Temprun
Áhrif ofkeyrslu á langvinna verki, heilsu og vellíðan
Hrefna Óskarsdóttir, iðjuþjálfi

1

"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"

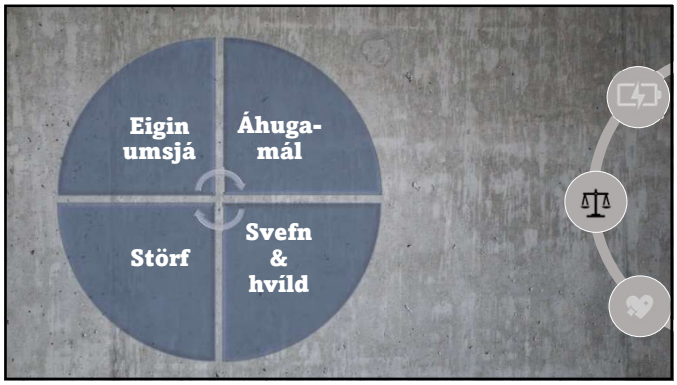
2

Verkir/vandi/sjúkdómar
Lífsandinn

3

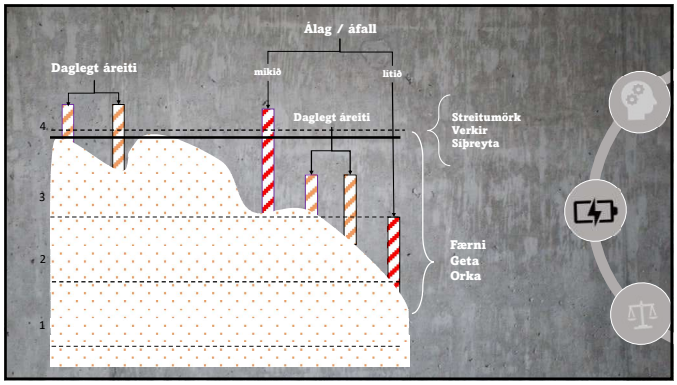
Lífsandinn
Ánægjulegt líf
– þrátt fyrir....

4

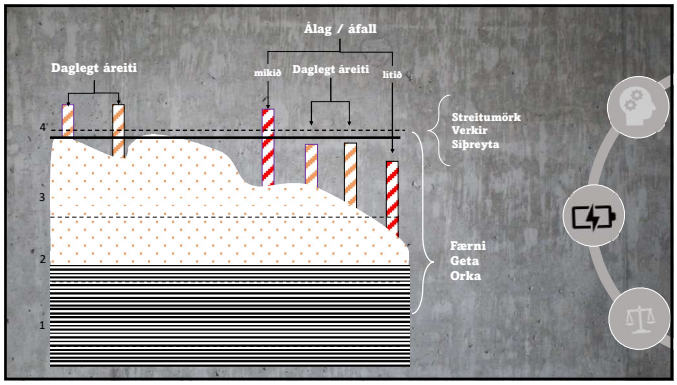

Eigin umsjá
Áhuga-mál
Störf
Svefn & hvíld

5

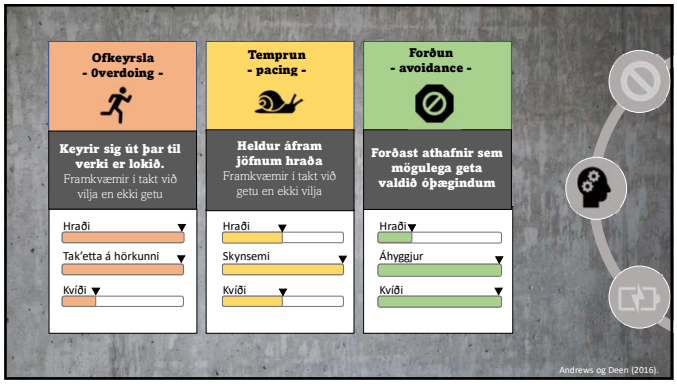
6


Álag / áfall
Daglegt áreiti
mikið
lítið
Daglegt áreiti
Streitumörk
Verkir
Sipreyta
Færni
Geta
Orka
4
3
2
1

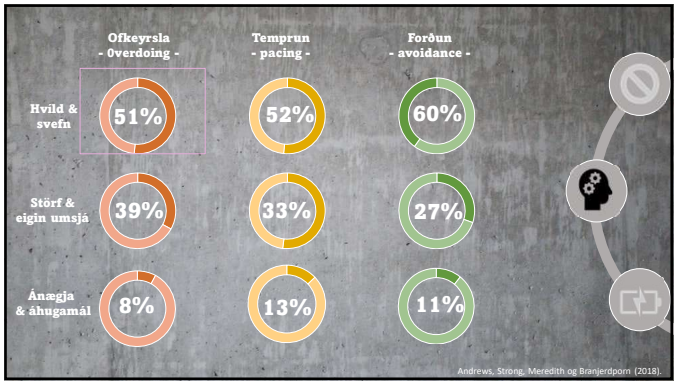
7


Álag / áfall
Daglegt áreiti
mikið
Daglegt áreiti
lítið
Streitumörk
Verkir
Sipreyta
Færni
Geta
Orka
4
3
2
1

8


Ofkeyrsla
- 0verdoing -
Keyrir sig út þar til verki er lokið.
Framkvæmir í takt við vilja en ekki getu
Hraði
Tak'etta á hörkunni
Kvíði
Temprun
- pacing -
Heldur áfram jöfnum hraða
Framkvæmir í takt við getu en ekki vilja
Hraði
Skynsemi
Kvíði
Forðun
- avoidance -
Forðast athafnir sem mögulega geta valdið óþægindum
Hraði
Áhyggjur
Kvíði
Andrews og Deen (2016).

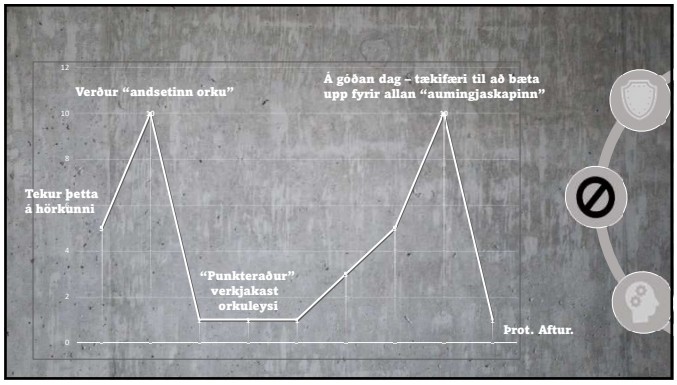
9


Ofkeyrsla
- Overdoing -
Temprun
- pacing -
Forðun
- avoidance -
Hvíld & svefn
51%
52%
60%
Störf & eigin umsjá
39%
33%
27%
Ánægja & áhugamál
8%
13%
11%
Andrews, Strong, Meredith og Branjerdporn (2018).

10

Einkenni hörkutóla
Góðvild
Traust
Dugnaður

11


Verður "andsetinn orku"
Á góðan dag - tækifæri til að bæta upp fyrir allan "aumingjaskapinn"
Tekur þetta á hörkunni
"Punkteraður" verkjakast orkuleysi
Þrot. Aftur.

12

AFLEIÐINGAR

Verkir og síþreyta
- Meiri verkir
- Fleiri bakslög

Bjargráð
- Meiri notkun áfengis
- Fleiri heimsóknir á bráðadeildina
- Meiri reykingar

Notkun ópíóða
- Ávísun frá lækni
- Notkun
- Magn

Andrews, Strong, Meredith og Branjerdporn (2018)
Andrews, Strong, Pamela.og Fleming (2016)

13

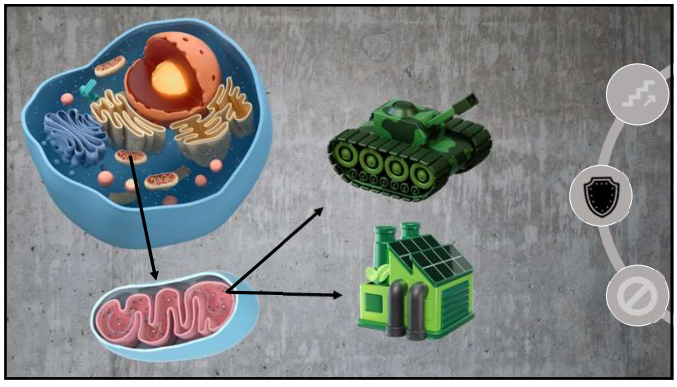
AFLEIÐINGAR

Dagleg þátttaka
- Meiri fötlun – aðstoð við einfaldar athafnir
- Minna sjálfstæði
- Minni þáttaka í félagslegum tengslum – meiri félagsleg einangrun
- Minni þátttaka í heimilisstörfum, vinnu og námi, eru óáreiðanleg
- Forðast að gera það sem er skemmtilegt
- Erfitt að gera það sem er mikilvægt
- Hrædd við að hreyfa sig

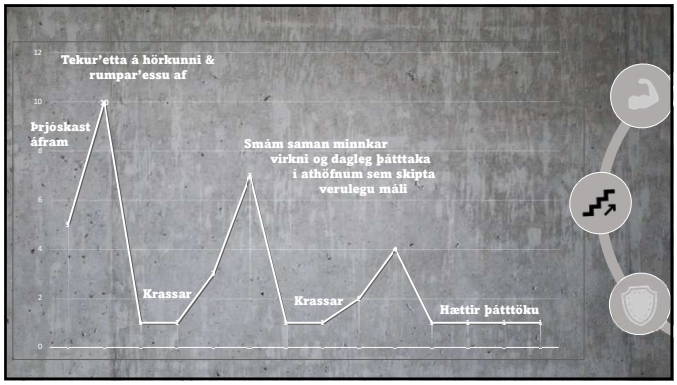
Geðheilsa/líðan
- Meiri pirringur – verri samskipti
- Meira þunglyndi
- Minni svefn og verri svefngæði

Andrews, Strong, Meredith og Branjerdporn (2018)
Andrews, Strong, Pamela.og Fleming (2016)

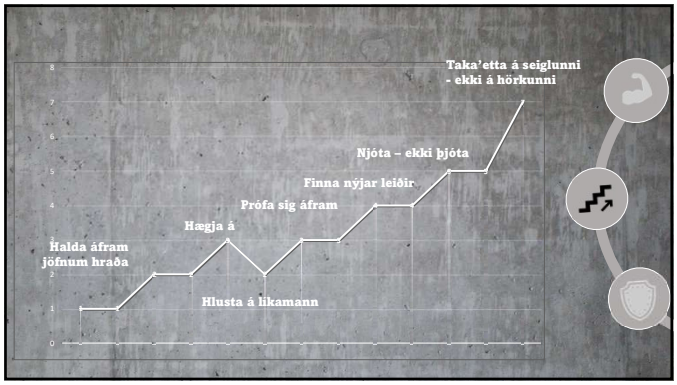
14



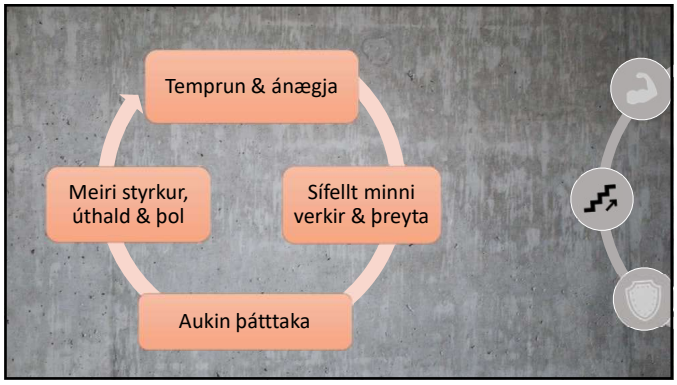
15


Tekur'etta á hörkunni & rumpar'essu af
Þrjóskast áfram
Smám saman minnkar virkni og dagleg þátttaka í athöfnum sem skipta verulegu máli
Krassar
Krassar
Hættir þátttöku

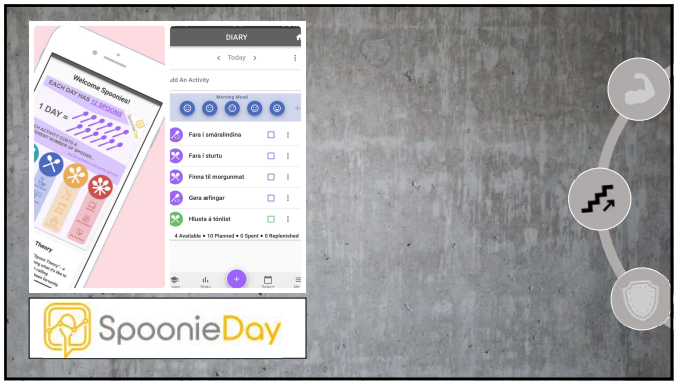
16


Taka'etta á seiglunni - ekki á hörkunni
Njóta – ekki þjóta
Finna nýjar leiðir
Prófa sig áfram
Hægja á
Halda áfram jöfnum hraða
Hlusta á líkamann

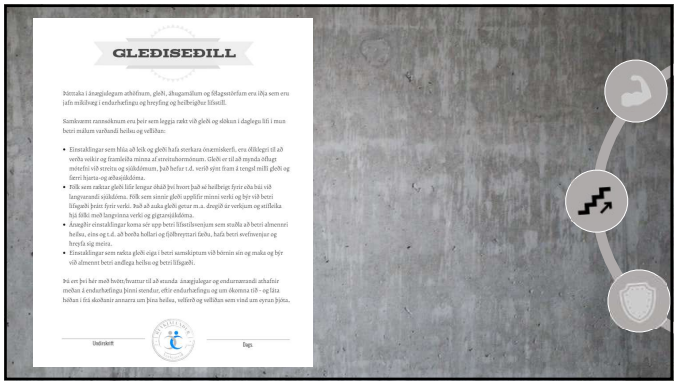
17


Temprun & ánægja
Meiri styrkur, úthald & þol
Sífellt minni verkir & þreyta
Aukin þátttaka

18


DIARY
Today
Add An Activity
Morning Mood
Fara í smáralindina
Fara í sturtu
Finna til morgunmat
Gera æfingar
Hlusta á tónlist
4 Available • 10 Planned • 0 Spent • 0 Replenished
SpoonieDay

19


GLEÐISEÐILL
Undirskrift
Dags.

20

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

21

22

Dugnaður er dyggð en ofkeyrsla er vitleysa

23

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. (2018). Activity Pacing is Associated with Better

24

Arnold M og Vernikos J. (2020) Mobility-Non-Exercise Physical Activity (NEPA) is the key to health and longevity. *Journal of 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, MRMaher, 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.

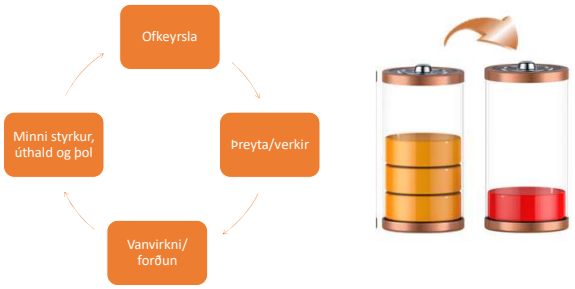
Landmark T, Romundstad P, Borchgrevink PC, Kaasa S, Dale O. (2011). Associations between recreational exercise and chronic pain in the general population: evidence from the HUNT 3 study. *Pain. 152(10):2241-2247.*

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.

25



Hrefna Óskarsdóttir, iðjuþjálfi

26

Lykilspurningar:

- Hvaða athafnir gera þig að þér?
- Hvaða athafnir eru einkennandi fyrir þig?
- Hvað skiptir þig máli að gera?

- Hvaða athafnir eru mikilvægar eða jafnvel nauðsynlegar fyrir sjálfsmyndina en þú ert hætt/ur að sinna?

- Af hverju ertu ekki búin/n að finna leið til að gera það öðruvísi, á þann hátt sem þú *getur* gert?

Hrefna Óskarsdóttir, iðjuþjálfi

27

Hin afleiðingin er "punkteringin"

Að vera punkteraður – að liggja of lengi vegna ofkeyrslu:

- Aukin beinþynning
- Vöðvarýrnun
  - Minni stöðugleiki og jafnvægi
  - Meiri bakverkir
  - Minni vöðvastyrkur
- Fita kemur í staðinn fyrir vöðva
- Aukin blóðfita
- Aukið insúlínviðnám
- Hærri blóðþrýstingur
- Veikara ónæmiskerfi
- Svefnerfiðleikar
- Ofl., ofl.

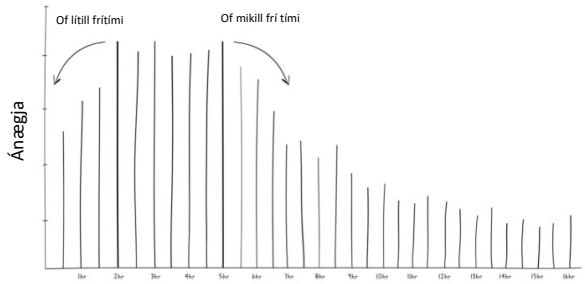
Það er dagur á móti degi í að yfirvinna vöðvarýrnun vegna skorts á þyngdarafli.
3 dagar í sófanum = 3 dagar í að ná upp fyrri vöðvamassa.

…. Og þá er öll hin endurhæfingin eftir….

Hrefna Óskarsdóttir, iðjuþjálfi

Arnold og Vernikos (2020)
Vernikos (2011)

28



Hrefna Óskarsdóttir, iðjuþjálfi

29