

PACING AUF DER KÖRPERLICHEN EBENE | SPORTMEDIZIN JGU MAINZ

Liebe Patientin, lieber Patient, dieser Leitfadensoll Ihnen zeigen, wie Sie Ihre täglichen Aktivitäten auf emotionaler und kognitiver Ebene so energiesparend wie möglich durchführen können.

PACING

Ziel unserer PACING-Strategie ist es, dass Sie Ihre Energiegrenzen kennen lernen und diese im Alltag möglichst nicht überschreiten. Dabei richten sich die Aktivitäten strikt nach den individuellen Möglichkeiten. Dazu ist es wichtig, dass Sie für sich selbst herausfinden, welche Aktivitäten Sie in welchem Ausmaß tolerieren können.

KÖRPERLICHE EBENE

Wir unterscheiden zwischen Aktivitäten auf drei Ebenen:

- **körperlich,**
- **kognitiv**
- **emotional**

Beispiele für Aktivitäten auf der körperlichen Ebene wären Stricken, Gehen, Haushaltstätigkeiten usw.

Zunächst einmal ist es wichtig, dass Sie verstehen/lernen, dass die Aktivitäten auf den drei Ebenen sich gegenseitig positiv, aber auch negativ beeinflussen können! Deshalb sollten Sie genau beobachten, was Sie mit Freude und Energie erfüllt und was Sie belastet.

STRESSFAKTOREN IDENTIFIZIEREN



Überkopfarbeiten, feinmotorische Tätigkeiten wie z.B. Stricken oder Zeichnen, Reizüberflutung z.B. Autofahren oder Radfahren und anstrengende körperliche Aktivitäten sind nennenswerte Stressoren auf der körperlichen Ebene!

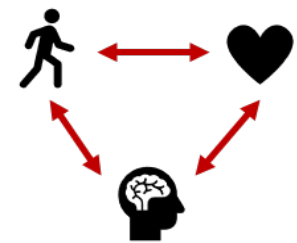
PRAXISTIPPS

- Tätigkeiten über Kopf, feinmotorische oder intensive Tätigkeiten führen Sie **maximal 15 Sekunden** lang durch und machen anschließend **30-60 Sekunden Pause**.
- Alle anderen körperlichen Tätigkeiten sollten nicht länger als **30 Sekunden** am Stück durchgeführt werden.
- Wenn die empfohlene Dauer von 15-30 Sekunden nicht möglich ist (z.B. weil Sie in so kurzen Intervallen nicht effektiv Auto fahren, zeichnen oder stricken können), dann achten Sie darauf, dass die **Tätigkeit nicht länger als 10-15 Minuten dauert und für Sie nicht anstrengend** ist.
- Die Pausenzeit sollte mindestens genauso lang sein, wie die vorangegangene Aktivität.

- Wenn Sie auf der emotionalen oder kognitiven Ebene tätig sind, machen Sie **alle 10-15 Minuten eine Bewegungspause**.
- Die Bewegungspause sollte aus Dehnungs- und Beweglichkeitsübungen bestehen, ergänzt durch kontrollierte Atmung für 1-2 Minuten.
- Verändern Sie Ihre Alltagsaktivitäten so, dass sie weniger belastend für Sie sind → Bereiten Sie z.B. Essen im Sitzen anstatt im Stehen vor.
- Wechseln Sie regelmäßig zwischen verschiedenen Tätigkeiten, um immer unterschiedliche Muskelgruppen zu beanspruchen.
- Alternieren Sie zwischen körperlichen, kognitiven und emotionalen Aktivitäten.
- Steigern Sie Ihre Aktivitäten vorsichtig und erst nach ausreichender Stabilisierung Ihrer Symptome.

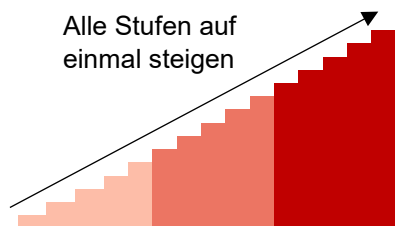
BITTE BEACHTEN SIE

Belastungen auf der **emotionalen, kognitiven** und **körperlichen** Ebene beeinflussen sich gegenseitig. Das bedeutet, dass auch eine emotionale Überlastung am nächsten Tag zu körperlichen Beschwerden führen kann oder eine körperliche Überlastung auch kognitiven Einschränkungen (z.B. geringere Konzentrationsfähigkeit) hervorrufen kann.



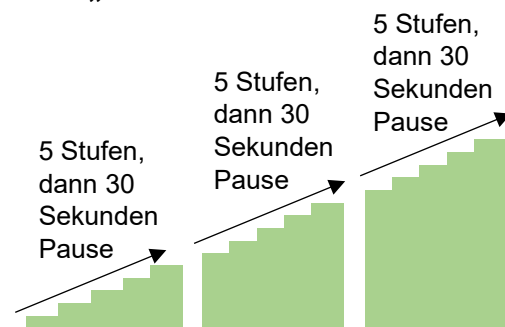
BEISPIELE FÜR DEN ALLTAG

Der „BIG-PUSH“ Ansatz



Ergebnis: Oben müssen Sie sich 10 Minuten ausruhen und fühlen sich am nächsten Tag schlapp und müde.

Der „PACING“ Ansatz



Ergebnis: Sie haben eine physische Überlastung vermieden und fühlen sich am nächsten Tag nicht erschöpft.

KÖRPERPFLEGE		
PACING	PLANUNG	PRIORISIERUNG
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Setzen Sie sich, um Ihr Gesicht zu waschen, die Zähne zu putzen und die Haare zu trocknen. ▪ Legen Sie nach jedem Schritt eine Pause ein. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bewahren Sie alle Dinge, die Sie benötigen, am gleichen Ort auf. ▪ Hängen Sie einen Spiegel auf, der auch im Sitzen auf Gesichtshöhe ist. ▪ Verwenden Sie Flüssigseife anstelle eines Seifenstücks. ▪ Verwenden Sie langstielige Geräte, z. B. einen langstieligen Schwamm. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Probieren Sie Trocken-shampoo aus. ▪ Benutzen Sie elektrische Geräte, wie eine elektrische Zahnbürste, einen elektrischen Rasierapparat usw.

DUSCHEN UND BADEN		
PACING	PLANUNG	PRIORISIERUNG
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nehmen Sie sich ausreichend Zeit und machen Sie Pausen. ▪ Setzen Sie sich, wenn möglich, in der Dusche hin. ▪ Ruhen Sie sich in einem Bademantel oder einem großen Handtuch aus, anstatt sich abzutrocknen. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Öffnen Sie eine Innentür, um zu lüften. ▪ Verwenden Sie langstielige Geräte. ▪ Benutzen Sie Hilfsmittel, die Ihnen das Ein- und Aussteigen aus der Badewanne oder Dusche erleichtern, z. B. einen Haltegriff. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ist das Baden eine Tätigkeit, die Sie genießen und für die Sie bereit sind, viel Energie aufzuwenden? ▪ Ist tägliches duschen/baden notwendig?

ANZIEHEN		
PACING	PLANUNG	PRIORISIERUNG
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Setzen Sie sich zum Anziehen hin. ▪ Unterbrechen Sie anstrengende Aufgaben mit leichten und machen Sie Pausen. ▪ Ziehen Sie Ihre untere Hälfte zuerst an, wenn Sie die meiste Energie haben. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Richten Sie Ihr Schlafzimmer so ein, dass die Dinge, die Sie am häufigsten benutzen, leicht zu erreichen sind. ▪ Sammeln Sie alle Ihre Kleidungsstücke, bevor Sie anfangen. ▪ Ziehen Sie Kleidung an, die vorne geschlossen wird und locker sitzt. ▪ Ziehen Sie Unterwäsche und Hose gleichzeitig an und ziehen Sie sie dann zusammen hoch. ▪ Setzen Sie sich zum Anziehen von Socken und Schuhen hin. Heben Sie ein Bein an und legen Sie es über das Knie, um den Fuß näher heranzuziehen. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ordnen Sie Ihren Kleiderschrank und Ihre Schubladen so um, dass alle Kleidungsstücke nahe beieinander liegen. ▪ Sortieren Sie Ihre Kleidung so, dass Sie sie leichter wiederfinden (z.B. nach Farbe). ▪ Legen Sie Ihre Kleidung am Abend vorher heraus. ▪ Kann Ihnen jemand beim Anziehen oder Herausholen von Kleidungsstücken helfen?

DAS BETT MACHEN		
PACING	PLANUNG	PRIORISIERUNG

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ziehen Sie das Bettlaken auf, machen Sie eine Pause, dann den Kopfkissenbezug, dann wieder eine Pause. ▪ Setzen Sie sich für einige Aufgaben, wie z. B. das Beziehen der Kissen. ▪ Wenn möglich, lassen Sie sich beim Überziehen der Bettdecke helfen. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stellen Sie Ihr Bett so auf, dass Sie rundherum gehen können. ▪ Beginnen und beenden Sie eine Seite und gehen Sie dann zur anderen, sodass Sie das Bett nur einmal umrunden. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kann Ihnen jemand beim Bettenmachen helfen? ▪ Können Sie verschiedene Arbeitsschritte an verschiedenen Tagen machen?
--	---	---

KOCHEN

PACING	PLANUNG	PRIORISIERUNG
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Verteilen Sie die Zubereitung über den Tag. Schneiden Sie morgens das Gemüse, kochen Sie es nachmittags und wärmen Sie es abends wieder auf. ▪ Setzen Sie sich beim Zubereiten oder Umrühren von Speisen regelmäßig für kurze Zeit hin. ▪ Legen Sie während und nach dem Kochen Pausen ein. ▪ Benutzen Sie einen Wagen, um Kochgeschirr oder Besteck zum Tisch zu bringen. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kochen Sie große Mengen und frieren Sie zusätzliche Portionen ein. ▪ Legen Sie alles, was Sie brauchen, bereit, bevor Sie anfangen. ▪ Bewahren Sie die Dinge, die Sie häufig benötigen, im selben Bereich der Küche und in Hüfthöhe auf, damit Sie sich nicht bücken und strecken müssen. ▪ Kochen Sie einfache Mahlzeiten ohne viel Vorbereitungs- oder Kochzeit. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kaufen Sie vorgefertigtes Gemüse. ▪ Kaufen Sie tiefgekühlte Fertiggerichte. ▪ Gibt es jemanden, der Ihnen helfen kann oder einige Mahlzeiten für Sie zubereiten kann? ▪ Bereiten Sie Ihre Hauptmahlzeit zu und essen Sie sie mittags.

EINKAUFEN

PACING	PLANUNG	PRIORISIERUNG
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ruhen Sie sich aus, wenn Sie in den Laden kommen. ▪ Lassen Sie sich Zeit beim Einsammeln Ihrer Artikel. ▪ Packen Sie schwere Artikel in verschiedene Taschen. ▪ Benutzen Sie einen Einkaufstrolley, um Ihre Einkäufe nach Hause zu schieben, anstatt eine Tasche zu tragen. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Machen Sie eine Liste mit ähnlichen Artikeln, damit Sie weniger im Supermarkt herumlaufen. ▪ Kaufen Sie zu ruhigeren Zeiten ein. ▪ Packen Sie Artikel zusammen, die in den Kühlschrank/Gefrierschrank oder in denselben Schrank gehören, damit das Auspacken leichter fällt. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kann Ihnen jemand beim Einkaufen helfen? ▪ Können Sie online einkaufen? ▪ Können Sie an einem Tag einkaufen, an dem Sie keine anderen schweren Aufgaben zu erledigen haben?

WÄSCHE WASCHEN

PACING	PLANUNG	PRIORISIERUNG
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Verteilen Sie die Aufgaben über den Tag. Laden Sie die Maschine morgens, leeren Sie sie nachmittags. ▪ Setzen Sie sich zum Bügeln hin. ▪ Benutzen Sie einen niedrigen Wäscheständer und setzen Sie sich zum Aufhängen der Wäsche hin. ▪ Legen Sie während und nach der Arbeit Pausen ein. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tragen Sie Kleidung, die sich leicht waschen, trocknen und bügeln lässt. ▪ Waschen Sie jede Woche mehrere kleinere Ladungen anstelle einer großen Wäsche. ▪ Bewahren Sie alles, was Sie brauchen, wie Waschmittel und Wäscheklammern, an einem Ort auf. ▪ Verwenden Sie einen Wäschekorb auf Rollen. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Müssen Sie Ihre gesamte Kleidung bügeln? ▪ Müssen Sie alle Ihre Handtücher und Laken falten? ▪ Ziehen Sie die Verwendung von Produkten wie Anti-Knitter-Sprays in Betracht.

HAUSARBEIT

PACING	PLANUNG	PRIORISIERUNG
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Verteilen Sie schwere Arbeiten über die ganze Woche. Saugen Sie zum Beispiel jeden Tag einen anderen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sammeln Sie alle benötigten Gegenstände, bevor Sie beginnen. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Können Sie jemanden aus der Familie bitten, Ihnen zu helfen, oder jemanden

<p>Raum oder einen Teil eines Raumes.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Machen Sie eine Mischung aus schweren und leichten Aktivitäten an einem Tag. ▪ Legen Sie während und zwischen den Tätigkeiten Pausen ein. ▪ Setzen Sie sich für Aufgaben wie den Abwasch hin. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Verwenden Sie nach Möglichkeit langstielige Geräte. ▪ Verwenden Sie einen Mopp, um verschüttete Flüssigkeiten vom Boden zu wischen, anstatt sich zu bücken. ▪ Lassen Sie den Abwasch an der Luft trocknen. ▪ Verwenden Sie kleine Müllsäcke, damit Sie nicht einen schweren Sack heben müssen. 	<p>bezahlen, der für Sie die Hausarbeit erledigt?</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Priorisieren Sie die am häufigsten genutzten Räume und reinigen Sie andere weniger häufig. ▪ Putzen Sie jeweils ein Zimmer oder einen Teil eines Zimmers und nicht das ganze Haus auf einmal.
---	---	--

In Anlehnung an die Beispiele des Royal College of Occupational Therapists: How to manage your energy: practical advice for people recovering from illness or managing long-term health conditions (8 June 2023)