

Lære å grensesette deg selv ved hjelp av en plan

Å sette grenser for seg selv er en viktig del av det å håndtere fibromyalgi i hverdagen, ved å lytte til kroppens behov. Tidsbasert grensesetting lærer kroppen din en rytme med aktivitet og hvile. Det kan hjelpe deg med å:

- Forbedre fysisk funksjon
- Redusere forekomsten av oppblussing av smerter
- Føle mindre smerte og utmattelse

STEG 1: Velg et gjøremål

Velg et gjøremål du ønsker eller må gjøre. Begynn med en enkel oppgave før du begynner på en vanskelig, f.eks begynn å støvsuge fremfor å vaske hele rommet.

STEG 2: Finn en rolig arbeidsrytme som hjelper deg med oppgaven**Estimer hvor lenge du kan gjøre oppgaven og fortsatt føle deg bra**

- Hvis du er usikker på hvor mye tid du kan/bør bruke på oppgaven, så test ut de neste dagene. Du kan og rådføre deg med behandleren din
- Din tidsramme viser hvor lenge du kan gjøre en oppgave uten å føle økt smerte og utmattelse
- Hvis du opplever smerte og utmattelse, så kan du risikere oppblussing av symptomer

Estimer hvor lenge du må hvile deg før du fortsetter med aktiviteten

- Husk å hvile før du kjenner deg dårlig
- Det er helt OK å hvile før oppgaven er fullført
- Du kan fullføre oppgaven når du har hvilt

Bytt mellom oppgave og hvile

- Gjør oppgaven på oppsatt tid. Hvil så på oppsatt tid og repeter syklusen til oppgaven er fullført. Det kan være du må prøve ut arbeidsrytmen din til du finner den som passer for deg. Det er helt normalt og det er en del av å lære kroppen din å kjenne. Prøv ut et par arbeidsmål og hviletid for å se hva som passer din kropp.

Eksempel

Jeg kan vanligvis stå med oppvasken i 3 minutter, før nakken og ryggen begynner å verke. Jeg tror jeg må legge inn en hvile på 2 minutter da

STEG 3: Del din grensesettingsplan med din behandler

Del din plan med din behandler. Vedkommende kan muligens foreslå justeringer for å imøtekomme dine behov, slik at du får riktig balanse mellom aktivitet og hvile, som kanskje er bedre for deg.

STEG 4: Prøv ut, evaluer, og revurder din grensesettingsplan

Prøv ut planen i 3 til 4 dager. Dette bør gi deg nok tid til å finne ut hvordan den fungerer for deg. Evaluer hvordan det har fungert og revurder om du må gjøre endringer, slik at du klarer å følge planen din uten å forverre symptomene.

- Føler du deg bra, så prøv å øke litt på tiden for aktivitet i 3 til 4 nye dager.
- Føler du deg dårligere, så reduser arbeidsrytmen på aktiviteten, men vær aktiv i like lang tid som du har satt opp. Jobb deg deg tilbake til oppsatt mål

Bruk arbeidsarket på neste side for å hjelpe deg sette opp en grensesettingsplan

| Dag | Gjøremål | Aktivitet | Hvile | Prøv, evaluer,revurder |
|--------|------------------|-----------|-------|--|
| Mandag | Betale regninger | 10 min | 2 min | Jeg fullførte oppgaven og fikk ikke stiv nakke. Jeg vil forsøke å brette noen klær etterpå |

| Dag | Gjøremål | Aktivitet | Hvile | Prøv – evaluer - revurder |
|---------|----------|-----------|-------|---------------------------|
| Mandag | | | | |
| Tirsdag | | | | |
| Onsdag | | | | |
| Torsdag | | | | |
| Fredag | | | | |
| Lørdag | | | | |
| Søndag | | | | |