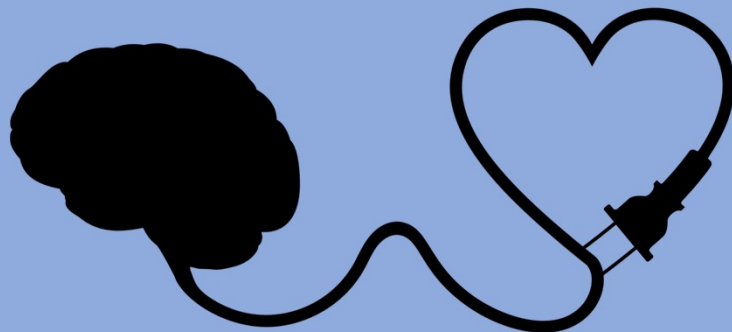


# Energistyring

Balance imellem aktiviteter og hvile



Online kursus for  
Aftenskolen Pas På Hovedet  
Oktober til december 2022

3. kursusgang: Lyssignalet og  
ugeskemaplanlægning

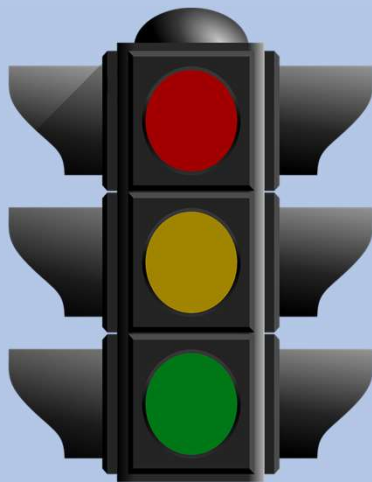
Ved audiologopæd og PCS-underviser Lea Provstgaard Larsen

## 3. kursusgang

### Dagsorden

- **Siden sidst**
- **Lyssignalet**
- **Ugeskemaplanlægning**
- **Fokus til næste gang**

# Lyssignalet



## Røde aktiviteter

Energikrævende aktiviteter fysisk og/eller mentalt. Er ofte noget, hvor der er mange sanseindtryk, eller som kræver megen koncentration.

**Fx arbejde, studie, møder, være social, transport, indkøb i store butikker, hård fysisk aktivitet og skærmbrug.**

## Gule aktiviteter

Energineutrale/mindre energikrævende (afhængigt af dagsformen).

Typisk noget, hvor du er i lidt fysisk bevægelse, men ikke behøver at tænke så meget.

**Fx vande blomster, simpel madlavning, let fysisk aktivitet og småindkøb.**

## Grønne aktiviteter

Energi-givende aktiviteter, pauser og hvil. Er ofte noget, hvor der er meget få eller meget rolige sanseindtryk, og hvor du ikke skal tænke.

(TV eller lignende er ofte ikke grønt, da hjernen aktiveres kraftigt af skærmbrug.)

**Fx rolig gåtur, være i naturen, mindfulness, afspænding, nyde en kop te og lytte til en rolig lydbog.**

## UGESKEMA TIL ANALYSE MED LYSSIGNALET

Dette ugeskema kan bruges til at analysere dit energiforbrug, inklusiv hvordan dette påvirker dine symptomer samlet set (ubehag). Du kan hver dag i ugen notere, hvad du har lavet. Skriv hver aktivitet ind og giv den en farve alt efter, hvordan den påvirkede dig.




**Rød** = energikrævende. **Gul** = energineutral. **Grøn** = energigivende. Registrer også, hvordan din nattesøvn har været med et ord eller en smiley.

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Ubehag:							
Morgen							
Formiddag							
Eftermiddag							
Aften							
Ubehag:							
Nattesøvn:							

# Ugeskema i 1-2 uger

- **Registrér dine aktiviteter i løbet af en til to uger ud fra lyssignalet**
- **Skriv ned mindst én gang om dagen**
- **Alt skal med (i store træk) – også skærmbrug, transport og småpauser**

# Registrér hvilke farver, dine aktiviteter skal have

- Giv en aktivitet farve efter, hvordan den følte.  
OBS: "at være social" og "skærmbrug" er næsten altid rødt
- Brug en ,  og  marker eller farveblyanter til at angive energiforbrug
- Farverne giver et visuelt indtryk af dit energiforbrug – mange bliver overraskede over, hvor rødt skemaet bliver.

# Registrér ubehag morgen og aften

- **Registrer dit ubehag på en skala fra 1 til 5 når du vågner, og når du går i seng**
- **Måske opdager du nogle sammenhænge imellem ubehag og aktiviteter**



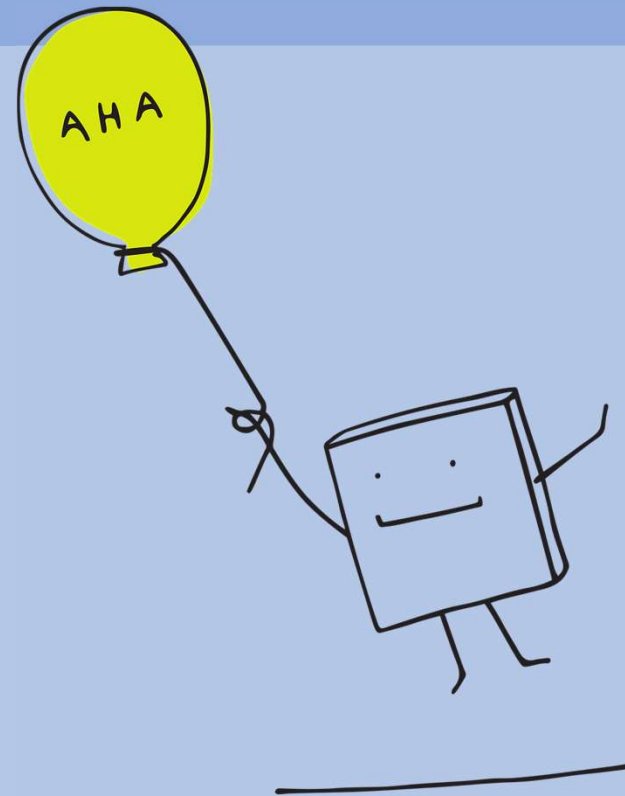
# Aha-oplevelser

**Måske får du nogle "aha-oplevelser" undervejs**

**Overvej hvad forskellige aktiviteter "koster" i energi**

**Hvor mange større røde aktiviteter er der på en almindelig dag?**

**Hvor mange kan du holde til?**





# Eksempel på et ugeskema

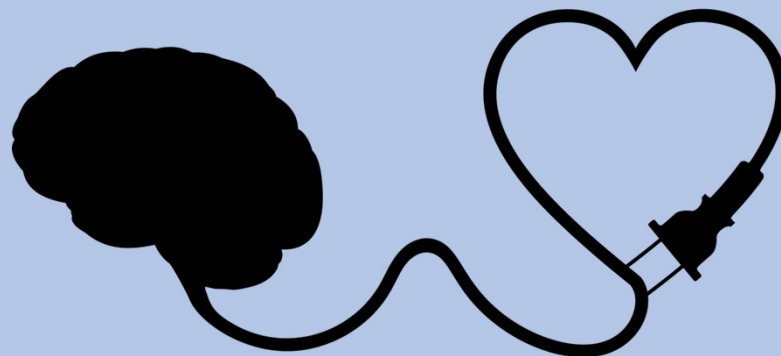
	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Ubehag:	4,5	6	3	2	3	4	7
Morgen	bus skole pause	morgen mad	sove længe	morgenmad bus	morgen mad	sove længe	morgen mad
Formiddag	skole frokost bus	læse bus	cat cat tid spise læse	CSV bus vasketøj	læse bus sisse	morgenmad bad/ cat cat	sove lent i bad
Eftermiddag	handle alene i skærm bus yoga bus	laboratorie gæster	gæster cecilie gæ zone terapi gæ	læse gæster cecilie vagt plan- møde gæster	gæster signe bus tur	gæster klar signe taxa phan taxa	gæster tur læse
Aften	arbejde gæster gæster clara	aftensmad cat cat tid signe	aftensmad cecilie alene	cat cat tid film	cat cat bus nikoline gæ hjem	gæster	gæster
Ubehag:	4	6	3	4	2,5	7	4

# Fokus til næste gang

- Hvad tager du med dig fra i dag?
- Hvad vil du fokusere på i den næste uges tid?
- Hvordan kan du minde dig selv om dit fokus i løbet af ugen?



Tak for i dag



**Vi ses på onsdag, hvor vi skal tale mere om røde, gule og grønne aktiviteter**

**Kh Lea**