

调整节奏和身体能量的管理

调整节奏意味着尝试在一天中保持相对均衡的活动水平和身体能量状态。这并不是要你停止你喜欢的活动。相反，随着时间的推移，调整节奏可帮助你弄明白，在疼痛开始增强之前你的身体可以从事多少活动。学习如何掌握节奏需要时间，当我们测试自己的极限时，可能会发生疼痛爆发。

从小事做起，保持简单

要学习如何把握节奏，可以尝试使用有时间刻度的日历或周历。写下你在某天和一周内所做的活动，并根据活动的类型（如工作、通勤、照顾孩子、睡眠）进行颜色编码。看看你的整个一周是否均衡，或者你是否缺少休息时间。请参阅本文末尾“相关资源部分”中的日历示例。

另一种有关调整节奏的解释是通过[勺子理论](#)。勺子理论的作者Christine Miserandino用勺子来代表她作为一个慢性病患者的有限能量水平。每天，你有一定数量的勺子（或能量）用于你需要完成的任务。因此，重要的是要计划好你要把勺子花在哪些任务上，哪些需要等到其他时间完成。

休息时间

休息时间是调整节奏的关键。当你计划你一天的活动时，你应该始终包括休息时间。休息可以包括冥想，阅读，看电视，或与朋友交谈。不要忘记你的大脑也需要休息。如果你从事的活动在精神上让你疲乏，确保你的大脑在某些时段得到休息。此外，听从你的身体的信号，根据需要进行休息，即使这未在你最初计划中。

使用日历将帮助你变成时间导向而不是任务导向。这意味着计划花30分钟从事一项任务，时间一到就停下来休息一下，即使你还没有完成。设置闹钟或在日历上记录下你开始一项活动的时间，以提醒你何时该休息。

平衡你的生活

虽然确定本周的优先事项很重要，比如诊疗或其他预约，但同样重要的是你要花时间在一些快乐的活动之中。任何能让你快乐的事情都是重要的活动。知道什么事情对你来说是重要的，将有助于你决定在你病情

发作时取消哪些安排。

填写你的日历

在每星期开始时填写你的日历。首先写下你可能有的任何诊疗或其他预约事件，并确保添加前后的休息时间。记下家务劳动和自我照料的活动，如洗澡和做饭，也不要忘记这些活动之后需要的休息时间。对你能花多长时间完成一项任务要接受现实。

周内

随着这一周的过去，在你的日历上记录下每项活动的情况。也许你一早起来就比平时更加疼痛，或者你高估了身体完成一项任务的能力。利用这些信息来确定事情的优先次序，取消一些任务，或给自己留出更多的休息时间。记录下你什么时候需要服用额外剂量的止痛药或什么时候需要躺下。这将帮助你了解自己的极限，以及你需要多少休息来管理你一天的能量水平。

相关资源 (英文)

- [Live Plan Be文章：治疗性节奏调整：一种管理事件的新方法](#)
- [疼痛工具包：调整节奏](#)
- [MyCarePath：调整节奏、练习、增加活动量](#)
- [LivePlanBe+的调整节奏模块 \(需要注册账户\)。](#)
- [时间刻度的日历模板 - 免费下载和使用](#)



加拿大卫生部的财政捐助使该计划成为可能。此处表达的观点不一定代表加拿大卫生部的观点。