

Kols lærings- og mestringskurs

DAGLIGLIVETS SITUASJONER

Nina Hjelle, Ergoterapeut



AGENDA

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

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:

- Opplevelsen av trygghet
- Kunnskap om sykdommen
- Personlighet
- Psykisk energi
- Dagsform

YTRE FAKTORER:

- Jobbsituasjon
- Familieforhold
- Nettverk
- Miljø
- Boligforhold

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!

Energiøkonomisering

Prioritere

Planlegge

Plassering

Pauser

Prioritere



HVA VIL DU BRUKE ENERGIEN
DIN PÅ?



BALANSE MELLOM AKTIVITET
OG HVILE

Planlegge

Tenk igjennom og planlegg det du skal i gang med

Ta det med ro før en anstrengende aktivitet

Spre aktiviteter ut over dagen eller uken

PLASSERING

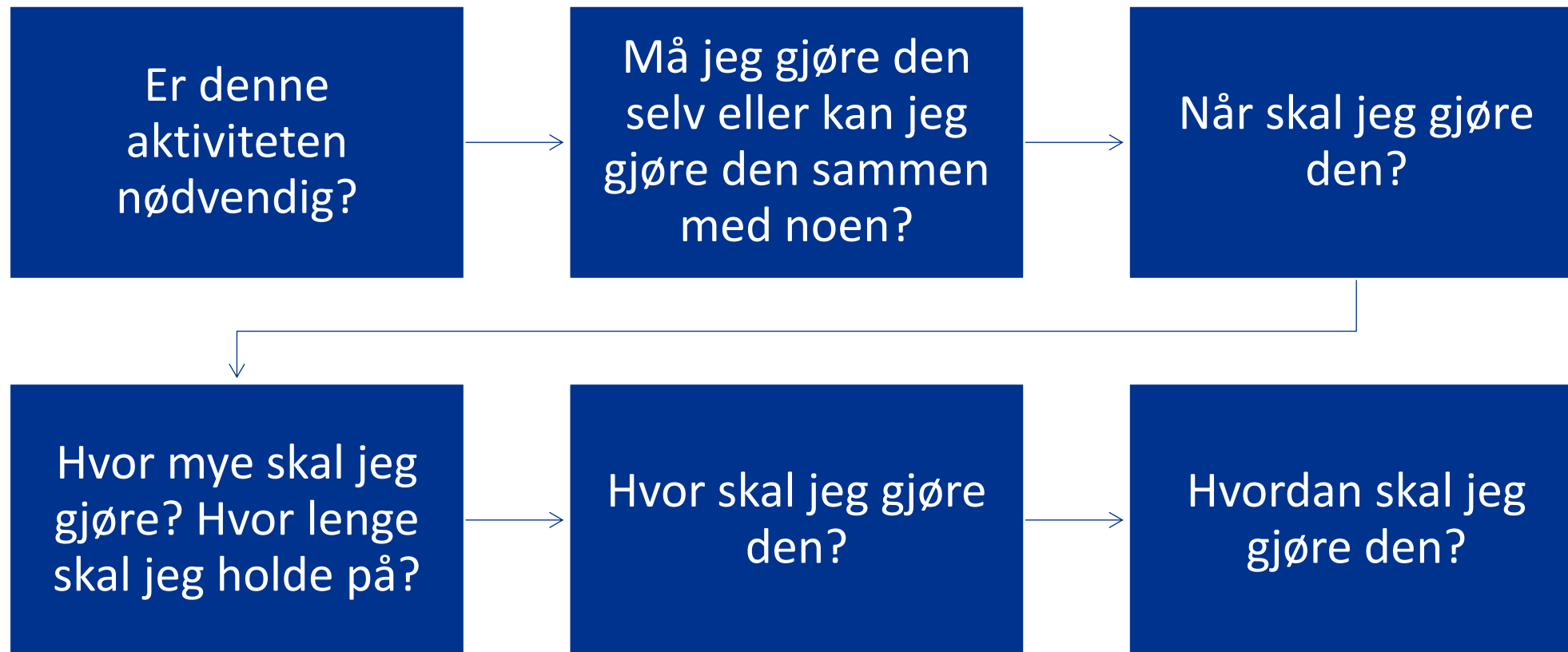


TENK OVER ARBEIDSSTILLING



PLASSERING AV
GJENSTANDER

Dine daglige aktiviteter



Pauser

God balanse mellom aktivitet og hvile

Ta pausene FØR du blir sliten

Pusteteknikk

Bevisst bruk av pusteteknikk

Ikke hold pusten

Fysisk aktivitet utløser ofte tung pust

Arbeidsstillinger

- Visste du at:

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

Bøyer man seg helt ned bruker man 11 ganger så mye energi som å løfte opp fra bakken.

Arbeidsstillinger

- Stå i korte perioder og bytt arbeidsstilling ofte
- Plasser redskap/arbeid i arbeidshøyde og nær kroppen
- Bruk beina og benytt tyngdeoverføring ved stående arbeide
- Utfør mest mulig i sittende
- Frakt tyngre gjenstander med utstyr på hjul
- Skyv og dra i stedet for å løfte

Hjelpemidler

Tekniske hjelpemidler skal bidra til å:

- Opprettholde funksjonsnivå
- Opprettholde selvstendighet
- Være til hjelp for å klare hverdagen
- Å spare energi
- Bidra til å fungere i aktiviteter utenfor

Hjelpemidler

Utebruk rullator rullestol, tre/firehjulsmoped

Hjelpemidler for hygiene/personlig stell

Hjelpemidler for hvile

Riktige arbeidstillinger

Husarbeid og kjøkken

Bevegelseshjelpemidler

Tilrettelegge fysiske omgivelser

Oppsetting av rekkverk, trappeheis

Fjerning av terskler

Hvileplasser

Tilrettelegging av de rom du bruker hver dag

Utskifting av badekar til dusj, støttehåndtak, vifte

Hva kan du ordne hjelp til selv?

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

Mestring av hverdagen

1. Våres egne erfaringer, og kanskje andres, gir oss anledning til endring.
2. Mestring bygger på alle dine erfaringer

Takk for meg! 😊

