



LHL

# Mestring av hverdagen etter Covid-19

v/Ergoterapeut Kristin Rolsdorph



LHL



## Ergoterapeutens fokus:

- Mestring av hverdagen og de daglige gjøremål
- Knyttet til både hjem, arbeid/skole, fritid og sosiale arenaer
- Mange opplever utfordringer på alle disse områdene pga. bl.a. fatigue, tungpust, problemer m/hukommelse og konsentrasjon



## Ergoterapeutens tilnærming:

- Hvordan kompensere for nedsatt funksjon?
- Utføre gjøremål på en annen måte
- Tilrettelegge omgivelsene



## Energibesparende arbeidsmetoder

- Bli bevisst på hvordan man bruker kroppen og kreftene sine
- Vurdere om det er hensiktsmessig å gjøre det på en annen måte
- Mål: Finne balanse aktivitet – hvile, unngå utmattelse, gjenvinne mestringsfølelse



LHL



## Prioritering og planlegging

- Hva er viktig for deg – slik situasjonen er nå?
- Planlegging – Hvordan finne balanse aktivitet-hvile?
- Aktivitetskalkulatoren – Hvor mange aktiviteter kan jeg legge til samme dag?



LHL

## Tempo og pauser

- Utføre aktiviteter i rolig tempo
- Ta pauser underveis og mellom aktiviteter
- Kvalitetshvile





## Tilrettelegging og arbeidsstillinger

- Være bevisst på hvordan man plasserer seg selv og det man skal jobbe med
- Jobbe kroppsnært med rett rygg
- Variere arbeidsstilling
- Ved konsentrasjonsarbeid: Skjerming mot faktorer som utløser tretthet, tilpasse varighet, mengde, innhold i arbeidsoppgaver



LHL

# Kognisjon

- Kognitive screeningtester ved behov
- Fokus på normalisering og trygging
- Veiledning i håndtering av nedsatt hukommelse og konsentrasjon i hverdagen





# Håndtrening

- Noen opplever nedsatt håndstyrke
- Kartlegging av styrke og sensibilitet
- Tilpassede håndtreningprogram





LHL

# Brosjyre

- Å komme seg etter Covid-19
  - Tips til mestring av hverdagen
- Utarbeidet av Norsk faggruppe for lungeergoterapeuter og LHL med inspirasjon fra Danmark
- Gratis - finnes på :  
[www.lhl.no/faggruppe-for-lungeergoterapeuter](http://www.lhl.no/faggruppe-for-lungeergoterapeuter)

