى الاستلقاء. سيساعدك هذا النشاط في معرفة حدودك ومقدار الراحة الذي تحتاج إليها لإدارة طاقتك طوال اليوم.

## الموارد (الإنجليزية)

- مقال في "خطة العيش ب": الوتيرة العلاجية: طريقة جديدة لإدارة النشاط Live Plan Be .
- مجموعة أدوات الألم: الوتيرة
- مسار رعايتي: أنشطة ذات وتيرة مضبوطة، وممارسة ومنتزادة MyCarePath .

- "خطة العيش ب+" : وحدة متعلقة بالوتيرة (تتطلب أن يكون لديك حساباً) +LivePlanBe
- قوالب تقويم كل ساعة - يمكن تنزيلها واستخدامها مجاناً

Canada

تم توفير هذا البرنامج من خلال مساهمة مالية من وزارة الصحة الكندية (Health Canada). الآراء الواردة فيه لا تمثل بالضرورة وجهات نظر وزارة الصحة الكندية