

Pasient- og pårørendeopplæring

KOLS & dagliglivets situasjoner

Ergoterapeut Linn Therese Thorvaldsen



Agenda

- Mestring
- Energiøkonomisering
- De fire P'er
- Arbeidsstillinger
- Hjelpemidler og tilrettelegging
- Tips til hverdagen

Hva er mestring?

”Mestring dreier seg i stor grad om opplevelsen av å ha krefter til å møte utfordringer, og følelse av å ha kontroll over eget liv. Aktiv og god mestring hjelper deg til å tilpasse deg den nye virkeligheten, og setter deg i stand til å se forskjellen på det du må leve med og det du selv kan være med å endre på”

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

Mestring av hverdagen ved lungesykdom

- En lungesykdom kan medføre at daglige aktiviteter som for eksempel matlaging, rengjøring, hagearbeid, fritidsaktiviteter og arbeid blir tyngre å gjennomføre.
- Faktorer som kan påvirke gjennomføringen av daglige aktiviteter:
 - Lite krefter og energi
 - Tungpust ved anstrengelse
 - Engstelse for slitenhet og tungpust
 - Klima og værforandringer
 - Dårlig søvn
 - Variasjon i dagsform

Energiøkonomisering

- 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
 - De fire P-ene
 - Pusteteknikk
 - Arbeidsstillinger
 - Tilrettelegging av fysiske omgivelser
 - Tekniske hjelpemidler



Kilde: Freepik

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: Freepik

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

De fire P-ene

Prioritere

Planlegge

Plassering

Pauser

Prioritere

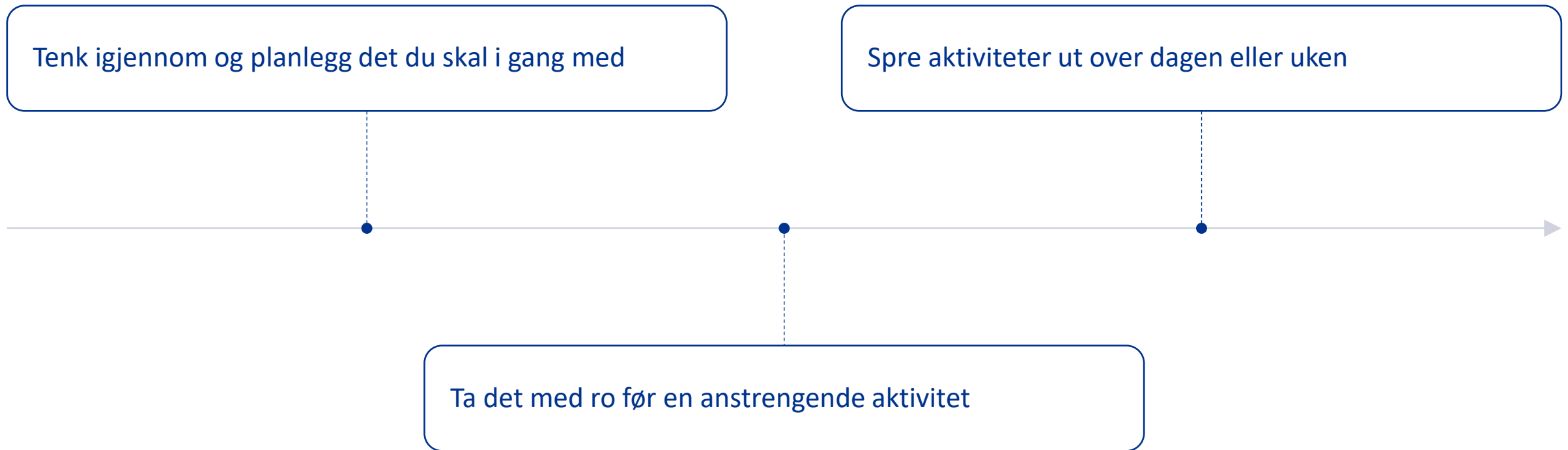


Hva vil du bruke energien din
på?



Balanse mellom aktivitet og
hvile

Planlegge



Plassering

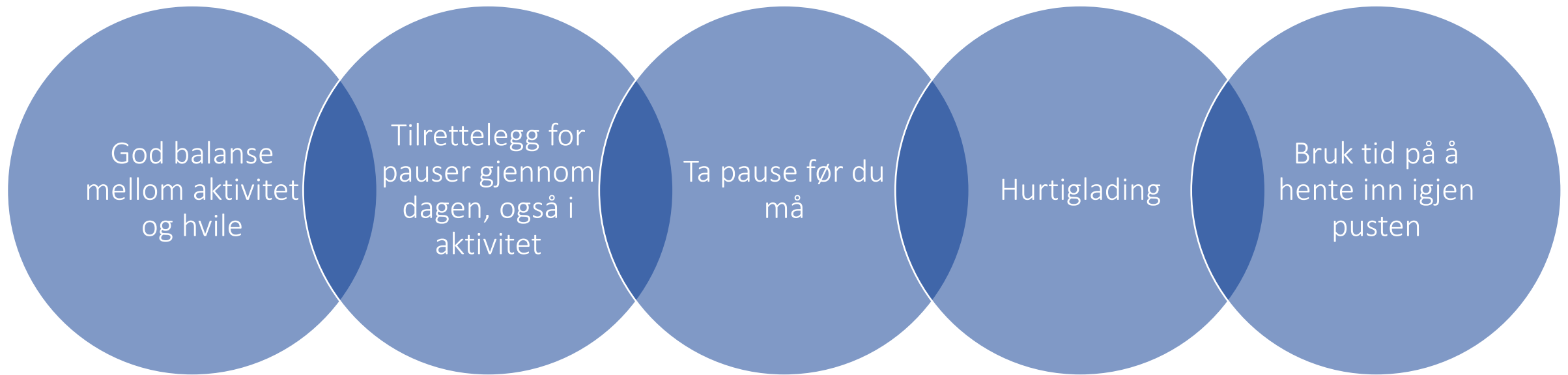


Tenk over arbeidsstilling

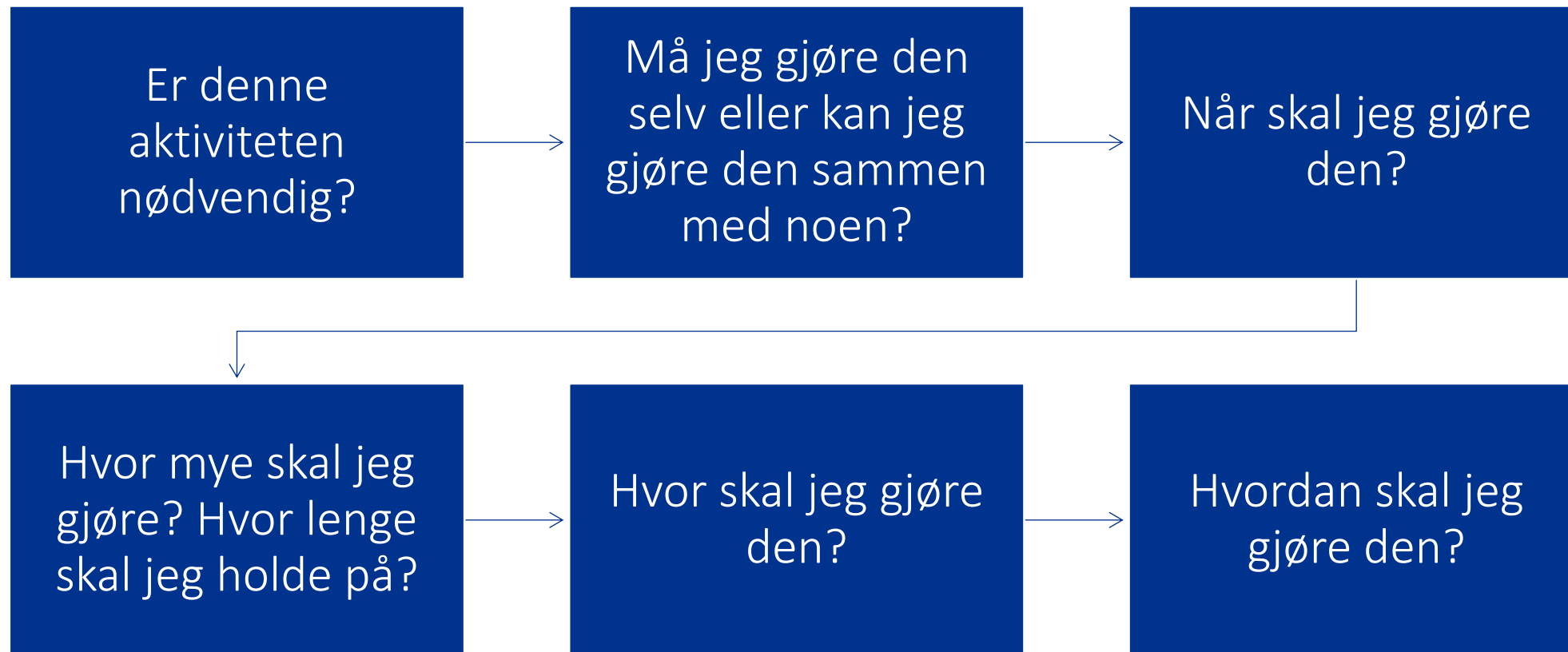


Plassering av gjenstander

Pauser



Dine daglige aktiviteter



Arbeidsstillinger

- 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
- 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

Boligtilpasning 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?

Tekniske hjelpemidler

Tekniske hjelpemidler skal bidra til å:

- Opprettholde/øke funksjonsevne
- Opprettholde selvstendighet/selvhjulpenhet
- Være til hjelp for å klare hverdagen
- Å spare energi
- Bidra til å fungere i aktiviteter utenfor

Erfaringer i forhold til hjelpemidler?

Hensiktsmessige hjelpemidler

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

Tips til hverdagen

- Ikke skynd deg, ta pauser om nødvendig og planlegg godt i forkant av aktiviteten.
- Sitt gjerne på en stol når du utfører forskjellige aktiviteter, finn frem mest mulig av det du skal bruke på forhånd.
- Dytte/skyve i stedet for å løfte!
- Å planlegge innkjøp forhindrer unødvendige turer og lag handleliste etter hvordan butikken er innredet.
- La rengjøringen ta tid, del gjerne arbeidet opp over flere dager, ta ett rom av gangen.
- Vask klær jevnlig så det ikke hopper seg opp, sitt når du bretter tøy.
- Kjøkkenredskaper og hageredskaper med langt skaft for å redusere bøying.

Dagliglivets mestring = kvalitet på eget liv?

- 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
- 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!



