

KOLS & DAGLIGLIVETS SITUASJONER

Ergoterapeut Linn Therese Thorvaldsen

Pasient- og pårørendeopplæring

Ringerike sykehus

A decorative horizontal bar at the bottom of the slide, featuring a gradient from red on the left to purple on the right.

AGENDA

- Hva er mestring?
- Hva påvirker mestring?
- Hva påvirker opplevelsen av mestring i din hverdag?
 - Energisparende tiltak
 - Energisparende metoder
 - Tekniske hjelpemidler

HVA ER MESTRING?

- Positivt selvbilde
- Tro på egne ressurser
- Meningsfylt hverdag
- Kunnskap
- Aktiv bruk av egne ressurser
- Fokus på hva du kan/får til



HVA KAN PÅVIRKE MESTRING?

INDRE FAKTORER

- opplevelse av trygghet
- kunnskap om sykdommen
- personlighet
- psykisk energi
- dagsform
- opplevelse av egen mestring
- annet

YTRE FAKTORER

- jobbsituasjon
- familieforhold
- nettverk
- miljø
- boligforhold

PSYKISKE REAKSJONER

Prøv å tenk litt på:

- Hvordan takler dere hverdagen og dagliglivets krav?
- Hva påvirker opplevelsen av mestring i hverdagen?

NORMALE REAKSJONER

Psykiske reaksjoner ved å ha fått en kronisk sykdom

Bearbeidingsprosess via flere faser:

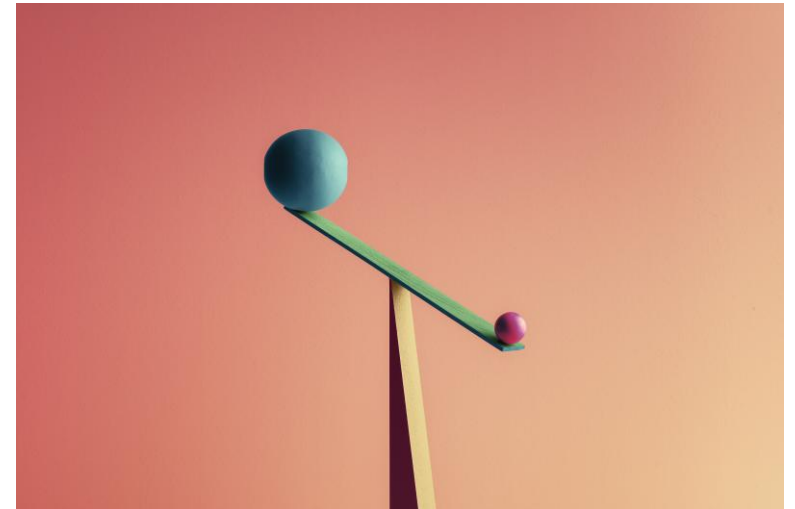
- Sinne
- Benektelse
- Frustrasjon
- Aksept
- Bearbeiding mot ny forankring
- Justert sitt ståsted; justere sine verdier; finne andre/nye verdier
- Veien videre



Kilde: Frepik

HVA ER HENSIKTEN MED ENERGIØKONOMISERING?

- Bruke den energien man til rådighet bevisst
 - Viktig å være i aktivitet, men ikke bli helt utmattet
 - Balanse mellom aktivitet og hvile
 - Mer overskudd til lystbetonte aktiviteter
-
- **Ikke bruk mer energi enn du har, ta pauser når du begynner å bli sliten, for å unngå utmattelse!**



POSITIV OG NEGATIV ENERGI



Kilde: Frepik

ENERGIØKONOMISERING

- **PRIORITERE**

Hva vil du bruke energien på? Hva må du gjøre? Hva vil du gjøre?

- **PLANLEGGE**

Planlegg dagen og uken!

- **Plassering**

Arbeidsstilling og plassering av ting

- **PAUSER**

God balanse mellom aktivitet og hvile

ARBEIDSS STILLINGER

- Gode arbeidsstillinger:

Å strekke armene opp over hodet er 4 ganger så arbeidskrevende som å arbeide i brysthøyde

Bøyer man seg helt ned bruker man 11 ganger så mye energi; løfte opp fra bakken

- Tekniske hjelpemidler



Medisiner gjør deg ikke frisk, men kan bidra til å bedre din mestring av sykdommen. Sammen med **fornuftig kosthold, regelmessig fysisk trening**, bruk av **hensiktsmessige hjelpemidler, kunnskap** om sykdommen, faktorer som påvirker og hva **du selv** kan gjøre, samlet gir mulighet for den mestring man søker.

TEKNISKE HJELPEMIDLER:

- Opprettholde/øke funksjonsevne
- Opprettholde selvstendighet/selvhjulpenhet
- Å spare energi
- Minske bevegelseshemming
- Hjelp ved pleie av funksjonshemmede
- Erfaringer i forhold til hjelpemidler?

HENSIKTSMESSIGE HJELPEMIDLER

- Hjelpemidler for hygiene/personlig stell
- Hjelpemidler for hvile
- Husarbeid og kjøkken
- Bevegelseshjelpemidler
- Utebruk; rullator, rullestol, tre/firehjulsmoped

BOLIGTILPASSING OG FORANDRING

Boligtilpassing

- oppsetting av rekkverk, trappeheis
- fjerning av terskler
- hvileplasser
- tilrettelegging av de rom du bruker hver dag
- eks. Utskifting av badekar til dusj, støttehåndtak, vifte
- hva kan du ordne hjelp til selv?
- vedlikehold av et teknisk hjelpemiddel



KONKLUSJON: DAGLIGLIVETS MESTRING = KVALITET PÅ EGET LIV?

- Hva påvirker oss av indre og ytre faktorer? (gruppearbeidet)
- Kvalitet på livet handler først og fremst om:
 - egen (ikke andres) opplevelse på hvordan man utfører sine daglige situasjoner.
 - verdien (for deg) på måten du utfører disse situasjonene
 - hvordan du selv møter deg og ditt behov
 - ...og hvordan andre møter deg i din situasjon
- **Individuell plan?** Er dette aktuelt for deg?
- Trenger du hjelp til tilrettelegging av din hjemmesituasjon, jobb, fritid for mestring av de daglige situasjoner:
 - Ta kontakt med ergoterapeut i kommunen din
 - Når du er innlagt, ved poliklinisk kontroll eller er med i gruppetrening på sykehuset, kan du be om at du henvises til ergoterapeut

**ERFARINGER GIR OSS ANLEDNING TIL
ENDRING. MESTRING BYGGES PÅ ALLE
DINE ERFARINGER.**



“Erfaring er ikke hva som hender oss, men hva vi gjør
med det som hender oss”

Aldous Huxley

TAKK FOR MEG!