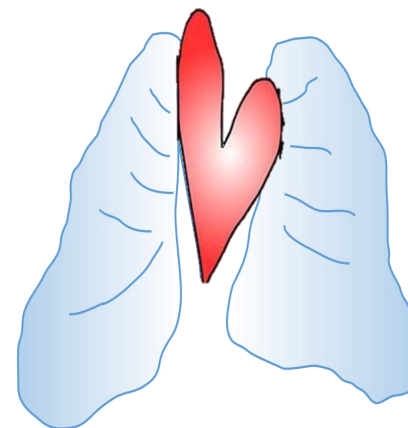


Notater:

Energibesparende arbeidsmetoder ved lungesykdom

Tips til mestring av hverdagen



Brosjyren er utgitt av norsk faggruppe for **lungeergoterapeuter** | 2022

Gratis folder finnes på:

<https://www.lovisenbergrehabilitering.no/brosjyrer>

Ergoterapi ved lungesykdom

En lungesykdom kan medføre at daglige aktiviteter som for eksempel matlaging, rengjøring, hagearbeid, fritidsaktiviteter og arbeid blir tyngre å gjennomføre. Man kan oppleve et gap mellom hva man ønsker å gjøre og hva man får gjort.

Ergoterapeuter jobber med å redusere dette gapet, gjennom veiledning, trening og kompenserende tiltak. I denne brosjyren finner du tips og råd om hvordan mestre hverdagen ved bruk av energibesparende arbeidsmetoder.

Faktorer som kan påvirke gjennomføringen av daglige aktiviteter

- Lite krefter og energi
- Klima og værforandringer
- Tungpust ved anstrengelse
- Dårlig søvn
- Engstelse for slitenhet og tungpust
- Variasjon i dagsform

Hva som oppleves som anstrengende ved gjennomføring av aktivitet er individuelt. Man kan oppleve økt tungpust ved aktiviteter som krever mye bevegelse, som å arbeide i bøyd stilling, arbeide med armene over skulderhøyde, bruke armene mye (bære, løfte) og stå eller gå over tid. Noen opplever også tungpust ved måltider og i hvile.

7. Tekniske hjelpemidler

Hjelpemidler kan være aktuelt når en aktivitet blir utfordrende å gjennomføre og det ikke er tilstrekkelig å tilpasse aktiviteten. Hjelpemidler kan kompensere for nedsatt funksjon og øke aktivitet og deltakelse. Man kan søke om tekniske hjelpemidler via NAV hjelpemiddelsentral. Enkle småhjelpemidler må man kjøpe selv i vanlig handel.

Aktuelle hjelpemidler kan for eksempel være:

- Gripetang, strømpepåtrekker mm (fås i vanlig handel)
- Dusjkrakk
- Arbeidsstol / ståstol
- Rullator, rullestol og andre forflytningshjelpemidler
- Aktivitetshjelpemidler

Du kan se aktuelle hjelpemidler på www.hjelpemiddeldatabasen.no. Under rammeavtaler finner man hjelpemidler som er prisforhandlet via NAV hjelpemiddelsentral.

5. Arbeidsstillinger

Å ha gode arbeidsstillinger er viktig for å ta vare på muskel- og skjelettapparatet. Varierte arbeidsstillinger, og et bevisst forhold til hvilke bevegelser du gjør ved gjennomføring av en aktivitet, er også viktig med tanke på energibesparing.

Lurt å tenke gjennom:

- Arbeide med armene nært inntil kroppen
- Arbeide med rett overkropp - gi lungene optimale arbeidsforhold
- Bøy knærne og ikke ryggen ved tyngre løft
- Gjøre aktiviteter sittende i stedet for stående ved behov, evt. veksle

6. Tilrettelegging av fysiske omgivelser

Små eller store tilpasninger av de fysiske omgivelsene våre kan være nødvendige for å gjøre boligen, arbeidsplassen og andre omgivelser mer funksjonelle. Å gjøre nødvendige tilpasninger av de fysiske omgivelsene kan bidra til at arbeidsstillingene blir mer hensiktsmessige.

Lurt å tenke gjennom:

- Hvor plasserer du det utstyret du bruker mest?
- Hvordan plasserer du deg selv i forhold til aktiviteten?
- Et eksempel: ved å ha ting man bruker ofte lett tilgjengelig, slipper man å bruke tid og energi på å lete etter tingene.

Energibesparende arbeidsmetoder

Energibesparende arbeidsmetoder handler om å bli bevisst på bruk av pust og energi. Det handler om å planlegge bruken av energi og finne balanse mellom aktivitet og hvile. I praksis kan dette for eksempel handle om å finne nye arbeidsmetoder som minsker graden av tungpust og slitenhet ved aktivitet.

Energibesparende arbeidsmetoder

Basert på 7 prinsipper:

1. **Prioritere**
2. **Planlegge**
3. **Tempo og pauser**
4. **Pusteteknikk**
5. **Arbeidsstillinger**
6. **Tilrettelegging av fysiske omgivelser**
7. **Tekniske hjelpemidler**

1. Prioritere

Bli bevisst hva du bruker tid og krefter på. Det er viktig å finne en balanse mellom aktiviteter man må gjøre og aktiviteter man har lyst til å gjøre, som gir energipåfyll. Det er ikke alltid lett å skulle velge bort enkelte aktiviteter, men det kan noen ganger være både nødvendig og hensiktsmessig med tanke på energiforbruk.

Lurt å tenke gjennom:

- Hva er viktige aktiviteter for deg?
- Hva bruker du tid og krefter på?
- Hvilke aktiviteter må du gjøre? Hva har du lyst til å gjøre?

2. Planlegge

Det kan være nyttig å planlegge aktiviteter på forhånd og bestemme hvordan og når aktiviteten enklest kan gjennomføres. En dags-/ukeplan kan være et godt verktøy for å få struktur og forutsigbarhet i hverdagen. På den måten kan man finne balanse mellom aktivitet og hvile.

Lurt å tenke gjennom:

- Fordele gjøremål utover dagen og uka
- Dele opp tyngre gjøremål
- Planlegg nok tid til gjennomføring og ta pauser ved behov underveis.

3. Tempo og pauser

Tempo er ofte styrt av vaner og rutiner. Å holde høyt tempo ved gjennomføring av aktiviteter kan føre til at man raskt bruker opp energien og blir tungpustet. Ved å lære seg å holde et lavere tempo, samt ta pauser i tide, vil man kunne være i aktivitet lenger.

Lurt å tenke gjennom:

- Start aktiviteten rolig
- Gjør en aktivitet om gangen
- Hold et moderat tempo ved gjennomføring av aktivitet
- Ta pause før du må

4. Pusteteknikk

Mange holder pusten ubevisst under aktivitet. Bevisst bruk av pusteteknikk kan lette utførelsen av daglige aktiviteter. Pusteteknikk, for eksempel leppepust, kan læres for de som har behov for det.

Lurt å tenke gjennom:

- Koordinere pust og bevegelse, ved å puste ut under de tyngste delene av aktiviteten.
- Husk å puste når du gjør noe som oppleves anstrengende.