

FYSISK FUNKSJON DAGBOK

INSTRUKSJONER:

Mange pasienter tar opp temaet trening. Ofte har de vært vant til et normalt eller høyt aktivitets – og funksjonsnivå før sykdommen inntraff, og vil komme tilbake til samme form.

Det er viktig å forstå at trening og fysisk aktivitet ikke er det samme. Trening er en måte å være i fysisk aktivitet som er planlagt, strukturert og målrettet. Trening har som mål å forbedre en fysisk ferdighet som styrke, utholdenhet eller bevegelighet. Hverdagslig fysisk aktivitet har ikke som mål å forbedre fysiske egenskaper, dersom bedring skjer må det sees som en positiv bieffekt. Fysisk aktivitet defineres som all kroppslig bevegelse produsert av skjelettmuskulatur som resulterer i all økning av energiforbruket utover hvilenivå. For pasienter med langvarig utmattelse kan vanlige gjøremål være nok i seg selv.

Det er også veldig viktig å ha god balanse mellom fysisk aktivitet og hvile. Muskelspenninger som holdes over tid påvirker balansen, pusten, smertene, kontakten med egen kropp og emosjoner. Å ta seg tid til minipauser med avspenning i løpet av dagen, kan gi mange gevinster.

Denne dagboken skal hjelpe oss for å forstå bedre dine utfordringer i hverdagen og under behandlingen.

Vi vil be deg om å fylle ut denne dagboken *hver dag*. Du kan svare på alle de spørsmålene om kvelden før du legger deg. Husk å påføre riktig dato.

1. *Dusj*: Svar på spørsmålet så nøye du kan, her er ikke varigheten viktig.
2. *Hjemmeoppgaver*: Beskriv enkelt alle oppgaver du utførte hjemme, selv de minste.
3. *Måltider*: Ta med alle hoved- og mellommåltider.
4. *Tur*: Angir antall og varighet på alle turer ute, selv om det bare var en liten tur til postkassen.
5. *Butikk*: Her er det ikke viktig hvor lenge du var på butikken.
6. *Familie*: Her noteres hvert møte med familiemedlemmer face - to - face. Angi varigheten.
7. *Venner*: Her noteres hvert møte med venner/arbeidskolleger face - to - face. Angi varigheten.
8. *Avspenning*: Hvis du klarte å gjennomføre «Avspennings – oppgave» noter antall ganger og varigheten.
9. *Fysisk aktivitet*: Hvis du klarte å gjennomføre «Fysisk aktivitets – oppgave» noter antall ganger og varigheten.
10. *Tillegg (åpen spørsmål)*: Her noteres alle andre aktiviteter som du fikk til den dagen og som ikke ble dekket av spørsmålene 1 til 9.