

KOPIARK 8 – SLIK LAGER MAN GRAF UT FRA EN DETALJERT AKTIVITETSDAGBOK

ME-legen David Bells sjekklister for helsesøstre. Måten å omregne aktivitetsmengden til tall på, er hentet fra boka «Somebody help ME» skrevet av Jill Moss.

**FIGUR 1: INNDELING AV AKTIVITETER ETTER
ANSTRENGELSESGRAD – ETTER DR. BELL**

TYPE AKTIVITET	GRADSINNDELING	EKSEMPLER PÅ AKTIVITET
A. Søvn	Grad 0	
B. Hvile	Grad 0	Avspenning regnes også som hvile, unntatt for svært syke pasienter
C. Lett aktivitet	Grad 1	Lett lesing, se på TV og lignende
D. Middels aktivitet inne	Grad 2	Lekselesing, hjemmeundervisning, måltider, oppvask og lignende
E. Middels aktivitet ute	Grad 3	Skole, spasering, handling og lignende
F. Anstrengende aktiviteter	Grad 4	Sport, trening, storrenngjøring og lignende

I det følgende beskrives en måte å lage en graf over en detaljert aktivitetsdagbok på. Metoden er en kombinasjon av to forskjellige teknikker.

Inndelingen av aktivitetene i grupper som er vist i figur 1, er hentet fra den amerikanske Dr. Bell. For å gjøre om aktivitetene til tall finner man ut hvilken gruppe i Bells inndeling aktiviteten hører til. Deretter ganger man aktivitetens varighet i minutter med aktivitetens anstrengelsesgrad.

For eksempel vil en times TV-titting på sofaen bli $60 \times 1 = 60$ poeng, mens en halvtimes handletur vil bli $30 \times 3 = 90$ poeng. Deretter summerer man alle tallene slik at man får en totalsum for dagen. Fortvil ikke om det er vanskelig å regne. Bruk en kalkulator eller be noen andre om hjelp ved behov. Et eksempel på en slik poengberegning er vist i figur 2.

FIGUR 2: EKSEMPEL PÅ POENGBEREGNING

Vask og påkledning	15 minutter	x 2	= 30 poeng
Frokost	15 minutter	x 2	= 30 poeng

Hvile	1 time		
Avislesing i sengen	15 minutter	x 1	= 15 poeng
Hvile	1 time		
Lunsj	20 minutter	x 2	= 40 poeng
Hvile	1 time		
Spasertur	5 minutter	x 3	= 15 poeng
Hvile	1 time		
Hobbyaktivitet	10 minutter	x 2	= 20 poeng
Hvile	1 time		
Middag	30 minutter	x 2	= 60 poeng
Hvile	1 time		
TV-titting	30 minutter	x 1	= 30 poeng
Hvile	1 time		
Kveldsmat	15 minutter	x 2	= 30 poeng
Tannpuss og avkledding	10 minutter	x 2	= 20 poeng
Totalt poengsum			= 290 poeng

Eksemplet er bevisst gjort veldig enkelt. De fleste har nok et høyere aktivitetsnivå. En samlet poengsum som den i figur 2 sier ikke noe om hvorvidt aktivitetene er fordelt fornuftig ut over dagen. Summen sier bare noe om det samlede energiforbruket i løpet av dagen. Også energiforbruket vises på en relativt upresis måte. Bells inndeling av aktiviteter i seks grupper er en veldig grov inndeling, og det vil være forskjeller på hvor anstrengende man oppfatter aktivitetene innenfor hver gruppe. En helt presis inndeling finnes ikke, og hvis den hadde eksistert, ville den sannsynligvis ha vært for komplisert til å kunne brukes i praksis. Imidlertid er det ikke så farlig at det samlede poengtallet ikke er et helt presist mål. De små forskjellene kommer likevel fram når man analyserer aktivitetsdagboka på mikro- og mellomnivå. Det man trenger på makronivå, er å kunne se forskjellen på en kveld på sofaen og en kveld i familieselskap. Større forskjeller kommer meget godt fram i Bells skala.

Når man har ført dagbok i noen dager, kan man tegne en graf. Man kan bruke Kopiark 6 – grafark for detaljert dagbok som står bakerst i boka. Man kan også lage graf på et vanlig ruteark, eller et ruteark som passer til tidsplanleggeren man bruker. Selve grafen tegner man ved å markere ett punkt for tallet for aktivitetsnivået og ett punkt for tallet for symptomnivå for hver dag. Når man har tegnet inn punktene for neste dag, kan man trekke en linje mellom punktene for aktivitet og en annen mellom punktene for symptomer. Etter hvert får man to linjer og kan se at det er en sammenheng mellom aktivitetsnivået og symptomnivået. Et eksempel på slik sammenheng er at symptomnivået går opp hvis man gjør mer enn man pleier. Formålet med grafen er å se hvordan aktivitetsnivået utvikler seg fra dag til dag og uke til uke. Hvordan man tolker grafen er beskrevet i kapittel 16.