

# Pust liv i hverdagen - energibesparende arbejdsmetoder





Har du behov for yderligere rådgivning i energibesparende arbejdsmetoder, har du mulighed for at få kontakt til en ergoterapeut i kommunen eller på sygehuset.

Tal med din praktiserende læge omkring mulighederne.

Mange mennesker med lungeproblemer kan opleve problemer med at spise og drikke. Er du interesseret i at vide mere, kan du søge viden på Ergoterapeutforeningens hjemmeside, [etf.dk](http://etf.dk)

For alle mennesker falder lungefunktionen med alderen, og jo ældre man bliver, jo hurtigere vil man opleve åndenød.

Har man en lungesygdom, kan evnen til at opfylde kroppens behov for ilt være nedsat. Får kroppen ikke ilt nok, kan det resultere i nedsat energi, udmattelse og åndenød i de daglige gøremål. Nogle oplever også anfald af angst i forbindelse med åndenød.

- Har du svært ved at følge med jævnaldrende, når I går sammen?
- Oplever du åndenød under daglige gøremål, som for eksempel brusebad, støvsugning og madlavning?
- Siger du nej til at deltage i sociale arrangementer pga. angst eller fordi du ikke har overskud til det?
- Har du svært ved at spise nok, fordi selve måltidet udmatter dig?

Kan du genkende ovenstående eksempler fra din hverdag, så kan du have gavn af at lære de energibesparende arbejdsmetoder at kende.

Energibesparende arbejdsmetoder handler om bevidst brug af vejrtrækning og energi. Det betyder ikke, at du skal gøre mindre, men at du skal tænke igennem, hvad du bruger kræfterne på, og hvordan du udfører de forskellige aktiviteter. Økonomisering af kræfterne kan gøre det muligt i højere grad at gennemføre ønskede gøremål, herunder også træning.

Fysisk træning er vigtig og kan blandt andet forbedre dit iltoptag, styrke dine muskler, reducere åndenød under dine daglige gøremål og have en positiv indvirkning på humøret. For mennesker med en lungesygdom kan det at arbejde energibesparende i dagligdagen være en forudsætning for at have overskud til at træne.

## De energibesparende arbejdsmetoder baseres på

# 7 PRINCIPPER

- 1** Prioritering
- 2** Planlægning
- 3** Tempo
- 4** Vejrtrækningsteknik
- 5** Arbejdsstillinger
- 6** Tilpasning af fysiske omgivelser
- 7** Brug af hjælpemidler

Disse principper kan benyttes efter individuelle behov. Herunder følger en gennemgang af de enkelte principper.

# 1

## Prioritering

---

Det er vigtigt at tænke over, hvad der betyder noget i dit liv og hvilke roller og aktiviteter, du vil prioritere at bruge dine kræfter på. Hverdagen er fyldt med gøremål. Nogle som man har lyst til, og andre som man forventes at gøre. Lystbetonede aktiviteter giver ofte ekstra energi, men disse bliver ofte ubevidst nedprioriteret. Det er vigtigt at sætte tid af til lystbetonede aktiviteter. På de dage hvor du har det godt, bør du prioritere det, du har lyst til at gøre, og ikke bare det du føler, du burde gøre.

At klare alle hverdagens gøremål selv kan være svært, når man har en lungesygdom. Derfor kan det være en god idé at inddrage andre. Det kunne for eksempel være dine nærmeste pårørende. Overvej hvilke opgaver andre kan hjælpe dig med, så du har overskud til at klare det, der er vigtigst for dig i din hverdag.

---

### Du kan stille dig selv følgende spørgsmål:

Hvad er vigtigst for mig at kunne gøre?

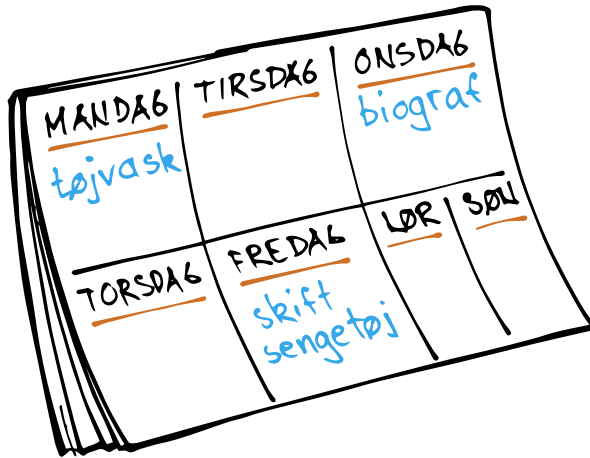
Hvad forventer jeg af mig selv?

Hvad oplever jeg, at andre forventer af mig?

---

## 2

## Planlægning



Det kan være nyttigt at planlægge dagens opgaver og på forhånd tænke på, hvordan man lettest udfører opgaven og hvornår. Du kan med fordel udføre de mest energikrævede gøremål på det tidspunkt af dagen, hvor du typisk har mere energi. Mange oplever, at det kan være svært at planlægge dagligdagen. Dit energiniveau kan variere fra dag til dag. Du skal derfor tænke på at fordele dine gøremål jævnt ud over dagen, ugen og måneden. Du kan eksempelvis gøre rent i et rum ad gangen, fremfor at gøre rent i hele huset på samme dag.

Det er vigtigt ikke at udføre alle praktiske gøremål på de dage, hvor du har det godt. Efterlad tid til lystbetonede aktiviteter, så du får ekstra energi. Undgå at gøre alt på samme tid, så det fører til udmattelse. Sørg for god tid og pauser undervejs og udfør kun én aktivitet af gangen. Tag tingene, du skal bruge med dig, så du ikke skal gå efter dem.

### 3

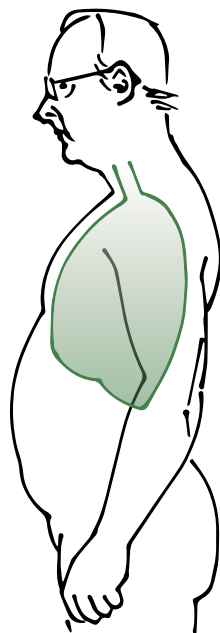
## Tempo

Arbejd i roligt tempo og hold pauser undervejs, i stedet for at du gør aktiviteten hurtigt færdig, er udmattet og trænger til en lang pause bagefter. Fortsætter du med at arbejde, indtil du ikke kan få luft mere, vil det tage dig længere tid at komme dig efterfølgende. Tag derfor regelmæssige pauser undervejs.

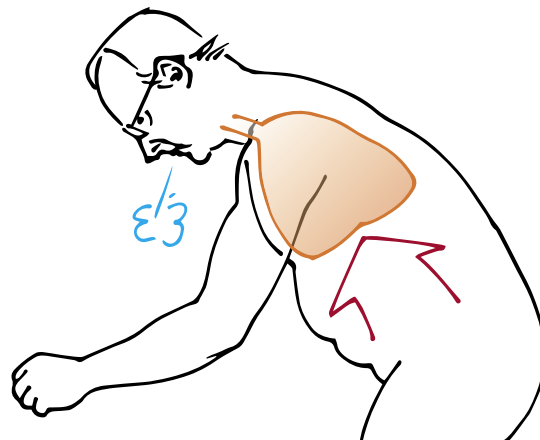
Tænk på hvilket tempo, der er bedst for dig selv at arbejde i og ikke, hvad der er bedst for andre. Find en god stående eller siddende stilling, hvor du med ret overkrop og dine arme understøttet, kan genvinde kontrol over vejtrækningen. Husk at finde tid til afslapning og hvile.

### 4

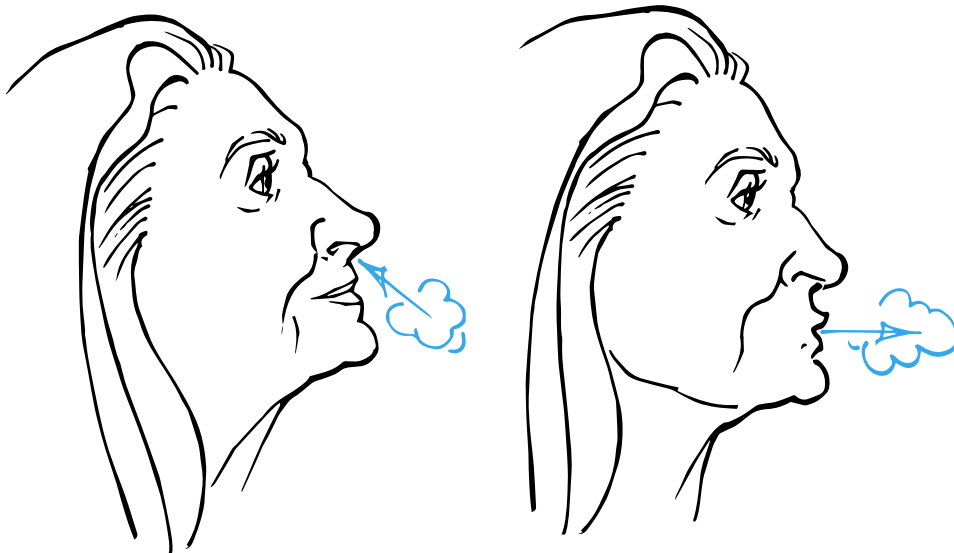
## Vejrtrækningsteknik



Har man en lungesygdom, bruger man ekstra energi bare på at trække vejret. Nogle oplever, at de holder på vejret, når de laver noget anstrengende. Andre



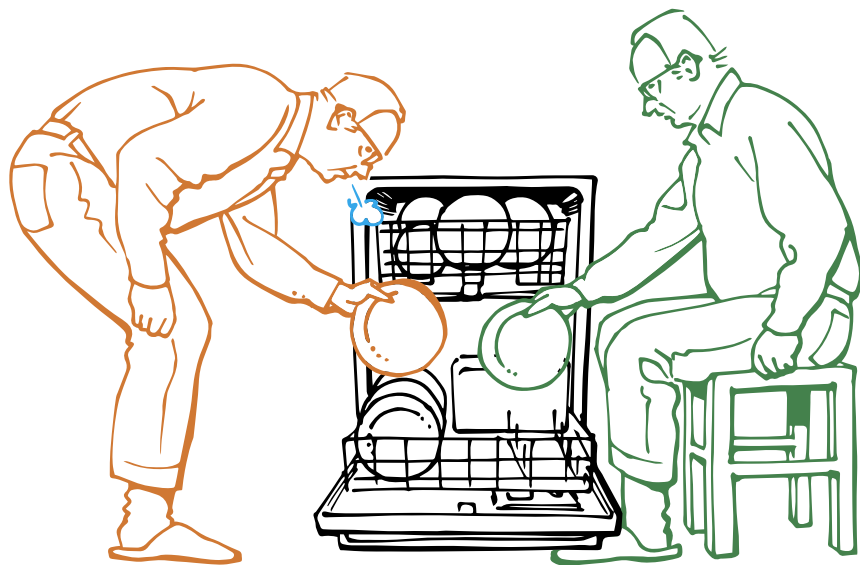
oplever åndenød. Kroppens reaktion er en hurtigere og overfladisk vejtrækning. Det er ikke en god forudsætning for genvinde kontrollen.



Ved bevidst brug af vejtræknings-  
teknikker kan du bedre håndtere  
åndenøden. Der findes forskel-  
lige metoder. Du kan for eksempel  
trække vejret ind igennem næsen  
og puste roligt ud igennem en smal  
åbning i læberne. Træk vejret så  
dybt, som du kan. Udåndingen skal  
gerne vare længere end indåndin-  
gen. Forsøg altid at have kontrol  
med vejtrækningen, så eventuel  
åndenød ikke bliver forværret, og  
du oplever angst. Hold derfor gerne  
pauser og benyt teknikken indtil  
vejtrækningen igen er under kon-  
trol. Du kan med fordel koordinere  
vejtrækningen med dine bevægel-  
ser. Eksempelvis kan du puste ud,  
når du rejser dig op fra en stol.

# 5

## Arbejdsstillinger



Du kan med fordel være opmærksom på dine arbejdsstillinger, når du vil arbejde mere energibesparende. Overvej om du kan udføre opgaven siddende fremfor stående. Ved at sidde ned fremfor at stå op kan du spare på din energi.

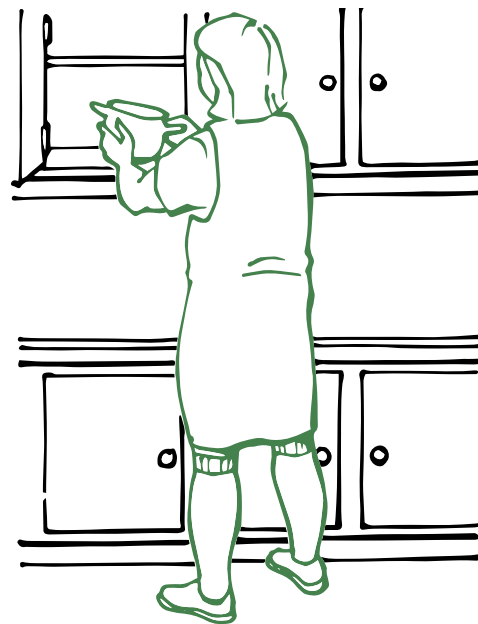
Står du op, skal du stå med benene let adskilt, så opnår du en bedre balance. Tænk på at arbejde med ret overkrop, så lungerne får optimale arbejdsforhold. Placér arbejdet foran dig med armene så tæt til kroppen som muligt. Skift arbejdsstillinger løbende.



# 6

## Tilpasning af de fysiske omgivelser

Ved at tilrette de fysiske omgivelser kan du spare på energien i de daglige gøremål. Det kan være små ændringer i boligen, på arbejdspladsen eller andre steder. Et eksempel kan være at flytte om i køkkenskabene så de ting, du oftest bruger, står på de hylder, der er bedst tilgængelige. Tænk på, at man bruger mere energi på at strække eller bøje sig.





## Hjælpemidler

---

For at spare på energien kan du vælge at bruge hjælpemidler. Det kan for eksempel være, hvis du har behov for at sidde ned under brusebadet eller under madlavningen. Et andet eksempel kan være, når du skal have sko og strømper på. Overvej brug af redskaber med langt skaft, som for eksempel et langt skohorn.

Man kan søge om hjælpemidler ved kommunen. Nogle hjælpemidler vil dog blive betragtet som et forbrugsgode, og derfor vil du måske blive bedt om at anskaffe dem selv.

---

### Hjælpemidler kan for eksempel være:

Badetaburet

Rollator

Gribetang

Strømpepåtager

Langt skohorn

Arbejdsstol

---

Ergoterapeutforeningen organiserer mere end 8.600 ergoterapeuter og studerende. Foreningen udvikler og sikrer ergoterapeuters roller og vilkår på arbejdsmarkedet, samt styrker den faglige profil og værdi for borgerne og samfundet. Ergoterapeuter analyserer og identificerer det enkelte menneskes ressourcer, og bidrager på den måde til et samfund, hvor alle kan være inkluderede, aktive borgere i deres hverdag, uanset hvor og hvordan den foregår.



## Læs mere på [etf.dk](http://etf.dk)

Oktober 2016

Design og produktion: Datagraf Communications

Tekst: Ergoterapifagligt Selskab for Lungerehabilitering

Foto: Lisbeth Holten

Illustrationer: Per Diemer

### **Ergoterapeutforeningen**

Nørre Voldgade 90  
1358 København K  
Denmark

[etf.dk](http://etf.dk)

[etf@etf.dk](mailto:etf@etf.dk)

+45 88 82 62 70





## Praktisk brug af energibesparende arbejdsmetoder

Jeg har svært ved at: \_\_\_\_\_

Når jeg næste gang skal udføre denne aktivitet, skal jeg overveje følgende i forhold til de enkelte principper:

**1** Prioritering

**2** Planlægning

**3** Tempo

**4** Vejtrækningsteknik

**5** Arbejdsstillinger

**6** Tilpasning af de fysiske omgivelser

**7** Brug af hjælpemidler