




# Temprun

Áhrif ofkeyrslu á langvinna verki, heilsu og vellíðan

Hrefna Óskarsdóttir, iðjubjálfi

1

LÍTID EITT UM  
**Temprun**



**The best opioids don't  
come in a bottle ...but  
are found in small  
enjoyable activities**



Photo by <https://www.shutterstock.com>

No copyright for this book  
Please pass this information on




## Temprun

Áhrif ofkeyrslu á langvinna verki, heilsu og vellíðan

Hrefna Óskarsdóttir, iðjubjálfi



The best opioids don't  
come in a bottle ...but  
are found in small  
enjoyable activities




Reykjalundur.is > Fræðsla > Vellíðan

Reykjalundur.is > Fræðsla > Temprun

2

*“Taka þetta á hörkunni”*

*“Gera meira en gott þykir”*

*“Rumpa þessu bara af...”*

*“Hætta þessu væli”*

*“Bíta á jaxlinn”*

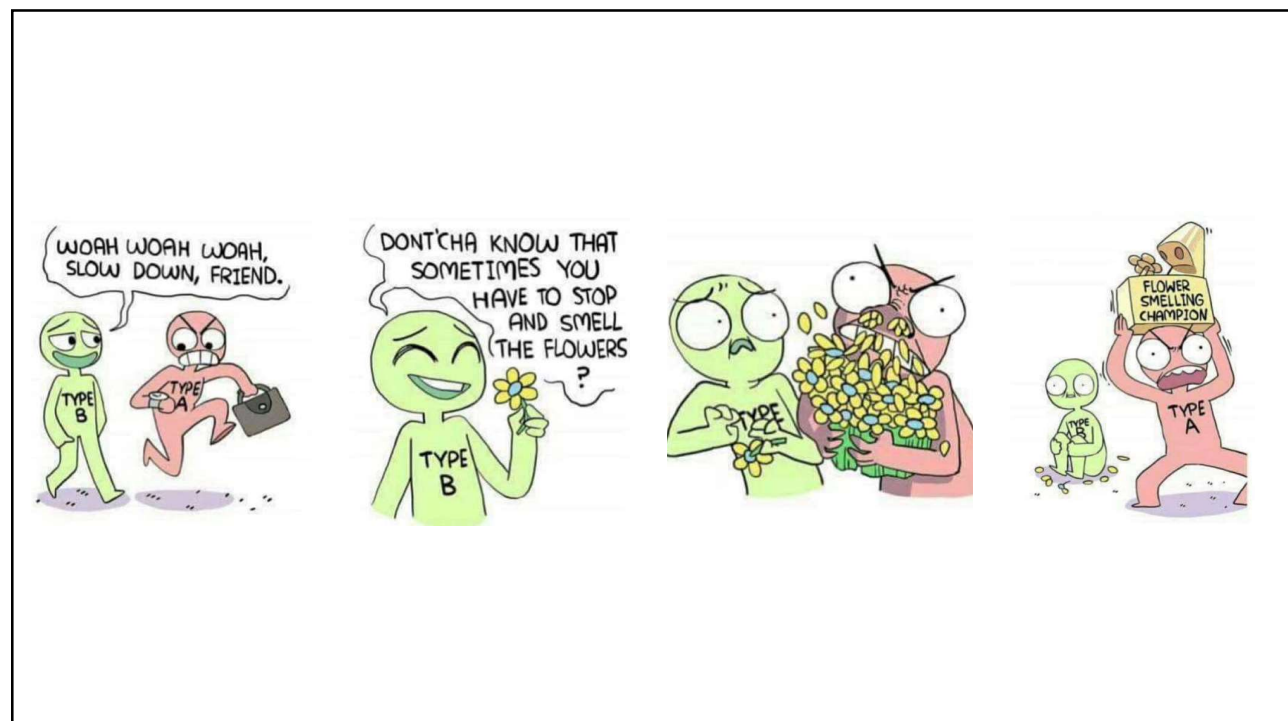
*“Girða sig í brók”*

*“Harka af sér”*

*“Maður þarf bara að standa sig”*



3



4

## Verkir/vandi/sjúkdómar



## Lífsandinn






5

## Lífsandinn

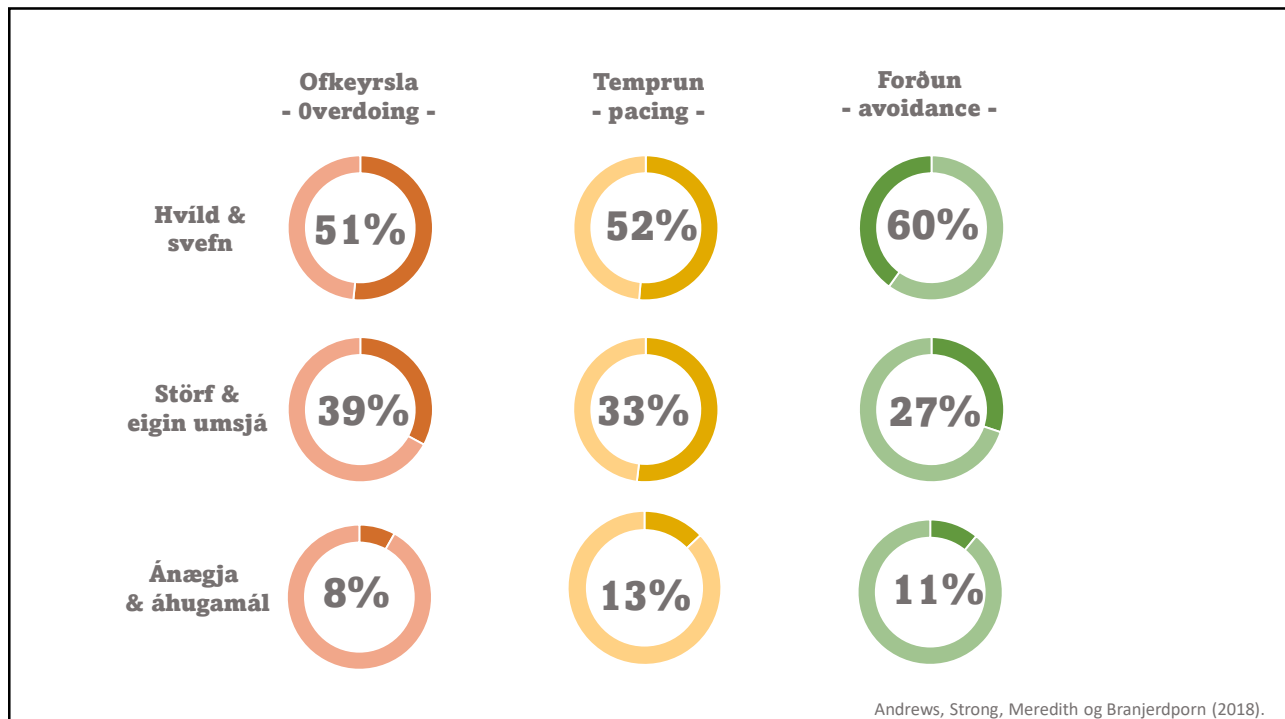


Ánægjulegt líf  
– þrátt fyrir....

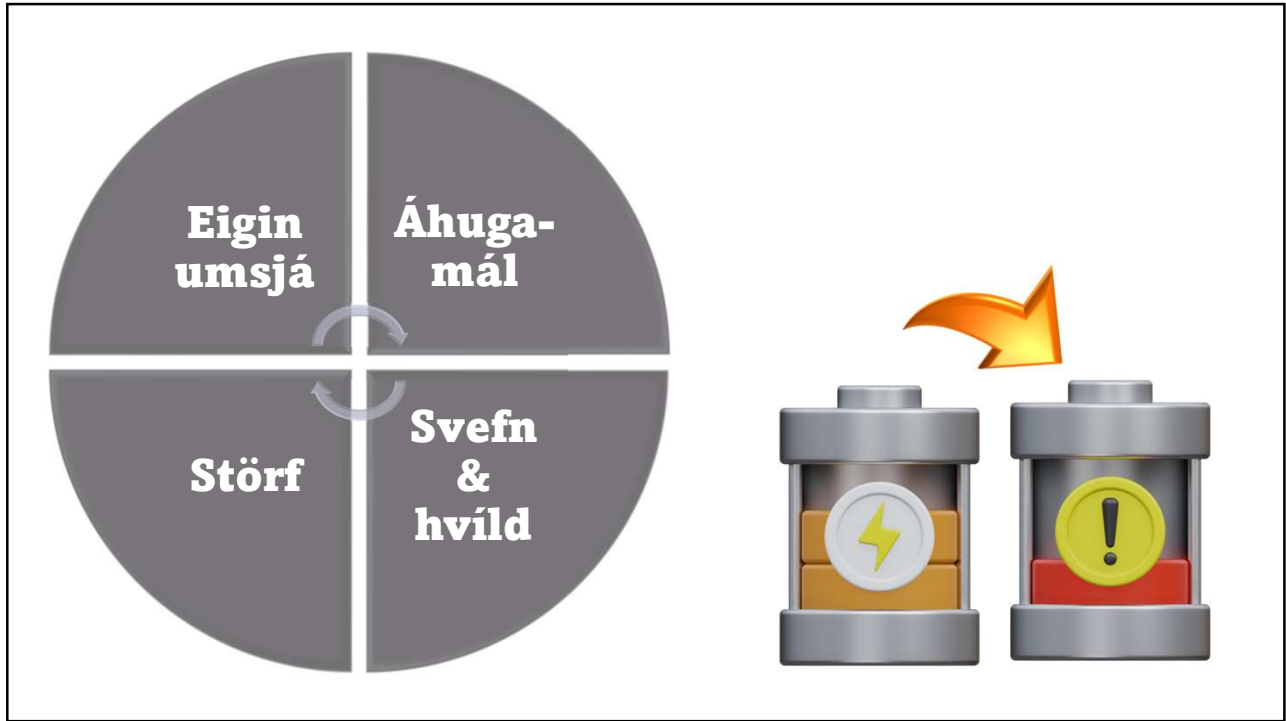
6

<b>Ofkeysla</b> <b>- Overdoing -</b> 	<b>Temprun</b> <b>- pacing -</b> 	<b>Forðun</b> <b>- avoidance -</b> 
<b>Keyrir sig út þar til verki er lokið.</b> Framkvæmir í takt við vilja en ekki getu	<b>Heldur áfram jöfnum hraða</b> Framkvæmir í takt við getu en ekki vilja	<b>Forðast athafnir sem mögulega geta valdið óþægindum</b>
Hraði <input type="text"/> Tak'etta á hörkunni <input type="text"/> Kvíði <input type="text"/>	Hraði <input type="text"/> Skynsemi <input type="text"/> Kvíði <input type="text"/>	Hraði <input type="text"/> Áhyggjur <input type="text"/> Kvíði <input type="text"/>

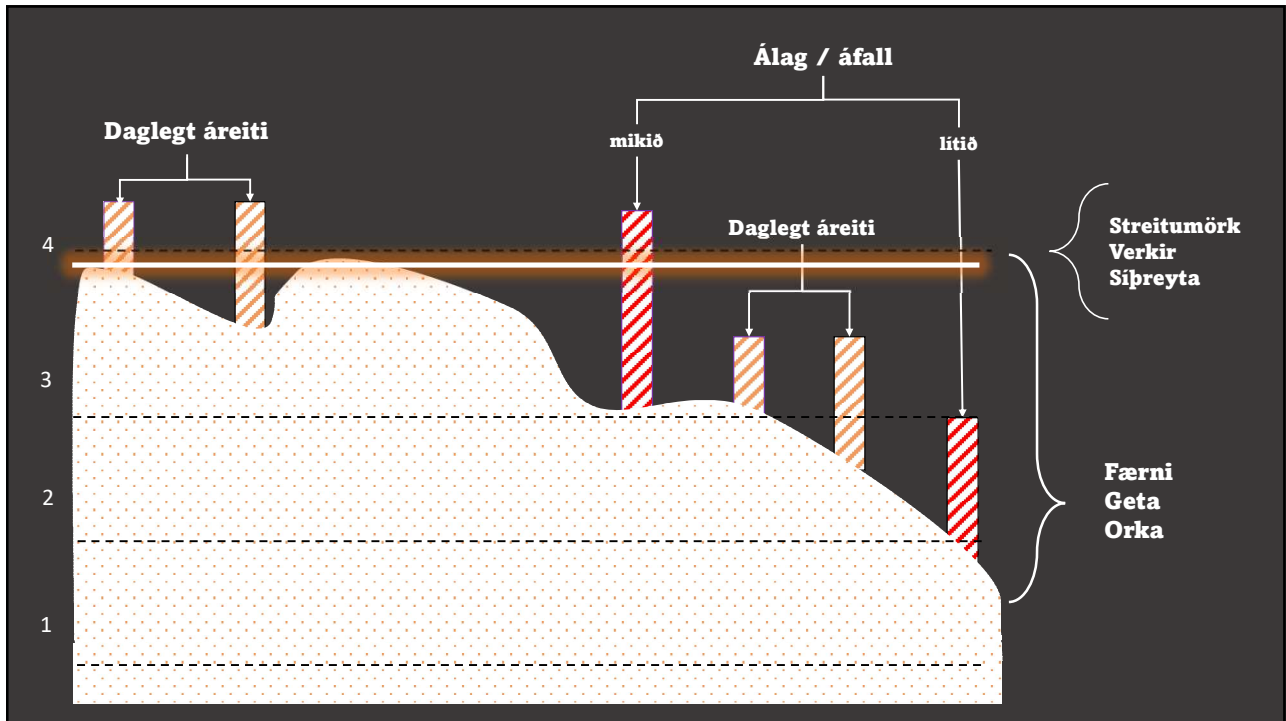
7



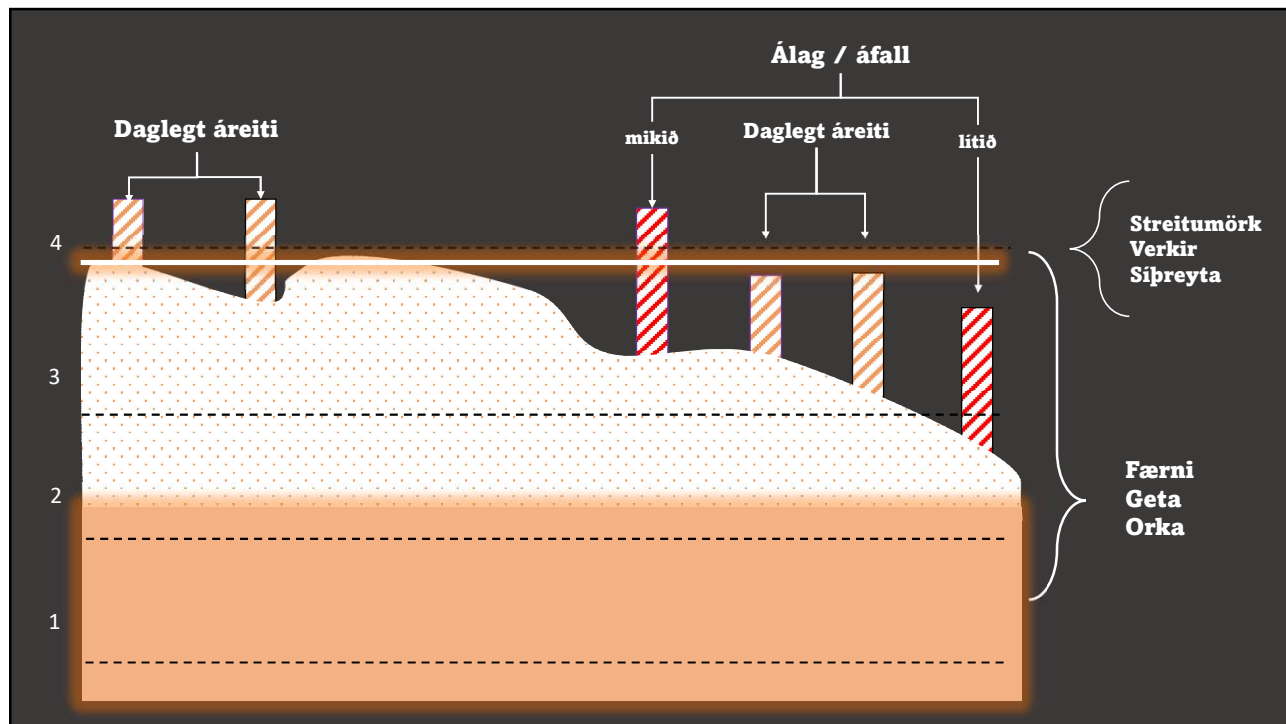
8



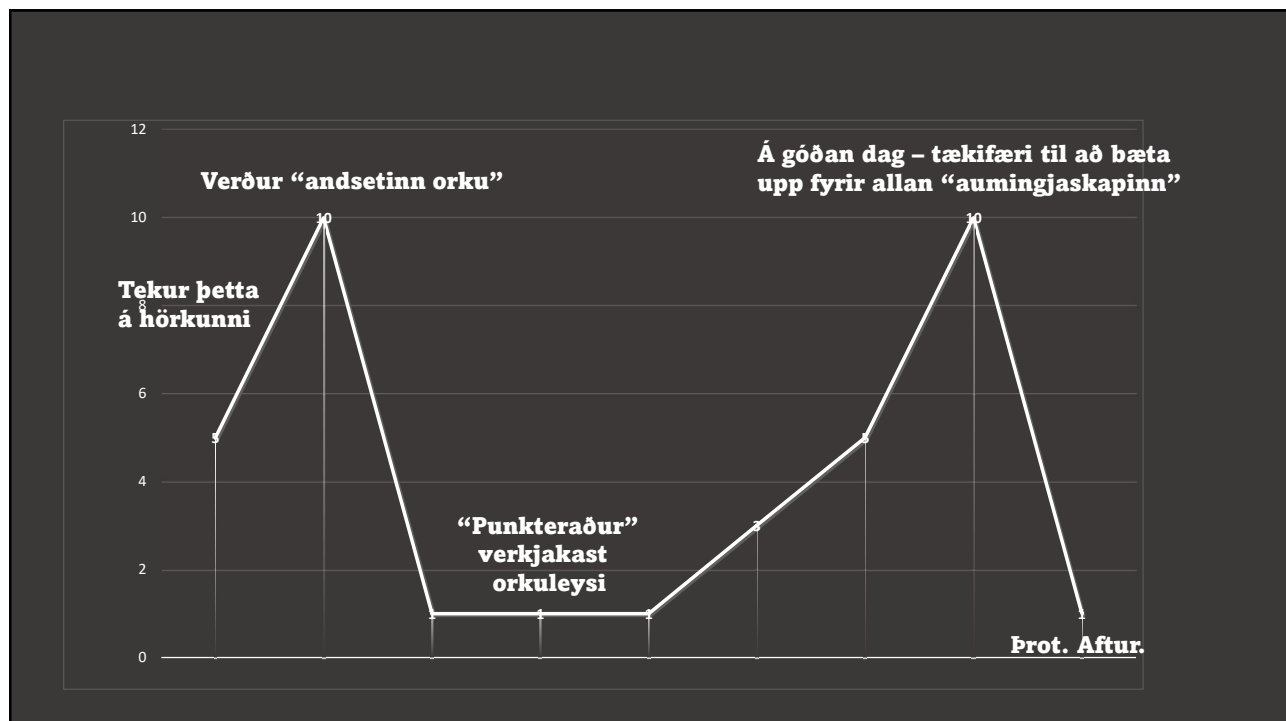
9



10



11



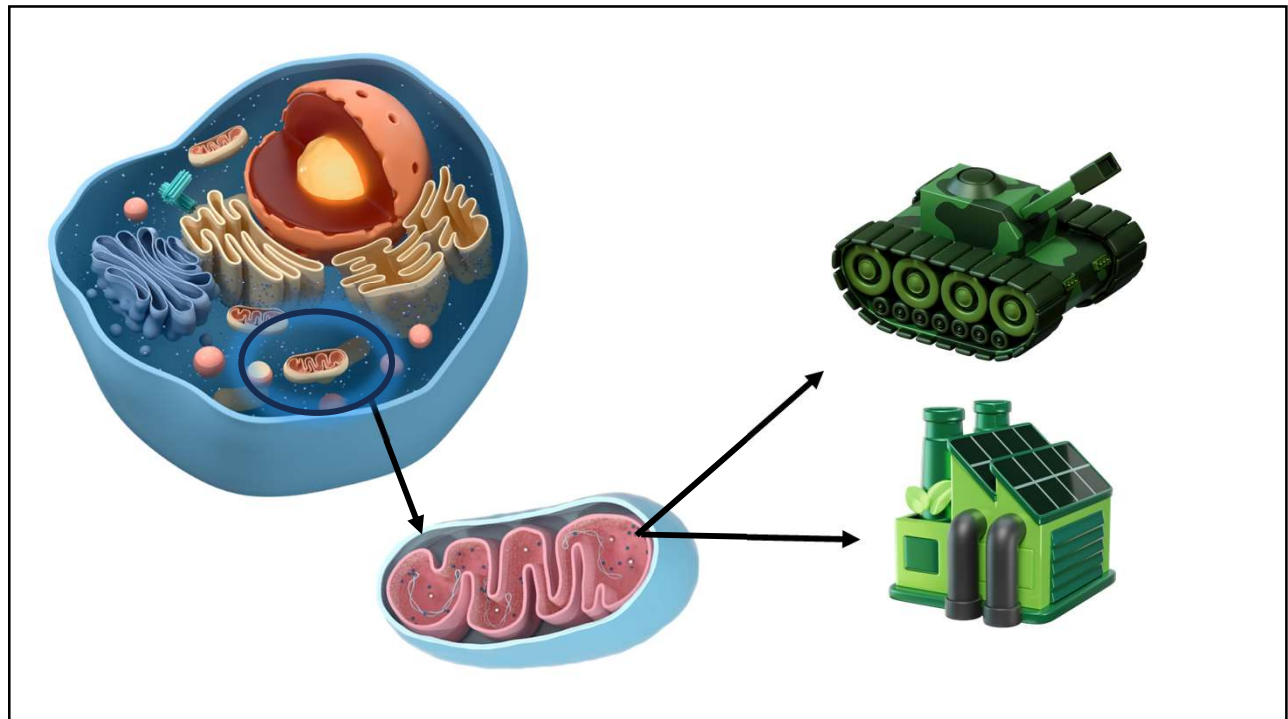
12



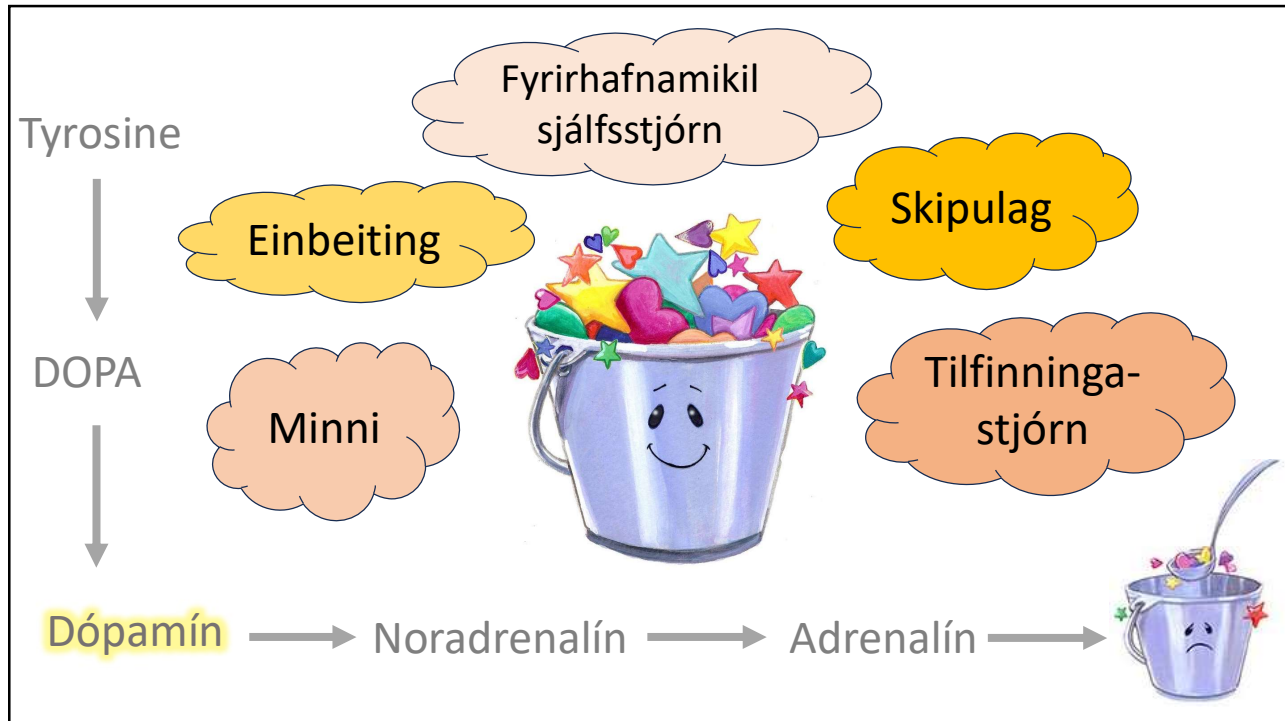
## Einkenni hörkutóla



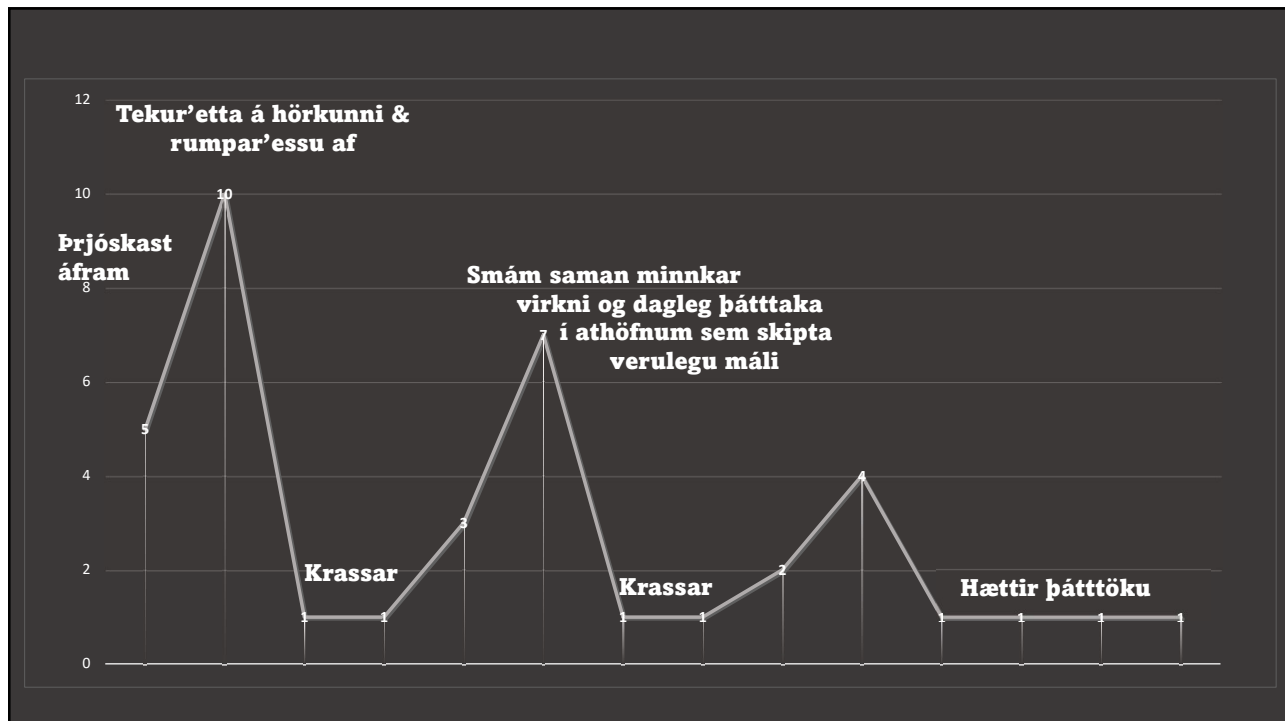
13



14

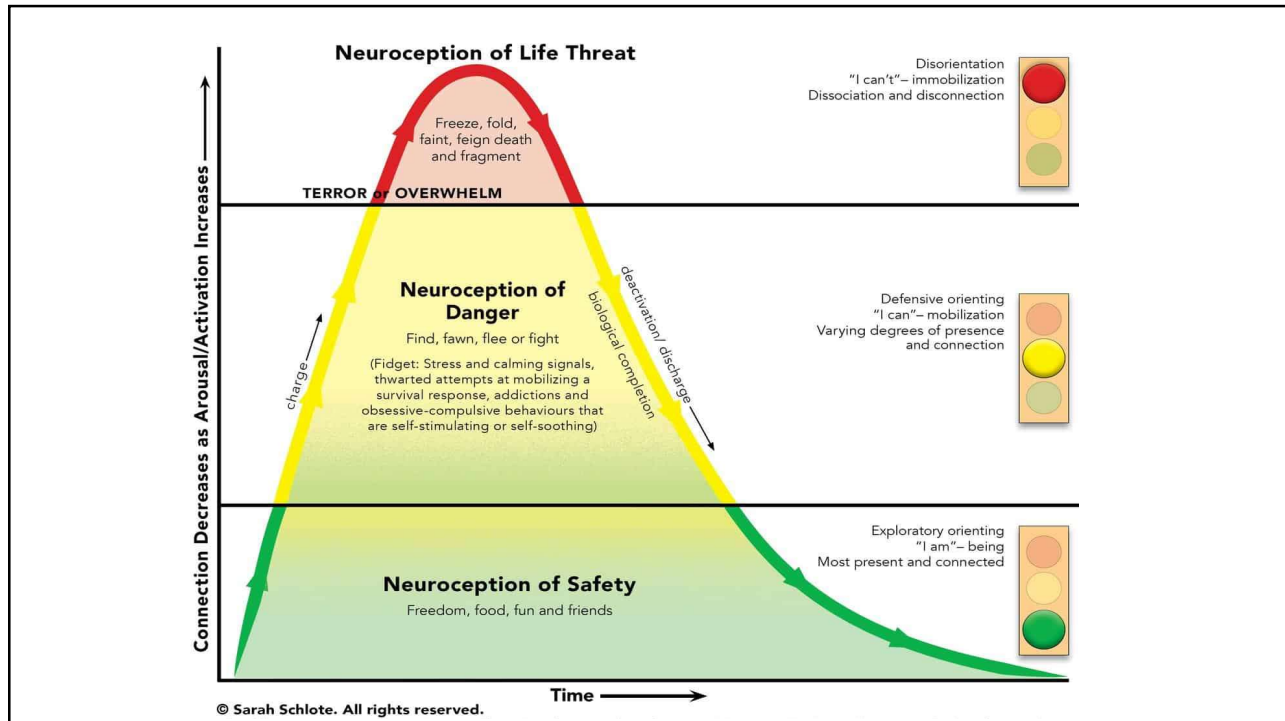


15

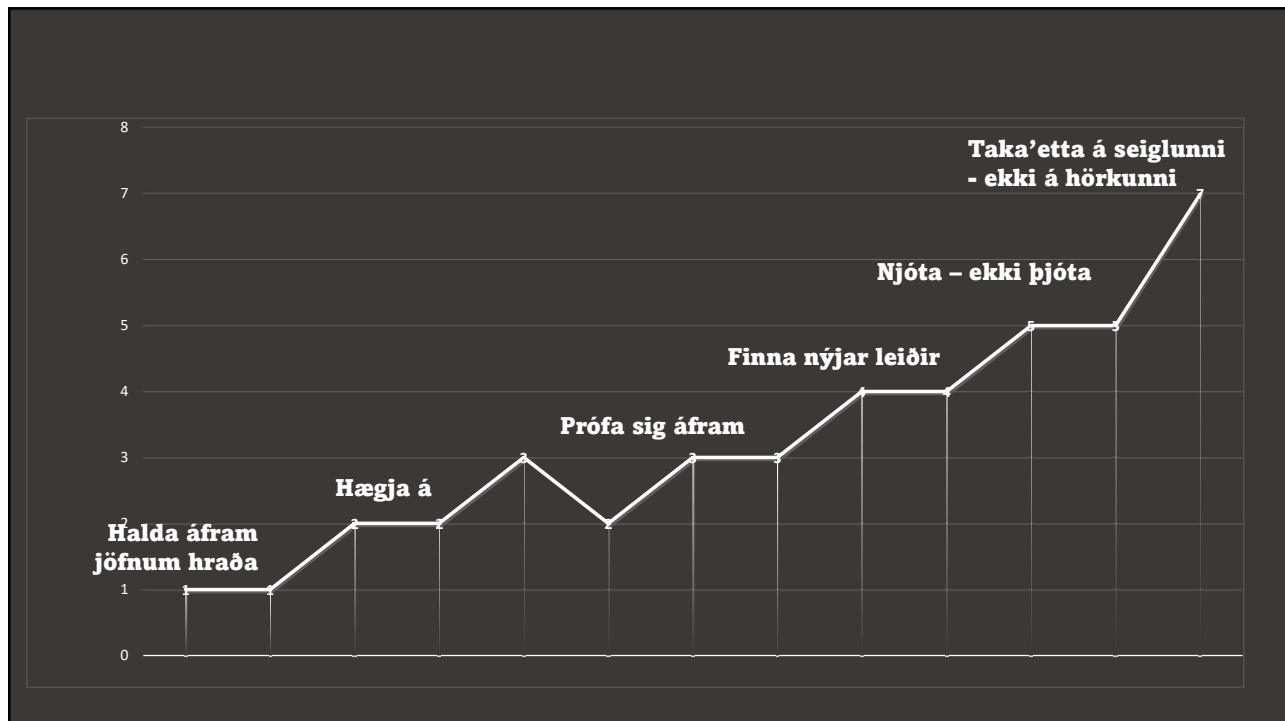


16

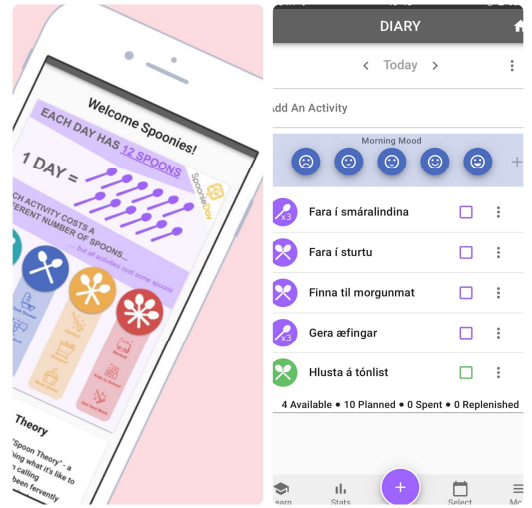




17



18




## GLEÐISEÐILL

Þátttaka í ánægjulegum athöfnum, gleði, áhugamálum og félagsstörfum eru iðja sem eru jafn mikilvæg í endurhæfingu og hreyfing og heilbrigður lífsstíll.


Samkvæmt rannsóknunum eru þeir sem leggja rækt við gleði og slökun í daglegu lífi í mun betri málum varðandi heilsu og vellíðan:

- Einstaklingar sem hlúa að leik og gleði hafa sterkara ónæmiskerfi, eru ólíklegri til að verða veikir og framleiða minna af streituþormónum. Gleði er til að mynda öflugt mótefni við streitu og sjúkdómum, það hefur t.d. verið sýnt fram á tengsl milli gleði og færri hjarta- og æðasjúkdóma.
- Fólki sem ræktar gleði lifir lengur óháð því hvort það sé heilbriggt fyrir eða báti við langvarandi sjúkdóma. Fólki sem sinnir gleði upplifir minni verki og býr við betri lífsgæði þrátt fyrir verki. Það að auka gleði getur m.a. dregið úr verkjum og stífleika hjá fólki með langvinna verki og gigtarsjúkdóma.
- Ánægðir einstaklingar koma sér upp betri lífsstílsvenjum sem stuðla að betri almenni heilsu, eins og t.d. að borða hollari og fjölbreyttari fæðu, hafa betri svefnvenjur og hreyfa sig meira.
- Einstaklingar sem rækta gleði eiga í betri samskiptum við börnin sín og maka og býr við almennri betri andlega heilsu og betri lífsgæði.

Þú ert því hér með hvött/hvattur til að stunda ánægjulegar og endurnerandi athafnir meðan á endurhæfingu þinni stendur, eftir endurhæfingu og um ökomna tíð- og láta heðan í frá skoðanir annarra um þína heilsu, velferð og vellíðan sem vindu um eyrun þjóta.

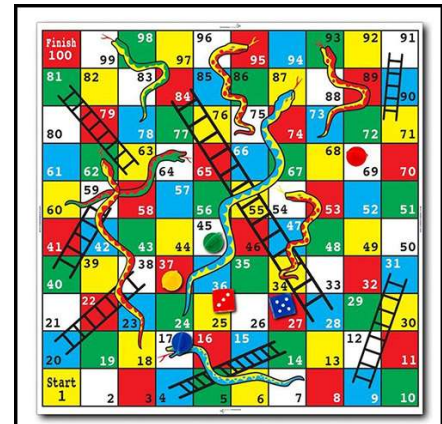


Underskrift \_\_\_\_\_



Dags \_\_\_\_\_

19



“Þú þarft ekki að óttast það að byrja upp á nýtt.  
 Þú byrjar aldrei frá grunni heldur alltaf út frá  
 síðustu reynslu“ (höf. ók)

20



21

Dugnadur er dyggt en ofkeýrsla er vitleysa



22

- Andrews, N. E., Chien, C., Ireland, D. og Varnfield, M. (2020).Overactivity assessment in chronic pain: The development and psychometric evaluation of a multifaceted self-report assessment. *European Journal of Pain* , 25 (1) ejp.1664, 225-242. doi: 10.1002/ejp.1664
- Andrews, N.E., Strong, J., Meredith, P. J. og Branjerdporn, G. S. (2018).Approach to activity engagement and differences in activity participation in chronic pain: a five-day observational study. *Australian Occupational Therapy Journal*, 65 (6), 575-585. doi: 10.1111/1440-1630.12516
- Andrews, N. og Deen, M. (2016).Defining activity pacing: is it time to jump off the merry-go-round?. *Journal of Pain*, 17 (12), 1359-1362. doi: 10.1016/j.jpain.2016.05.001
- Andrews, N. E., Strong, J.M., Pamela J. og Fleming, J.A. (2016).The relationship between opioid use and overactivity in chronic pain: a five day observational study. *Pain*, 157 (2), 466-474. doi: 10.1097/j.pain.0000000000000384
- Andrews, N.E., Strong,J.M., Pamela J., Gordon, K. og Bagraith, K.S. (2015)."It's very hard to change yourself": an exploration of overactivity in people with chronic pain using an interpretative phenomenological analysis. *Pain*, 156 (7), 1215-1231. doi: 10.1097/j.pain.0000000000000161
- Antcliff D, Keenan AM, Keeley P, Woby S, McGowan L. 2021. "Pacing does help you get your life back": The acceptability of a newly developed activity pacing framework for chronic pain/fatigue. *Musculoskeletal Care*.. doi: 10.1002/msc.1557. Epub á undan prentun. PMID: 33955642.
- Antcliff, D., Keeley, P., Campbell, M., Woby, S., Keenan, A.-M., & McGowan, L. (2018). Activity pacing: moving beyond taking breaks and slowing down. *Quality of Life Research*, 27(7), 1933–1935.
- Antcliff, D., Campbell, M., Woby, S., & Keeley, P. (2016). Activity Pacing is Associated with Better and Worse Symptoms for Patients with Long-term Conditions. *The Clinical Journal of Pain*, 1.
- Antcliff D, Keenan AM, Keeley P, Woby S, McGowan L. Testing a newly developed activity pacing framework for chronic pain/fatigue: a feasibility study. *BMJ Open*. 2021 Dec 8;11(12):e045398. doi: 10.1136/bmjopen-2020-045398. PMID: 34880007; PMCID: PMC8655535.

23

- Arnold M og Vernikos J. (2020) Mobility-Non-Exercise Physical Activity (NEPA) is the key to health and longevity. *Journal of Novel Physiotherapy and Physical Rehabilitation* 7(1): 007-008. DOI: 10.17352/2455-5487.000067.
- Ellingson LD, Shields MR, Stegner AJ, Cook DB. (2012). Physical activity, sustained sedentary behavior, and pain modulation in women with fibromyalgia. *J Pain*. 13(2):195-206.
- Finan, P. H., & Garland, E. L. (2015). *The Role of Positive Affect in Pain and Its Treatment*. *The Clinical Journal of Pain*, 31(2), 177–187.
- Oliveira, CB Franco, MR Maher, CG et al. (2016), Physical activity interventions for increasing objectively measured physical activity levels in patients with chronic musculoskeletal pain: a systematic review. *Arthritis Care Res*, 68 pp. 1832-1842
- Lambert D'raven, L. T., Moliver, N., & Thompson, D. (2014). *Happiness intervention decreases pain and depression, boosts happiness among primary care patients*. *Primary Health Care Research & Development*, 16(02), 114–126.
- Landmark T, Romundstad P, Borchgrevink PC, Kaasa S, Dale O. (2011). Associations between recreational exercise and chronic pain in the general population: evidence from the HUNT 3 study. *Pain*. 152(10):2241-2247.
- McCracken, L. M., & Samuel, V. M. (2007). *The role of avoidance, pacing, and other activity patterns in chronic pain*. *Pain*, 130(1), 119–125. doi:10.1016/j.pain.2006.11.016
- Müller, R., Terrill, A. L., Jensen, M. P., Molton, I. R., Ravesloot, C., & Ipsen, C. (2015). *Happiness, Pain Intensity, Pain Interference, and Distress in Individuals with Physical Disabilities*. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 94(12), 1041–1051.
- Vernikos, J. (2011). *Sitting Kills Moving Heals: How simple everyday movement will prevent pain, illness and early death- and exercise alone won't*. California: Quill Driver Books.

24