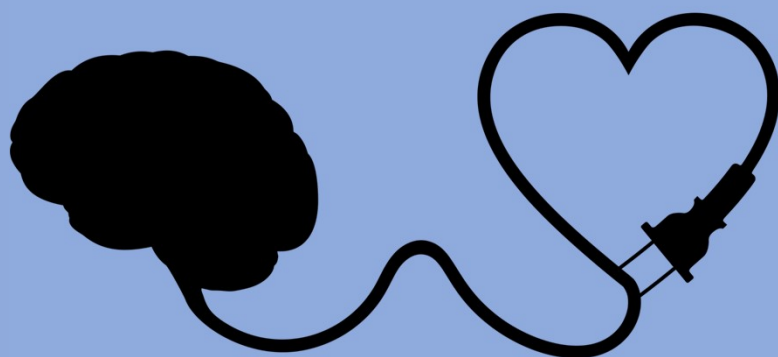


Energistyring

Balance imellem aktiviteter og hvile



Online kursus for
Aftenskolen Pas På Hovedet
Oktober til december 2022

4. kursusgang: Røde, gule og
grønne aktiviteter

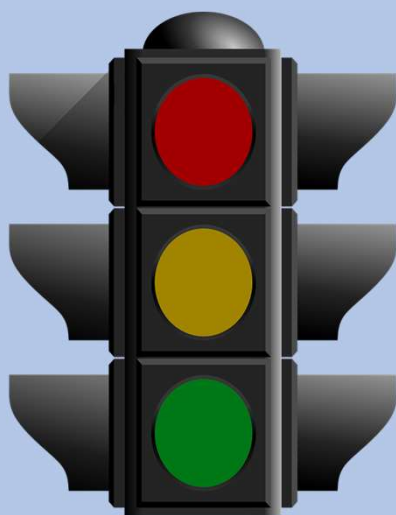
Ved audiologopæd og PCS-underviser Lea Provstgaard Larsen

4. kursusgang

Dagsorden

- Siden sidst
- Lyssignalet igen
- Røde, gule og grønne aktiviteter
- Aha-oplevelser?
- Energi-sandwich
- Idéer til pauser
- 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

Energi-neutrale/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.

Er der nogle, der har forsøgt sig med ugeskema?

- **Hvordan har det været at registrere aktiviteter?**
- **Kategorisering i rød, gul og grøn**
 - Hvad er særlig rødt?
 - Hvad er gult?
 - Hvad er grønt?
 - Hvad kan I være i tvivl om farvemæssigt?
- **Ubehag morgen og aften på en skala fra 1 til 5 (eller 1 til 10)**

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:							

Eksempel på et ugeskema

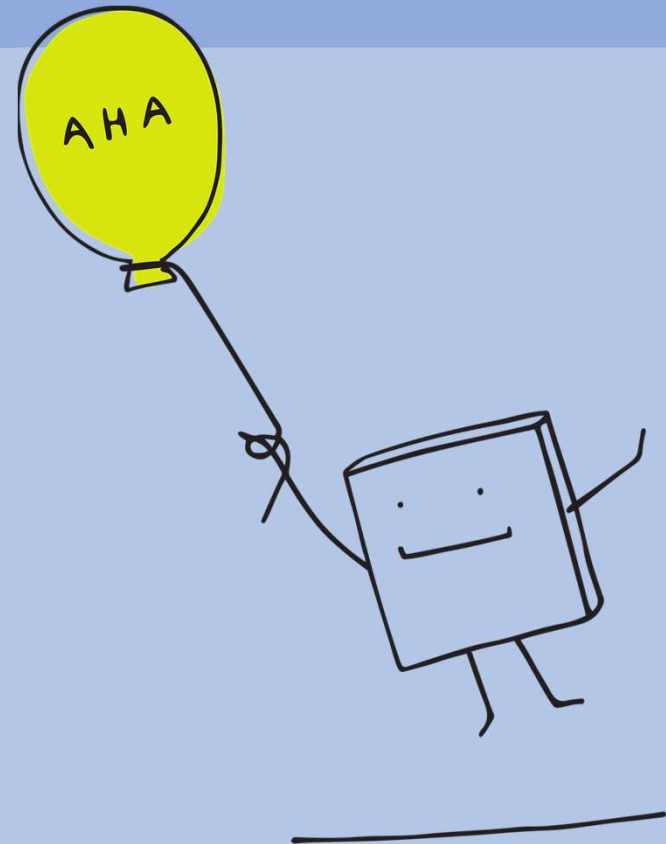
	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Ubehag:	4,5	6	3	2	3	4	7
Morgen	bus skole pause	morgen mad	sove længe	morgenmad bus	morgen mad	sove længe	morgen mad
Formiddag	skole frøkost bus	læse bus	cat cat bid spise læse	CSV bus vasketøj	læse bus sisse	morgenmad bad/ cat cat	gøre rent i bad
Eftermiddag	handle alene v. skærm bus yoga bus	laboratorie gæster	gæster cecilie gi zone terapi gi	læse gæster cecilie Vagt plans- møde gæster	gæster signe bus tur	gøre klar signe taxa phans taxa	gæster tur læse
Aften	arbejde gæster gæster clara	aftensmad cat cat bid signe	aftensmad cecilie alene	cat cat tid film	cat cat bus nickedine gi hjem	galia	gæster
Ubehag:	4	6	3	4	2,5	7	4

Aha-oplevelser?

**Kan I se sammenhænge imellem farver,
søvn og tal morgen og aften?**

**Hvad "koster" forskellige røde aktiviteter
i energi?**

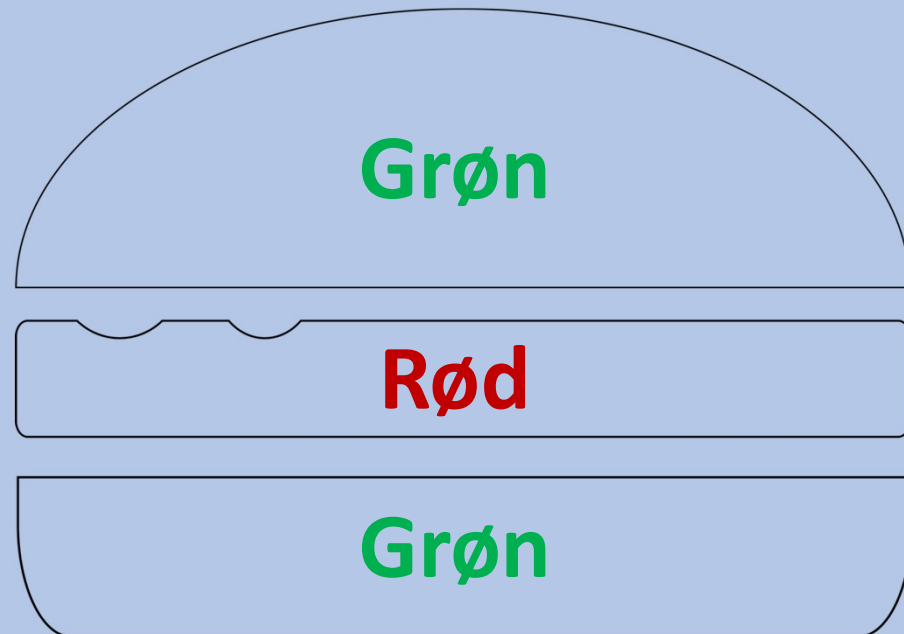
Er der nogen overraskelser?



Energi-sandwich

Man kan også tænke, at man skal planlægge en energi-sandwich i forbindelse med større røde aktiviteter.

Der skal lægges noget grønt rundt om det røde, for at det bliver lettere at spise.



Idéer til pauser – ro og bevægelse

Mindfulness

Vær til stede her og nu uden at dømmе, om det du oplever er godt eller skidt. Giv dig selv tid, et lille øjeblik til bare at være med det, der er.

Vejrtrækning

Dybe indåndinger og langsomme udåndinger.

Nyd en kop te

Luk øjnene og slap af

Afspændingsøvelser



Gå en tur rundt om bygningen

Rejs dig og hent noget i den anden ende af bygningen

Gå på WC

Brug lidt ekstra tid, fx på at vaske hænder eller på at gå derhen.

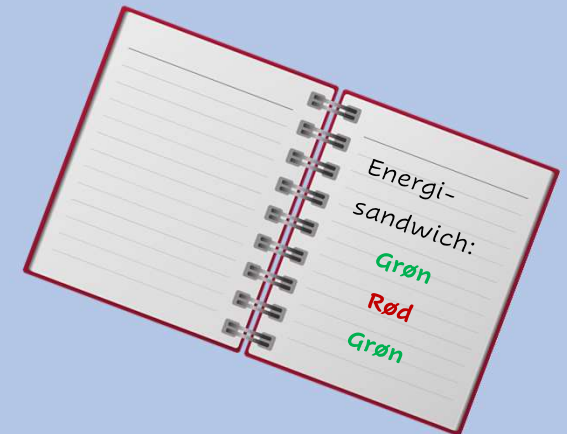
Bevægelse der løsner

Stil dig op og sving lidt med arme og ben. Hold gerne fast i noget. Bevæg eller roter i dine led (pas på nakken og eventuelle skavanker). Ryst kroppen, hvis det føles behageligt.

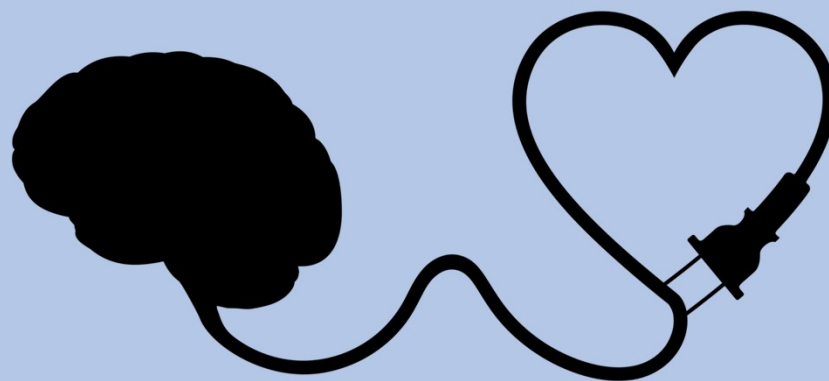
En enkelt, blid yogaøvelse

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 bl.a. skal tale mere om pauser og grønne aktiviteter

Kh Lea