



Tècniques d'estalvi energètic

Les **tècniques d'estalvi energètic** ens ajuden a realitzar les activitats de la vida diària de manera que aquestes suposin la menor despesa energètica possible.

Utilitzarem l'escala d'esforç percebut o escala de Börg per mesurar el nivell de fatiga.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gens ni mica	Molt feble	Feble	Moderat	Una mica fort	Fort		Molt fort			Molt molt fort

Aquesta escala ens recorda que, **quan detectem que alguna activitat quotidiana ens suposa una fatiga o dispnea superior al 3-4, hem d'aplicar tècniques d'estalvi energètic per no superar aquest nivell de fatiga o fins i tot per disminuir-lo.**

Alguns exemples d'adaptacions de l'activitat serien:

1. Fer l'activitat assegut.
2. No flexionar el tronc en excés, ni de forma prolongada.
3. Realitzar pauses durant l'activitat.
4. Aplicar la respiració en fer esforços, com ara carregar un pes moderat o pujar escales.



Llei de les 3 P: **PRIORITZAR, PLANIFICAR I FER PAUSES.**

1. **Prioritzar** aquelles activitats a les quals volem dedicar el nostre temps, dosificant aquelles menys rellevants o que ens suposin un sobreesforç.
2. **Planificar** les nostres tasques durant el dia, alternant activitats enèrgiques amb altres estàtiques.
3. Realitzar **pauses** a l'activitat si detectem que ens suposa un sobreesforç.

Si tens limitació per realitzar les activitats de la vida diària i vols més informació, consulta la guia informativa de tècniques d'estalvi energètic que trobaràs com a consell en aquesta mateixa carpeta.