

Pacing-metoden från www.mitawa.ax

Pacing är en metod för att lära sig att hushålla med sin begränsade energi, så att man undviker att pendla mellan överansträngning och perioder av bakslag/försämring. Metoden används i första hand för ME-patienter, men är en metod som jag tycker fungerar jätte bra för mig som har EDS.

Jag fick lär mig om metoden 2012 när jag var inlagd på Ålands hälso- och sjukvårds rehabavdelning.

Grunden för pacing är att lära sig lyssna på sin egen kropp och respekterar dess signaler och inte göra mer än kroppen orkar.

Metoden har fått mig att lättare kunna räkna ut vad jag kraschar av och på så sätt lära mig leva med de resurser jag har. Det som blivit en stor aha-upplevelse för mig är att det sällan är så att krascherna kommer dagen efter att jag gjort något speciellt. Ofta är det dag 2 eller 3 som är riktigt tunga och innan jag lärde mig "bokföra" mina dagar, kunde jag ha svårt att komma ihåg eller räkna ut vad jag gjort fel.

Jag ska nu försöka förklara hur jag använder min pacing.

Tänk dig att du är ett batteri. Om batteriet är halvt fullt går det relativt snabbt att ladda upp det. Är det däremot nästan tomt, tar det mycket längre tid. Och ni som har Iphone vet att när batteriet är helt tomt och telefonen dör, ja då tar det en bra stund innan den kan startas upp igen. 😊

Det här innebär att jag försöker hitta en balans där min dagliga vila ska matcha en medelnivå på batteristyrkan. För mig personligen, ska jag inte gå under 4 under en dag, för då kommer jag inte att kunna ladda upp fullt till följande dag.



Dessa bilder visar batterier med olika laddningar. Varje grön nivå motsvarar 2 energinivåer. Batteriet längst till vänster (högst upp i mobilformat) fulladdat. Det är alltså 10-9 i energiskala. Följande är 8-7, följande 6-5. Nu kommer min kritiska gräns. Om jag går under 4, kommer jag inte att bli fulladdad. På bilden är det alltså 4-3, Den näst sista bilden har 2-1 i energi och sista bilden är helt nollad. Vid den här nivån kommer smärtan att vara väldigt hög och tröttheten bedövande.

Tänk dig att du vaknar på morgonen och mår riktigt bra. Då ligger du förmodligen på ca 9 när du stigit upp. När du klätt på dig och ätit frukost kanske du är nere på en 8:a. Om du duschat, tar det mer energi? Om du fått hjälp med att klä på dig, kanske du t.o.m. håller dig kvar på 9? Om du tar smärtlindrande, ökar din energi så att du håller dig kvar på 9, eller stiger du kanske till en 10:a?

Vad gör du sen? Skickar iväg barnen till skolan? Tar en promenad med hundarna innan jobbet? Var ligger du då? Håller du dig på samma, eller har du fallit till en 7?

Väl på jobb har du ett jobb som tar mycket energi, så kanske du är nere på en 5 eller 4 när du åker hem, eller kanske har du ett jobb som relativt lite påverkar din energinivå och därför bara tappat till en 6:a. Kanske tar du en power nap när du kommer hem, eller sätter dig ner och läser tidningen. Ökar det din nivå? Eller hålls du på samma? Eller är det rent av så att du sjunker ytterligare?

Vad händer när du äter? Förlänger det din uthållighet så att du längre håller dig kvar på samma nivå? Eller sjunker nivån? Eller ökar den kanske?

Allt är så individuellt att ingen förutom du kan svara på frågorna.

Om du har en middagsbjudning en dag, hur mycket sjunker då din energinivå? Eller om du storstädar? Eller om du måste köra fram och tillbaka med barnen på olika aktiviteter.

När du sedan går och lägger dig, vad händer då med ditt batteri? Om du lägger dig med en 2:a, laddar du då fullt upp till 10 till följande morgon? Eller vaknar du kanske på en 7:a? Vad kan du då göra för att få en bättre balans? Kan du behålla din energinivå så att den inte sjunker så lågt som till en 2:a, eller kan du förändra din sömnperiod så att den motsvarar tiden för att ladda upp batteriet helt igen?

Jag ska visa vad som händer om du inte laddar fullt varje natt.

(Läs först spalten till vänster och sedan den till höger.)



Här är du när du vaknar dag 1.



När du somnar dag 1 är du på denna nivå.

Under natten hinner inte kroppen ladda upp fullt.



Du vaknar därför på denna nivå dag 2. Du gör samma sak som dagen innan och förbrukar alltså 3 nivåer.



På kvällen är alltså din nivå enligt denna

bild.



Med samma sömnmönster kommer du alltså att vakna på denna nivå på dag 3. Du har samma program denna dag och förbrukar alltså 3 nivåer.



När kvällen kommer är du därför nollad. När du kommer till denna nivå, tar det ännu längre tid att fylla på ditt batteri.



Dag 4 kommer du därför att endast ha denna nivå på ditt batteri, även om det teoretiskt borde finnas två nivåer. Du kan nog själv räkna ut i vilket skick du kommer att vara efter detta.

Genom att hitta den balans som just Du har, kan du lära dig hushålla med energinivåerna på ett sätt som ger dig möjlighet att hushålla med dina resurser på ett sätt som gör att du kan få ut det bästa av dina dagar. Jag ska visa i bilder.

(Läs först spalten till vänster och sedan den till höger.)



Du vaknar dag 1.



Du förbrukar dina 3 nivåer under en dag och får tillräcklig vila för att fylla på batteriet till max.



Du vaknar dag 2.



Dag 2 har du mer program än vanligt och tvingas gå ner till denna nivå. Du tar samma vila och fyller därmed batteriet till 80 %.



Du vaknar dag 3, som sagt, inte fullt, men genom att hushålla med dina energinivåer, kan du ändå se till att hållas inom de ramar som passar just dig.



Genom vila och hushållande av resurserna lyckas du spara dig så att du är på din "normala kvällsnivå".



Efter en vanlig natt med vanlig sömn, är du åter uppe på full nivå när du vaknar dag 4.

På det här sättet kan jag idag räkna ut vad jag orkar och klarar av. Jag kan skissa upp mina energinivåer för att se var jag kommer att ha landat efter några dagar och på så sätt lägga upp en plan för hur jag ska hålla ihop på bästa sätt. I början hade jag en kalender där jag skrev ungefär så här (var då sjukskriven):

Vaknade – 9
Frukost och dusch – 7
Träning – 6
Lunch – 5
Vila – 6
Middag – 5
Kvällssysslor – 4

Idag behöver jag inte skriva upp dagen till pappers, jag noterar bara i huvudet. När jag ska kalkylera för t.ex. en resa eller något annat som påverkar min energi, gör jag det dock till pappers för att se svart på vitt vad jag har för siffror att röra mig med.

Det här är alltså så som JAG använder pacing. Det är inte fullständigt efter den "rätta" metoden, utan modifierad av mig för att passa min hjärna. 😊

Kanske kan det här hjälpa någon annan. Ni får gärna använda min beskrivning i bloggar eller forum, men då vill jag att man länkar till den här sidan.

Vill man läsa mer om pacing, och om den ursprungliga metoden, gå in på <http://www.rme.nu/sites/rme.nu/files/Pacing.pdf>!

<http://www.mitawa.ax/ehlers-danlos-syndrom/pacing-metoden/>