


Regulering av aktivitet og hvile

Ergoterapeut Maja Buan
Fysioterapeut Mathea Hovde
mars - 2018





Hva menes med
aktivitet og hvile?

Hvorfor er det viktig å
regulere dette?

Hva er aktivitet?



Hvile

- Hvile på riktig sted til riktig tid.
- Skjermet fra sanseinntrykk.
- Avspenning/kroppsbevissthet

Hva skal vi velge av aktivitet?


- Individuelt
- Motivasjon
- Personlighet
- Ønsker
- Må, bør og kan

Skal vi pushe? Eller pakke inn?



Hvordan skal man komme frem til riktig nivå?

- Samarbeid mellom ungdommen, foreldre og støttepersoner
- Aktivitetsplan
- Prøve og feile

- 
- Viktig at vi som støttepersoner lytter og respekterer de erfaringene familien har gjort seg. Reflekter sammen hvorfor det endte opp med «kræsj».

Ulike tiltak til ulike grader

- Lettere: Aktivitetsbalanse, energiøkonomisering
- Moderat: Aktivitetsplan, taxi, dobbelt sett med skolebøker.
- Alvorlig: Aktivitetsplan, tekniske hjelpemidler

Hvorfor fysisk aktivitet?



- Styrke immunsystemets funksjoner
- Øke blodsirkulasjonen
- Positivt for fysisk og psykisk helse
- Kan gi mindre utmattelse

Hva kan en fysioterapeuten og ergoterapeuten bidra med?

- Kartlegge aktivitetsnivå
→ Individuelt tilpassede tiltak
- Kroppsbevissthet
- Avspenningsteknikker
- Hjelp å finne balansen mellom hvile og aktivitet
- Trygghet på hvilke aktiviteter som er gunstig
- Hjelp til å håndtere tilbakefall
- Råd og behandling ved smerteplager og hodepine

Fysio	Ergo
X	X
X	X
X	x
X	x
x	X
X	X
X	X
X	x

