

Energy Conservation

Save energy to shine longer!

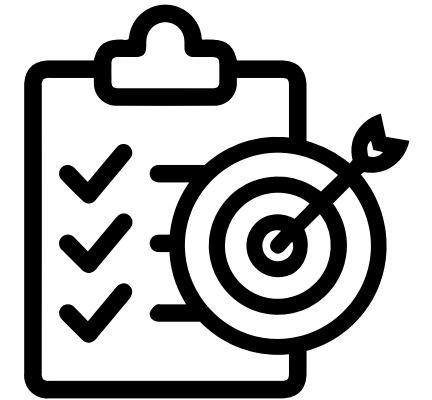
Apply the 4P's during your daily activities.

Remember: Always listen to your body!

4 P's

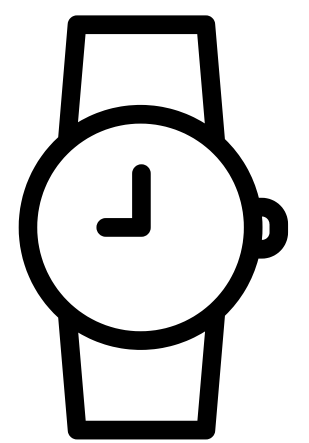
Plan

- Make a list of the activities you need to perform.
- Engage in activities that use more energy at a time of day when you feel best.
- Spread more demanding tasks through the week
- Plan for time to rest



Pace

- Take short and frequent rests.
- Remember to rest before you actually feel tired.
- Alternate between working and resting.
- Schedule your activities around your rest times.



Prioritize

- Establish daily/ weekly/ monthly priorities.
- Determine which tasks are most important; eliminate the others.
- Delegate certain tasks to others, if you can.



Position

- Choose a relaxing place with few distractions.
- Keep items you use often within reach.
- Perform activities while seated, when possible.
- Use adaptive devices (e.g., reacher, walker tray), as needed.



Additional tips

- Eat a balanced diet.
- Set a consistent sleep schedule (go to sleep/wake up at roughly the same time).
- Stay active, but take rests.
- Set realistic expectations.
- Avoid lifting or carrying heavy objects. Instead, slide objects, or ask for help.
- Use tools/technologies to save energy. For advice, speak with your occupational therapist.

Scan this QR code for more information.



Gestion d'énergie

Économiser l'énergie pour briller plus longtemps

Les 4 P

Appliquer les 4P dans vos activités quotidiennes.
N'oubliez pas: écoutez toujours votre corps!

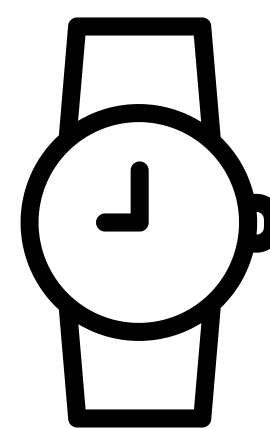
P lanifier

- Dressez une liste des activités que vous devez faire.
- Effectuez les activités les plus exigeantes au moment où vous vous sentez le mieux dans la journée.
- Répartissez les tâches les plus exigeantes tout au long de la semaine
- Prévoyez du temps pour vous reposer.



P renez le temps de faire une pause

- Faites des pauses courtes et fréquentes.
- Reposez-vous avant de vous sentir fatigué.
- Alternez travail et repos.
- Planifiez vos activités en fonction de vos temps de repos



P prioriser

- Fixez des priorités quotidiennes, hebdomadaires et mensuelles.
- Déterminez ce qui est le plus important; éliminez ce qui ne l'est pas.
- Déléguez certaines tâches à d'autres, si vous le pouvez.



P osition

- Choisissez un endroit relaxant avec peu de distractions.
- Gardez les objets que vous utilisez souvent à portée de main.
- Effectuez les activités en position assise, si possible.
- Utilisez des dispositifs d'adaptation (p. ex.: pince de préhension, plateau pour marchette) s'il y a lieu.



Autres conseils

- Mangez une diète équilibrée
- Adoptez un horaire de sommeil consistant (dormir/se réveiller à la même heure)
- Restez actif tout en prenant des pauses
- Ayez des attentes réalistes
- Évitez de soulever ou de porter des objets lourds - faites plutôt glisser les objets ou demandez de l'aide
- Utilisez des outils/technologies pour économiser de l'énergie - parlez-en à votre ergothérapeute



Scannez ce code QR pour obtenir plus d'information.