

“Energibesparende metoder er en måte å maksimere ditt aktivitetsnivå ved å minimere grad av svakhet og fatigue (tretthet). Å spare på energien betyr ikke å gjøre mindre. Disse strategiene vil hjelpe deg å finne balansen mellom arbeid og hvile og vil gjøre deg i stand til å delta i de aktivitetene som betyr mest for deg. ”

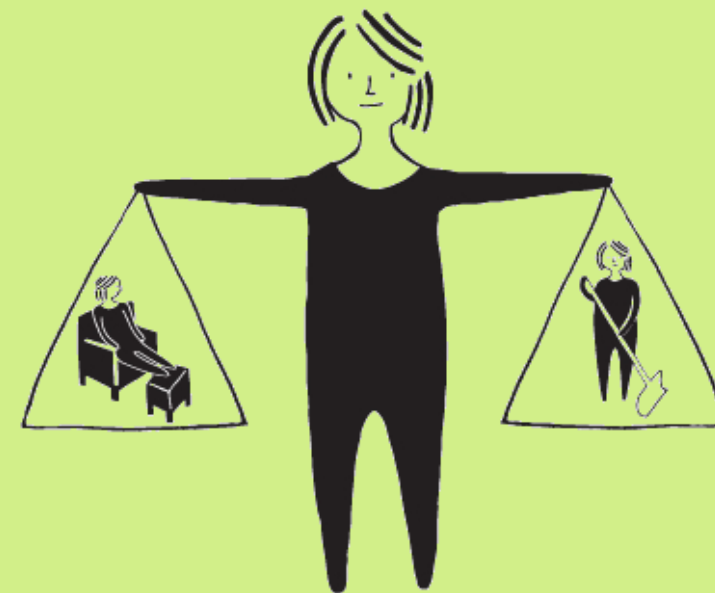
(Carson m. fl., COTA, 2002)

Brosjyren er utgitt av Norsk faggruppe for lungeergoterapeuter (NFLE) med støtte fra:



Utgitt av Norsk faggruppe for lungeergoterapeuter, 2012 ©

Norsk faggruppe for lungeergoterapeuter (NFLE)
www.nfle.no



Energibesparende arbeidsmetoder ved lungesykdom

- en veileder for brukere

Du har fått denne brosjyren av:

Arbeidssted / tlf. nr:



Denne brosjyren om energibesparende arbeidsmetoder i hverdagen er utarbeidet av en arbeidsgruppe i Norsk faggruppe for lungeergoterapeuter (NFLE) høsten 2007 / våren 2008 og revidert høsten 2011 / vinteren 2012

Informasjonsbrosjyren er beregnet på personer med lungesykdom og deres pårørende, men den kan også være nyttig for andre brukergrupper hvor energibesparende arbeidsmetoder er nyttige prinsipper å arbeide etter.

Teksten er skrevet med utgangspunkt i artikler og annet skriftlig materiale om temaet, tilbakemeldinger fra brukere og ergoterapeuter gjennom et utviklingsprosjekt i 2011, samt erfaringer fra eget arbeid. Referanseliste finnes på www.nfle.no

Her finner du også ark som beskriver mer detaljert hvordan du bruker energibesparende arbeidsmetoder i utvalgte enkeltaktiviteter. Se under fanen "Energibesparende arbeidsmetoder".

Innhold:

Ergoterapi og lungesykdom

Hva er anstrengende?

Hvorfor er det anstrengende?

Hva er energibesparende arbeidsmetoder?

- **Prioritere**
- **Planlegge**
- **Tempo**
- **Pusteteknikk**
- **Arbeidsstillinger**
- **Tilrettelegging av fysiske omgivelser**
- **Bruk av tekniske hjelpemidler**

- Tilrettelegging av fysiske omgivelser

For å legge til rette for gode arbeidsstillinger og mer energibesparende arbeidsmetoder, kan de fysiske omgivelsene tilrettelegges. Dette betyr å gjøre enkle grep for å få boligen, arbeidsplassen og andre omgivelser funksjonelle. Hvor plasserer du utstyret du bruker mest og hvor plasserer du deg selv i forhold til det du skal jobbe med? Det er viktig å ha utstyr i god arbeidshøyde. Et eksempel kan være å flytte hyppig brukte gjenstander i kjøkkenskapene til en lettere tilgjengelig plassering. Står det nederst eller øverst brukes mer energi på å strekke/bøye seg. Det samme gjelder i kommodeskuffene – legg eksempelvis sokker og truser som brukes daglig i de øverste skuffene. De fysiske omgivelsene kan også tilrettelegges slik at man selv kommer nærmere det utstyret man skal jobbe med. Sitter du på en stol eller krakk kommer du lettere til de lavere arbeidshøydene. Står du på en krakk kommer du lettere til opp i høyden. Bruker du et redskap med langt skaft kommer du også nærmere det du skal nå uten å strekke/ bøye deg så mye. En ergoterapeut kan være behjelpelig med å kartlegge og tilrettelegge boligen og arbeidsplassen slik at den blir hensiktsmessig.

- Bruk av tekniske hjelpemidler

Personer som har nedsatt funksjonsevne i dagliglivet, har mulighet for å søke om varig utlån av tekniske hjelpemidler gjennom NAV-Hjelpemiddelsentral. Et hjelpemiddel skal bidra til å redusere praktiske tungpust og anstrengelse ved daglige aktiviteter. Hjelpemidler kan bedre evnen til å gjennomføre og løse hverdagslige aktiviteter som for eksempel mobilitet utendørs, matlaging, personlig hygiene eller husarbeid. Hjelpemidler skal være nødvendige og hensiktsmessige og det er viktig med kartlegging for å dokumentere behov. Dette kan ergoterapeuter bidra med.



Å utføre arbeidet sittende, med rett overkropp, og arbeide nært kroppen, kan muliggjøres med en ståstol

Også bruk av hjelpemidler som mini-pep underveis i aktiviteten, og bruk av "åpnermedisin" (eks. Ventoline, Bricanyl, Oxis) før aktiviteter som erfaringsmessig er anstrengende, kan minske grad av tungpustethet under aktiviteten.

- Arbeidsstillinger

- Ved å arbeide med rett overkropp vil lungene få optimale arbeidsforhold, og belastningen på ryggspylen vil være mindre
- Bøy knærne og ikke ryggen ved tyngre løft
- Plasser arbeidet foran og nært kroppen

- Bruk beina og benytt tyngdeoverføring ved stående arbeid i stedet for å strekke armene langt ut fra kroppen og det du skal jobbe med. Belastningen blir da fordelt på større deler av kroppen og ikke bare armene.

- Skal du bøye deg, - bøy i knærne eller støtt deg med den ene hånden på en benk eller bord samtidig som du løfter / strekker det motsatte beinet litt ut. Da holder du ryggen rettere samtidig som du holder den ene armen i ro og det blir lettere å puste.

- Et alternativ til å stå kan være å utføre arbeidet sittende
- Et alternativ til å bære tyngre gjenstander er å frakte dem på utstyr med hjul som f.eks. trillebord eller trillbag



Støvsuging kan gjøres med slangen bak ryggen. Da holder du ryggen rettere og må bevege beina framfor armene for å skyve støvsugerslangen fram og tilbake

Ergoterapi og lungesykdom

Alle mennesker har behov for å være i aktivitet. Dette er viktig både fysisk, psykisk og sosialt. En lungesykdom kan medføre at daglige aktiviteter som for eksempel matlaging, renhold, hagearbeid, fritidsinteresser og arbeid blir tyngre å gjennomføre. Du opplever kanskje et gap mellom hva du ønsker å gjøre, hva du har behov for å få gjort og hva som er mulig? Disse problemstillingene jobber en ergoterapeut med.



Hva er anstrengende?

Fysisk anstrengelse er det som oftest utløser tungpust. Hva som er anstrengende er individuelt. Ved lungesykdom oppleves økt tungpust ved aktiviteter som innebærer å arbeide i bøyd stiling, arbeide med armene over skulderhøyde, bruke armene mye (bære, skyve, løfte) og stå eller gå over tid. Stress, angst og annen psykisk belastning kan også utløse og/eller forsterke tungpust. Det er ofte ikke en enkelt aktivitet som er anstrengende, men summen av alt som skulle vært gjort i løpet av dagen eller uka.

Hvorfor er det anstrengende?

All bevegelse krever energi og dermed oksygen. Daglige aktiviteter krever ofte bevegelse i form av bøy, strekk og bruk av armer. Samtidig må du ofte stå og gå mye. Ved lungesykdom brukes mer muskelkraft og energi på det å puste. Muskulatur i nakke og skuldre brukes som hjelp til å utvide brystkassa ved innpust. Ved store bevegelser av armene, brukes denne muskulaturen til å bevege armene. Dette påvirker pustemønsteret og mange opplever å bli raskere slitne når de bruker armene mye. Det å bøye seg kan oppleves som tyngre fordi lungene klemmes sammen i bøyd stilling.

Hva er energibesparende arbeidsmetoder?

Energibesparende arbeidsmetoder handler om bevisst bruk av pust og energi. Det betyr ikke å gjøre mindre, men tenke igjennom hva du bruker kreftene på og hvordan du utfører ulike aktiviteter. Hvordan mestre det å bli sliten og tungpust under aktivitet? Kan du kompensere og utføre aktiviteten på en lettere måte? Hverdagen består av mange aktiviteter. Etter å ha utført en aktivitet skal du ha overskudd til å gå i gang med en annen aktivitet. Det er ikke farlig å bli tungpust, men det kan ta lang tid å komme seg igjen. Ved å tenke over hvordan aktiviteten utføres og rasjonalisere kreftene, kan du gjøre det mulig å gjennomføre de aktivitetene man ønsker.

- Prioritere

Bli bevisst på hva tid og krefter blir brukt på. Dagen fylles med aktiviteter som **må** gjøres, noe en **ønsker** å gjøre og ting en selv eller andre **forventer** skal bli gjort. Det er ofte knyttet til rollene du fyller. Lystbetonte aktiviteter fungerer som påfyll av energi, men disse blir ofte ubevisst prioritert bort. Det er viktig å sette av tid til lystbetonte aktiviteter. På de dagene du er i god form bør du også prioritere det du har lyst til å gjøre, ikke bare det du føler du må gjøre. Det er viktig å tenke over hva som er viktig i ditt eget liv og hvilke roller og aktiviteter kreftene skal brukes på.

- Planlegge

Det er nyttig å planlegge aktiviteter på forhånd og bestemme hvordan og når aktiviteten lettest kan utføres. Det kan for eksempel være lettere å gjøre innkjøp når det er få kunder i butikken. Planlegg god tid og pauser underveis. Bruk dagsformen hensiktsmessig. Dersom du har mest overskudd på formiddagen kan det tyngste arbeidet utføres da og ikke om ettermiddagen. Fordel kreftene utover dagen. Planlegg uken slik at gjøremålene blir fordelt. Det kan for eksempel være å vaske noen rom hver dag istedenfor å ta alt på en dag. Mange opplever at det er

vanskelig å planlegge fordi dagsformen varierer. La planen være fleksibel og er det oppgaver du ikke har fått gjort må du ikke ta igjen alt du ikke har rukket å gjøre med en gang. Dette kan føre til utmattelse og dårlig form dagen derpå. Planlegg heller slik at aktivitetsnivået holdes jevnt.

- Tempo

Å ha riktig arbeidstempo kan ha stor betydning i utførelse av daglige aktiviteter. Ved å starte rolig og ta pauser underveis, kan du holde på lenger med en aktivitet. Gode råd kan være:

- Planlegg med god tidsmargin og gjør en aktivitet om gangen
- Arbeid i et moderat tempo, med rolige bevegelser og ta pauser underveis
- Ved pauser – finn en god hvilestilling i sittende eller stående
- Fokuser på hvilket tempo som er best for deg
- Husk tid til avslapping og hvile



- Pusteteknikk

Bevisst bruk av pusteteknikk kan lette utførelsen av daglig aktivitet. Mange opplever at de holder pusten når de skal gjøre noe anstrengende. Husk derfor å puste. Det kan også være nyttig å koordinere pusten med bevegelsen. Pust ut under den tyngste delen av aktiviteten. For eksempel i det du bøyer deg ned for å knyte en sko eller i det du skyver støvsugerslangen fra deg.

Bruk av leppepust kan redusere og lette tungpust ved aktivitet. Ved innpust, pust gjennom nesa og vær bevisst på å puste med mellomgulvet, dvs. at magen og brystkassen utvider seg når en puster inn. Slik vil du få mer luft i lungene. Ved utpust bruker du leppepust som er en effektiv måte å holde luftveiene åpne på; pust rolig inn gjennom nesen og pust deretter rolig ut gjennom en smal åpning mellom leppene. La utpust vare litt lenger enn innpust.