

Pacing kurz erklärt

Pacing ist ein individuelles Verfahren, das dem Patienten ermöglicht, seine körperliche, kognitive und emotionale Energie innerhalb seiner Grenzen zu steuern – durch sorgfältige Planung, wo und wie er seine verfügbare Energie einsetzen kann.

Beispiel:

Normaler Tagesablauf vor der Erkrankung bei Person A

Person A hatte vorher seiner Erkrankung einen leistungsfähigen Akku, der innerhalb kürzester Zeit wieder aufgeladen war und sehr lange über Tag gehalten hat. Er arbeitete 8h in einem Krankenhaus, ging in seiner Freizeit seinen Laufsport nach, oft mit einer Strecke von 5-10 km. Danach war noch der Einkauf und Haushaltsarbeit fällig.

Neuer Tagesablauf bei Person A seit der Erkrankung

Person A geht nun wieder nach langem 8h arbeiten. Nach der Arbeit macht er seinen kleinen Einkauf und daraufhin ruht sich diese Person zu Hause aus. Seine Haushaltsarbeit verschiebt er. Diese Arbeit teilt sich er über die ganze Woche ein, da er mit einer zu hohen Anstrengung in der Erschöpfung verfällt. Sowie verlegt er sein Sport auf sein freies Wochenende. Sollte er über die 5-Tage-Woche zu sehr erschöpft sein, nutzt er sein Wochenende um sich zu erholen.

Fazit:

Natürlich ist der Akku nicht jeden Tag so leistungsstark, genauso wie bei einen gesunden Menschen. Dennoch kann es sein das Person A ein Tag etwas mehr kann, als den nächsten Tag. Wichtig ist auf alle Fälle, dass man seinen neuen bzw. niedrigen Akku sich einteilt und versucht ein neu geregelten Tagesablauf hat.

