

## 調整節奏和身體能量的管理

調整節奏意味著嘗試在一天中保持相對均衡的活動水平和身體能量狀態。這並不是要你停止你喜歡的活動。相反，隨著時間的推移，調整節奏可幫助你弄明白，在疼痛開始增強之前你的身體可以從事多少活動。學習如何掌握節奏需要時間，當我們測試自己的極限時，可能會發生疼痛爆發。

### 從小事做起，保持簡單

要學習如何把握節奏，可以嘗試使用有時間刻度的日曆或週曆。寫下你在某天和一周內所做的活動，並根據活動的類型（如工作、通勤、照顧孩子、睡眠）進行顏色編碼。看看你的整個一周是否均衡，或者你是否缺少休息時間。請參閱本文末尾“相關資源部分”中的日曆示例。

另一種有關調整節奏的解釋是通過[勺子理論](#)。勺子理論的作者Christine Miserandino用勺子來代表她作為一個慢性病患者的有限能量水平。每天，你有一定數量的勺子（或能量）用於你需要完成的任務。因此，重要的是要計劃好你要把勺子花在哪些任務上，哪些需要等到其他時間完成。

### 休息時間

休息時間是調整節奏的關鍵。當你計劃你一天的活動時，你應該始終包括休息時間。休息可以包括冥想，閱讀，看電視，或與朋友交談。不要忘記你的大腦也需要休息。如果你從事的活動在精神上讓你疲乏，確保你的大腦在某些時段得到休息。此外，聽從你的身體的信號，根據需要進行休息，即使這未在你最初計劃中。

使用日曆將幫助你變成時間導向而不是任務導向。這意味著計劃花30分鐘從事一項任務，時間一到就停下來休息一下，即使你還沒有完成。設置鬧鐘或在日曆上記錄下你開始一項活動的時間，以提醒你何時該休息。

### 平衡你的生活

雖然確定本週的優先事項很重要，比如診療或其他預約，但同樣重要的是你要花時間在一些快樂的活動中。任何能讓你快樂的事情都是重要的活動。知道什麼事情對你來說是重要的，將有助於你決定在你病情

發作時取消哪些安排。

## 填寫你的日曆

在每星期開始時填寫你的日曆。首先寫下你可能有的任何診療或其他預約事件，並確保添加前後的休息時間。記下家務勞動和自我照料的活動，如洗澡和做飯，也不要忘記這些活動之後需要的休息時間。對你能花多長時間完成一項任務要接受現實。

### 一週內

隨著這一週的過去，在你的日曆上記錄下每項活動的情況。也許你一早起來就比平時更加疼痛，或者你高估了身體完成一項任務的能力。利用這些信息來確定事情的優先次序，取消一些任務，或給自己留出更多的休息時間。記錄下你什麼時候需要服用額外劑量的止痛藥或什麼時候需要躺下。這將幫助你了解自己的極限，以及你需要多少休息來管理你一天的能量水平。

### 相關資源 (英文)

- [Live Plan Be文章：治療性節奏調整：一種管理事件的新方法](#)
- [疼痛工具包：調整節奏](#)
- [MyCarePath：調整節奏、練習、增加活動量](#)
- [LivePlanBe +的調整節奏模塊 \(需要註冊帳戶\)。](#)
- [時間刻度的日曆模板-免費下載和使用](#)



通過加拿大衛生部的財政捐助，該計劃得以實現。此處表達的觀點不一定代表加拿大衛生部的觀點。