

Un **diario dei sintomi** può aiutare a identificare le attività che portano alla PEM, e un **dispositivo indossabile** può garantire che la vostra frequenza cardiaca sia stata registrata quando eravate impegnati in quelle attività. Ridurre l'attività per assicurarsi che la vostra frequenza cardiaca rimanga al di sotto di questo valore può aiutare a prevenire o mitigare la PEM.

Alcuni dispositivi possono essere programmati per avvisare chi li indossa quando la loro frequenza cardiaca raggiunge un certo valore. Programma il tuo dispositivo per avvisarti al di **sotto** del valore che hai identificato come scatenante la PEM in modo da poter interrompere l'attività in tempo.

Una buona pratica di pacing richiede saper ascoltare il proprio corpo e regolare la propria pratica di conseguenza. Se continuate a sviluppare PEM, potrebbe essere necessario diminuire l'attività fino a quando non induce più PEM. Allo stesso modo, si può essere in grado di aumentare la frequenza cardiaca "sicura" se non si verifica la PEM a quei valori.

nc pc c rrgtgr lcacqq pgcglam ngrgecqrq`g g

Evita di 'esibire un comportamento come se fossi sano: siediti dove vuoi, fermati quando vuoi, e dillo apertamente quando sei con gli altri. È raro che un'attività debba essere eseguita tutta in una volta.

○ Piega i capi di biancheria un po' alla volta

○ Fai il lavoro di preparazione dei pasti, come tagliare o misurare, il giorno prima di cucinare

○ Se sei in grado di fare una passeggiata, siediti spesso e aspetta che il tuo battito cardiaco torni totalmente normale prima di riprendere l'attività

