

# Návrh struktury dne a kompenzačních strategií pro zvládnání únavy

Doporučení pro pacienty s ME/CFS



# Obsah

- 1 *Úvod*
- 2 *Struktura dne*
- 3 *Plánování a sebereflexe*
- 4 *Relaxace a odpočinek*
- 5 *Kompenzační strategie*
- 6 *Uspořádání pracovního prostředí*
- 7 *Úprava životního stylu*
- 8 *Šetření energie během všedních denních aktivit*
- 9 *Odkazy*

## Úvod



Neúnavní, 2023

Na začátku je důležité zdůraznit, že každý člověk může preferovat a reagovat na jiné postupy. Následující doporučení a nápady jsou pouze inspirací k tomu, co byste mohli vyzkoušet. Jsou založeny na zkušenostech, dovednostech a znalostech z oblasti ergoterapie, komunikace s pacienty a práce s Nadačním fondem Neúnavní. Informace vycházejí také z klinických doporučení NICE z roku 2021 a další literatury použité při zpracování bakalářské práce na téma Struktura dne a time management pro lidi s chronickým únavovým syndromem/myalgickou encefalitidou. Já sama jsem se účastnila programu nazvaného Monk mode, který se zaměřuje na plánování, stanovení cílů, odpočinek a osobní rozvoj, a také na zlepšení kvality života. Důležité je si uvědomit, že změny nepřicházejí ihned a ne všechny najednou. Postupně je třeba zvyšovat náročnost aktivit a stanovovat si realistické a dosažitelné cíle, které lze rozdělit na menší kroky. Nelze splnit všechny doporučení najednou, proto se zkuste zaměřit na jedno, maximálně tři doporučení současně, pravidelně je dodržovat po dobu minimálně 3 týdnů. Tak se z nich může stát zdravý návyk, který bude automatický, a můžete se pak zaměřit na další vylepšení.

“

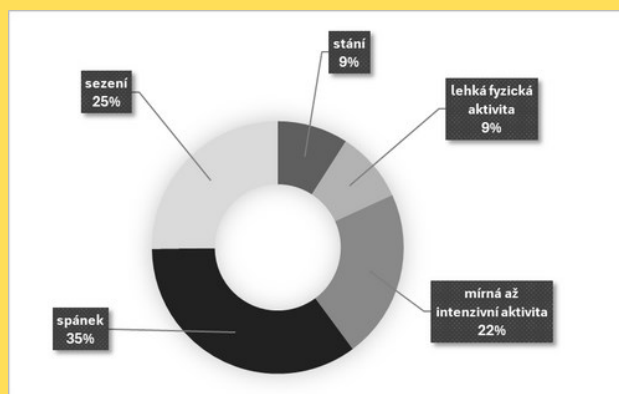
*Pomáháme pacientům, aby byli  
Neúnavní v boji s chronickým  
únavovým syndromem*

”

## Struktura dne

Existuje doporučený denní časový plán podle australského výzkumu uveřejněného v Diabetologica, který byl navržen jako optimální pro kardiometabolické zdraví, představený v koláčovém grafu. Avšak je důležité brát v potaz komplikace spojené s onemocněním, jako je zvýšená únava. Každý jedinec je jiný a cílem není dosáhnout ideálního grafu, ale najít způsob, který bude pro vás fungovat a zlepší vaši kvalitu života. Důležitým prvkem je začlenění odpočinku. Je to především o pozorování sebe sama a reflexi, přesto existují nástroje a metody, které mohou pomoci. Například si vést deník a každý týden zhodnotit předchozí týden, zaznamenat úroveň únavy při různých činnostech během dne a dávat náročnější aktivity spíše do ranních hodin. Měli byste si uvědomit, že na energii má vliv nejen fyzická aktivita, ale i emocionální činnosti.

“



”

Aktin.cz

# Plánování a sebereflexe

## Plánování

Nastavení týdenního cíle podle pravidla SMART:

- specifický - konkrétní
- měřitelný - možnost měření
- dosažitelný - reálný
- smysluplný - relevantní
- časově ohraničený

Stanovení priorit - musím, měl/a bych, chci:

maximálně 3 důležité úkoly denně

postupné zvyšování, přidávání a přizpůsobování aktivit

Zapsání aktivit do diáře a zvýraznění důležitosti nebo typu barvami, například práce zeleně, volný čas žlutě, a modře čas pro odpočinek.

---

## Pomůcky pro plánování

Diář a kalendář, ať už v tištěné podobě nebo v mobilní aplikaci, mohou být využity k sledování úkolů a zaznamenání aktuálního pocitu. Aplikace jako Perfekt day, Fabulous nebo Habit Tracer jsou skvělým pomocníkem.

---

## Sebereflexe

Po každém týdnu je důležité zhodnotit, jak efektivní bylo plánování a zda je třeba provést nějaké změny pro nadcházející týden.

- Co přesně mě vyčerpalo?
- Jak dlouho jsem věnoval/a odpočinku?



# Relaxace a odpočinek

Velmi důležitou součástí dne je naplánovat si čas na relaxaci a odpočinek, což je něco, s čím se všichni občas potýkáme.

Ale co vlastně znamená odpočinek? Máme na mysli nejen fyzický odpočinek, ale také mentální. Každá doba, kdy neprovádíme práci nebo se neučíme, se může považovat za odpočinek. Například sledování Instagramu nebo YouTube může naopak odebírat energii, protože stimuluje mozek a zabírá naši mentální kapacitu, kterou bychom jinak mohli věnovat práci.

Prvním krokem k odpočinku je si ho naplánovat a vyhradit si čas v kalendáři, jinak na něj můžeme zapomenout. Druhým krokem je najít formu odpočinku, která nám dodá nejvíce energie. Zde najdete užitečné tipy a nástroje, které vám mohou posloužit jako inspirace.



## Plánování

- Po 60 až 90 minutách intenzivní práce si dopřejte 15-30 minut odpočinku.
- Vyzkoušejte metodu Pomodoro, kdy pracujete 25 minut a odpočíváte 5 minut.
- Zaměřte se vždy pouze na jednu aktivitu najednou.
- Nezapomínejte na dostatek spánku.

## Meditace

Yoga nidra nebo NSDR (Non-Sleep Deep Rest) je metoda umožňující dosáhnout hlubokého odpočinku a relaxace bez spánku. Klíčovým prvkem je použití specifických dýchacích technik, které uklidní tělo a sníží srdeční tep. Nahrávku je možné najít na youtube, nebo se dají využít aplikace s různými meditacemi, jako je Calmio.

## Dechová cvičení

Dýchání: Čím intenzivněji provádíme nádechy, tím více se aktivujeme a nabíjíme energií. Naopak prodlužováním výdechů se uvolňujeme a klidíme. Tímto zasíláme mozgovým signál, že jsme v pohodě, čímž snižujeme napětí a stres. Doporučuje se dýchat v poměru 2:1, kdy výdech je dvakrát delší než nádech. Fyziologický vzdech spočívá v dvojnásobném následovaném dlouhým jemným výdechem, který okamžitě působí.

## Procházka

### Saunování a otužování

### Dívat se do přírody

### Masáž, horká sprcha a další ...

# Kompenzační strategie

- 1** *Uspořádání pracovního prostředí*
- 2** *Úprava životního stylu*
- 3** *Šetření energie během všedních denních aktivit*

# Uspořádání pracovního prostředí

## 1. Plánování

Jak již bylo zmíněno výše ohledně relaxace a odpočinku, je vhodné zařazovat pravidelné přestávky během pracovní doby.

## 2. Tipy pro odpočinek

Například si na 15 minut lehněte do pytle na sezení, lehátka, jóga podložky, houpací sítě nebo relaxačního křesla. Pro získání odpočinku je užitečné změnit prostředí, třeba si dopřát 10 minutovou procházku. Oddělení pracovního a odpočinkového prostoru pomáhá tělu rozlišit mezi prací a odpočinkem.

## 3. Ergonomie sedu

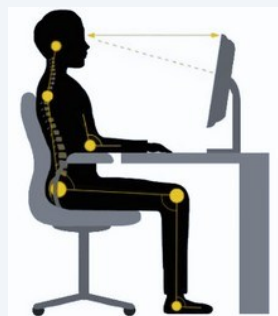
Nastavení polohy:

- Natočení nohou o 90°
- Nastavení výšky stolu
- Umístění počítače ve výši očí
- Použití podpůrných klínů
- Držení hlavy vzpřímeně
- Uvolnění ramen
- Ohnutí loktů v pravém úhlu
- Držení zad rovně
- Ohnutí kyčelního kloubu v pravém úhlu
- Ohnutí kolenního kloubu v pravém úhlu
- Rovné postavení chodidel na podložce

Počítač je kolmo ke středu těla.

Monitor je umístěn přibližně na délku paže od obličeje. Horní okraj monitoru je ve výšce očí.

“



SPOT Prague, z. s.

”

## 4. Jiné vhodné strategie a pomůcky

Střídejte pracovní pozice, jako je například sedění na gymnastickém míči a na židli.

Zajistěte si pomůcky pro podporu bederní páteře, jako jsou složený ručník, overball, nebo menší polštářek. Dále můžete využít ergonomickou podložku pod zápěstí nebo vertikální myš v rámci prevence syndromu karpálního tunelu.

Výhodou může být zajištění si flexibilní práce z domova.





# Úprava životního stylu



## 1 Redukce stresu

- Neberte si příliš práce najednou
- Zařazujte pravidelná dechová cvičení

## 2 Stravování

- Nejezte těžká jídla jako jsou například svíčková, nebo smažené produkty - jejich metabolické zpracování je více energeticky náročné

## 3 Drogy

- Omezte kouření a pití alkoholu
- Omezte pití kávy - nepít hodnu po probuzení, kdy si tělo samo nastartová organismus, možnost nahradit alternativami jako jsou matcha, pravé kakao - které udržují hladinu energie po delší dobu a nemají takový zpětný energetický dopad

## 4 Spánek

- Udržujte stejný čas spaní a budíčku, dodržujte ranní a večerní rituály.
- Vyhněte se jasnému světlu ve večerních hodinách.
- Zatemněte místnost nebo použijte masku na spaní.
- Jděte spát před půlnocí pro lepší hluboký spánek.
- Spěte mezi 6 až 10 hodinami, každý spánkový cyklus trvá 90 minut.
- Udržujte teplotu v místnosti mezi 16 a 19 stupni Celsia.

## 6 Sociální síť a telefon

- Vypněte upozornění a nastavte si pouze určitou dobu pro odpovídání na zprávy
- Omezte používání sociálních sítí a doby strávené u obrazovky - neustálé vnímání stimulů a informací může způsobit přetížení a tělo si neodpočine

# Šetření energie během všedních denních aktivit

Pro mnoho lidí jsou tyto činnosti již automatické a nemusí nad nimi přemýšlet. Nicméně pro ty, kteří trpí nedostatkem energie, může být i každý pohyb náročný. Proto se můžete inspirovat následujícími tipy.

## ✓ Vaření

- Při vaření, krájení a mytí nádobí si dejte vedle kuchyňské linky vysokou židli.
- Zvažte objednání již uvařených jídel.
- Využívejte online platformy pro nákupy, které vám doručí jídlo až domů.
- Používejte elektrické spotřebiče, například robot na hnětení těsta.
- Připravte si jídlo na několik dní dopředu.
- Mějte nachystané jídlo v mrazáku, které stačí jen ohřát.
- Pro snazší manipulaci, používejte plastové nádoby namísto keramických, šetří to sílu.

## ✓ Chůze

- Používání nordic walking hůlek šetří energii při chůzi.
- Během cesty si můžete kdykoliv sednout a odpočinout na čtyřkolovém chodítku, které lze také využít pro přepravu drobných nákupů.
- Udržujte pravidelné odpočinkové přestávky během chůze.
- Pokud se nacházíte v relapsovém období a nemáte dostatek energie dojít ke dveřím, může se vám hodit zvonkový systém s možností otevření dveří nadálku stiskem tlačítka, například na telefonu.

## ✓ Koupaní a sprchování, osobní hygiena

- Při koupání používejte sedačku do vany.
- Po vykoupání se osušte na židli, nebo používejte župan.
- Při čištění zubů, zaujměte pozici na židli.

## ✓ Úklid

- Využívejte služby úklidu.
- Rozdělte úklid na menší úkoly a rozložte si ho do více dní.
- Využívejte elektronické zařízení, jako je například robotický vysavač.



*Není kam spěchat*

# Kam pro více informací?

Neúnavní	<i>INFORMACE O ONEMOCNĚNÍ, OTEVŘENÁ KOMUNITA, PORADENSTVÍ</i>	<a href="https://neunavni.cz/">https://neunavni.cz/</a>
Klub pacientů s ME/CFS	<i>INFORMACE O ONEMOCNĚNÍ</i>	<a href="http://www.me-cfs.cz/">http://www.me-cfs.cz/</a>
Monk mode	<i>UPEVŇOVÁNÍ ZDRAVÝCH NÁVYKŮ A ZMĚN</i>	<a href="https://monkmode.cz/">https://monkmode.cz/</a>
Psychoterapeut, psycholog	<i>LÉČBA ÚZKOSTÍ A DEPRESÍ</i>	
Ergoterapie	<i>STRUKTURA DNE, STANOVENÍ CÍLŮ, STUPŇOVÁNÍ AKTIVIT A ANALÝZA ČINNOSTÍ</i>	
Muzikoterapie	<i>RELAXACE, DECHOVÁ CVIČENÍ</i>	
Nutriční terapeut	<i>NUTRIČNĚ VYVÁŽENÝ JÍDELNÍČEK NA MÍRU</i>	