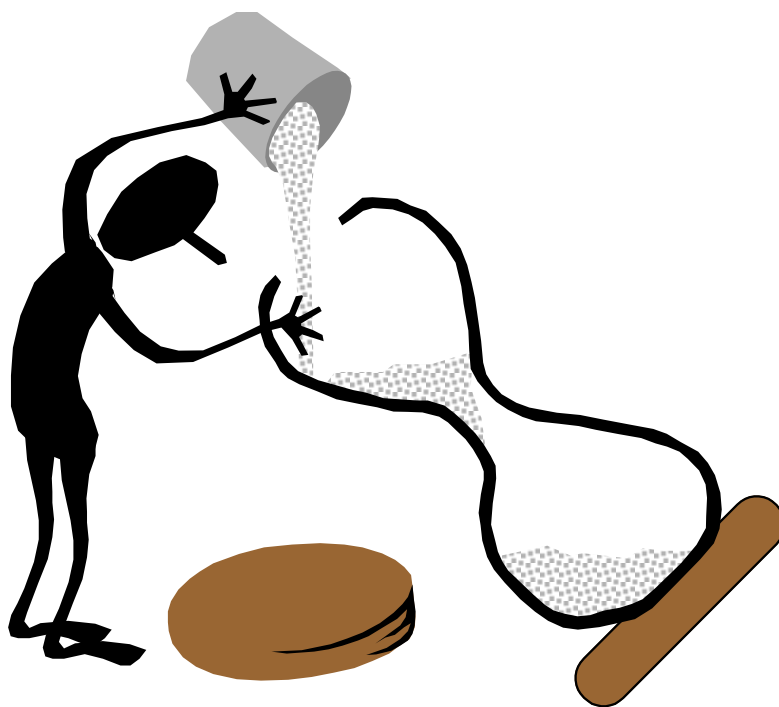


Aktivitetsavpassning og energiøkonomisering/energibesparende metoder



Utarbeidet av ergoterapeuter i seksjon for lungerehabilitering ved Ullevål universitetssykehus. Materialet er basert på egne erfaringer med kroniske pasienter, samt erfaringer fra medlemmene i Norsk faggruppe for lungeergoterapeuter.

Redigert og tilpasset M.E.-syke i september 2007 av ergoterapispesialist Irma Pinxsterhuis. Sist redigert i september 2010.

© Copyright Irma Pinxsterhuis, ME/CFS-senteret, Oslo universitetssykehus, Ullevål

INNLEDNING

Personer med Myalgisk Encefalopati (M.E.) er plaget av utmattelse, lite krefter, dårlig søvn, varierende dagsform, smerter og andre symptomer, som gjør at man sliter med daglige aktiviteter. Daglige aktiviteter er alle de gjøremålene man gjør i løpet av dagen og som er knyttet til områdene hjem, arbeid, fritid og hvile.

Hva som er anstrengende er individuelt, men det gjelder som regel aktiviteter som innebærer å stå eller gå over tid, å sitte over tid, å reise seg fra lave høyder, å arbeide i bøyd stilling og over skulderhøyde, å bruke armene mye, å bruke håndkraft, å løfte og bære, og å gå i trapp/gå oppover bakker. Det kan også være aktiviteter som trenger mental aktivitet, som å huske, konsentrere seg, lese, snakke og lytte.

All aktivitet krever energi. For å få bedre innsikt i hvordan du bruker energien din er det viktig å se på hvordan du utfører hver enkel aktivitet, men også på summen av alt du gjør i løpet av dagen.

Det anbefales å praktisere aktivitetsavpasning/pacing (dvs. å ikke bruke mer energi enn du har), energiøkonomisering (dvs. å utføre de aktivitetene som du gjør med minst mulig energibruk) og god kvalitet på hvile.

Hensikten med aktivitetsavpasning, energiøkonomisering og hvile er:

- Å bruke den energien man har bevisst.
- Å være i aktivitet, men å unngå utmattelse. Ta en pause når du begynner å bli sliten.
- Få en god balanse mellom aktivitet og hvile. Man hviler som regel best i rolige omgivelser, skjermet fra flest mulig sanseinntrykk.
- Få mer overskudd til positive eller lystbetonte aktiviteter.

Det er viktig å ikke bruke mer energi enn du har! Det vil si at du bør ta en pause når du begynner å bli sliten for å unngå at slitenhet går over i utmattelse.

Aktivitetsavpasning og energiøkonomisering tar utgangspunkt i **4 P**'er:

- **Prioritering:** hva vil du bruke energien din på? Det er viktig å finne en balanse mellom aktiviteter du absolutt må gjøre og lystbetonte ting.
- **Planlegging:** viktig å tenke gjennom og forberede en aktivitet før du setter i gang. Det betyr bl.a. å lage handleliste, å handle når det er rolig i butikkene eller når du er i best form, og å ta det med ro før og etter en anstrengende aktivitet (for eksempel en fest). Det betyr også å spre aktiviteter utover en dag og en uke.
- **Plassering:** hva er den beste arbeidsstillingen for denne aktiviteten? Hvor kan du best plassere de tingene du trenger for å kunne utføre aktiviteten, eller når du ikke bruker disse?
- **Pauser:** finne en god balanse mellom aktivitet og hvile (aktivitetsavpasning). Viktig å ta pauser før du blir ordentlig sliten, da tar det kortere tid å hente seg inn igjen.

Det anbefales å legge opp til et jevnt aktivitetsnivå fra dag til dag og ikke øke aktivitetsnivået noe særlig på gode dager. Først når symptomene har blitt mindre og har holdt seg på et lavt nivå over tid kan du gradvis begynne å øke aktivitetsnivået uten at det fører til tilbakefall.

Revurder de daglige aktiviteter du pleier å gjøre ved å spørre deg selv:

- Er denne aktiviteten **nødvendig/viktig**?
- Må **jeg** gjøre den eller kan den **delegeres/gjøres sammen med andre**?
- **Når** skal jeg gjøre den? (for eksempel tyngre aktiviteter når du vet du er i best form)
- **Hvor ofte** skal jeg gjøre den?
- **Hvor mye** skal jeg gjøre/hvor **lenge** skal jeg holde på? (viktig å dele opp tyngre og tidkrevende aktiviteter)
- **Hvor** skal jeg gjøre den?
- **Hvordan** skal jeg gjøre den? Du bruker mindre energi når du:
 - Sitter i stedet for å stå (eller varierer mellom å sitte, å stå og å ligge)
 - Dytter i stedet for å løfte
 - Bærer tett inntil kroppen
 - Arbeider mest mulig i midjehøyde og nær kroppen
 - Starter rolig, holder lavt/passende tempo og tar pauser til riktig tid

I dette heftet finner du praktiske tips som kan gjøre hverdagen din lettere.

PERSONLIG STELL

- Ikke skynd deg og ta pauser om nødvendig.
- Dusj/bad på den tiden av dagen du er i best form.
- Finn fram det du trenger før du dusjer.
- Hvis det er mulig, sitt på et badekarbrett eller på en dusjkrakk-/stol.
- Dusjkrakk-/stol kan også benyttes foran vasken ved for eksempel vasking med klut, tannpuss, barbering eller lignende. Du kan avlaste armmuskulaturen ved å legge albueene på kanten av vasken. For å beskytte albueene, legg gjerne noe mykt mellom.
- Sklisikker matte og håndtak på veggen hjelper deg å holde balansen og forebygger fall.
- For at du lettere skal nå føtter og rygg, bruk en langskaftet badebørste.
- Unngå å dusje i for varmt vann hvis du reagerer på damp. Sørg for god ventilasjon. La dør eller vindu stå åpent hvis mulig.
- Bruk såpe, sjampo, balsam og lotion uten sterke dufter, hvis du reagerer på det*.
- Legg badekåpe eller håndkle i nærheten, da kan du bli sittende når du tørker deg.
- Unngå unødvendige bevegelser ved å benytte en badekåpe i stedet for badehåndkle, da unngår du også evt. ettersvette.
- Ta en pause før du begynner å kle på deg.
- Ha klærne liggende klare, så du slipper å finne dem fram i det du skal kle på deg.
- Sitt når du kler på deg.
- Dersom det er tungt å bøye seg, kan gripetang og strømpepåtrekker være til hjelp.
- Innarbeid en fast rekkefølge når det gjelder personlig stell. Faste rutiner krever mindre energi.



MATLAGING

Lage mat:

- Plasser ingredienser og redskaper du bruker ofte så nære arbeidsbenken som mulig.

* Se side 11

- Bruk av skuffer og karuseller i underskapene gjør det lettere å få tak i ingredienser og redskaper.
- Viktig med god ventilator/avtrekk.
- Planlegg menyen på forhånd.
- Bruk menyer som krever lite forberedelsestid og lite anstrengelse, for eksempel frossen mat og ferdige retter.
- Ha alltid hel-/halvfabrikata i fryseren for de dagene du ikke har ork til å lage mat.
- Lag store porsjoner og frys ned på gode dager.
- Ta frem alle ingredienser og redskaper du behøver før du begynner å lage mat.
- Sitt gjerne på en stol når du arbeider, men tenk på at du bør sitte og jobbe i riktig arbeidshøyde.
- En uttrekkbar skjærefjøl gjør det lettere å sitte og arbeide i en riktig stilling ved kjøkkenbenken. Ved vasken får man en bedre sittestilling når man åpner skapdøra og plasserer føttene i skapet.
- Skyv for å flytte gjenstander i stedet for å løfte dem, eller bruk et trillebord eller Brett på rollator.
- Gjør aktivitetene lettere ved å benytte elektriske og lette redskaper som for eksempel elektrisk visp og teflonpanne. Ikke bruk større gryter enn nødvendig til det du skal lage.



Dekke bord og servere:

- Samle all servise og bestikk som trengs for måltidet og bruk et trillebord eller Brett på rollatoren for å forflytte det med.
- Er bordet lite, stå på et sted og dekk hele bordet. Er bordet så stort at du ikke når rundt hele bordet, dekk en side av gangen. Unngå å strekke deg.
- Bruk bordbrikker i stedet for duk.
- Vurder å spise på kjøkkenet.
- Unngå bruk av serveringsfat. Bruk grytene maten er laget i.
- Forflytt den ferdige maten til bordet med trillebord eller lignende.

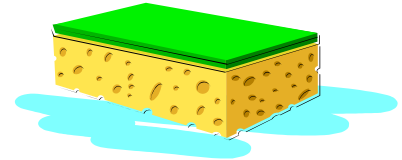
Rydde etter måltid:

- Få hver enkelt som har spist til å bære sin tallerken og skylle av den i vasken.
- Samle sammen det som er igjen på et trillebord eller lignende, og trill det til oppvasken.
- Hvil før du starter med oppvasken.

OPPVASKEN

Vaske opp for hånd:

- Sitt på en stol ved vasken. Husk at du da bør sitte i riktig arbeidsstilling.
- Bruk et oppvaskemiddel som du tåler* .
- La oppvasken lufttørke.
- Når ting skal settes på plass i skapene, kan en bruke et trillebord eller lignende.



Bruk av oppvaskmaskin:

- Oppvaskmaskin plassert på benk er å foretrekke, da du slipper å bøye deg for å sette inn og ta ut av maskinen.
- Dersom du har oppvaskmaskin som står på gulvet, kan det være lurt å sitte på en stol mens du arbeider, for å avlaste og bruke mindre krefter.
- Organiser alt i grupper i maskinen: tallerkener på et sted, glass på et annet o.s.v.
- Når en tar ut av maskinen er det lurt å ha et trillebord eller lignende å sette alt på.

HANDLING

- Planlegging av innkjøp hindrer unødvendige turer til butikken.
- Skriv ned ting etterhvert som du går tom eller etterhvert som det blir lite igjen.
- Lag en detaljert handleliste, slik at også andre kan handle for deg.
- Lag handlelisten etter hvordan butikken er innredet.



* Se side 11

- Gå i butikken når det ikke er for mye folk.
- Be noen hjelpe deg å nå varer som er plassert høyt oppe og til å løfte tunge ting.
- Bruk handlevogn til å trille varene i.
- Det er lettere å bære varene i sekk på ryggen eller å trille varene i en trillebag enn å bære poser.
- Dersom varene skal bæres i poser, fordel varene over 2 poser og fyll disse halvfulle. Bær 1 pose i hver hånd.
- Finn ut om butikken har mulighet til å bringe varene hjem til deg.

Å sette varene på plass:

- Hvis mulig, få noen til å gjøre dette for deg.
- Sitt på en stol og sorter matvarene etter hvor det skal oppbevares.
- Sorter maten i arbeidshøyde, ikke på gulvet.
- Bruk gjerne et trillebord til å forflytte matvarene.

RENGJØRING

- La rengjøringen ta tid. Del gjerne opp arbeidet over flere dager. Rydd ett rom av gangen.

Støvtørking:

- Tørr støvtørking eller rent vann er å foretrekke. Det finnes ulike kluter på marked som er beregnet på tørre rengjøringsmetoder.
- Noe av støvtørkingen, bl.a. på lavere steder, kan gjøres i sittende stilling. Du kan bruke redskaper med langt skaft eller en gripetang for å tørke støv fra lister etc.
- Bruk også redskaper med langt skaft eller en gripetang for å tørke støv i høyden eller stå på noe som er stabilt.
- Hyller, pyntegjenstander og ”nips” samler mye støv. Av den grunn er det en fordel å ha så lite som mulig av det stående fremme, eller plasser gjenstander i vitrineskap.
- Tykke tunge stoffgardiner og tekstiltapet samler mye støv og krever mer rengjøring enn for eksempel lette bomullsgardiner og malte flater.

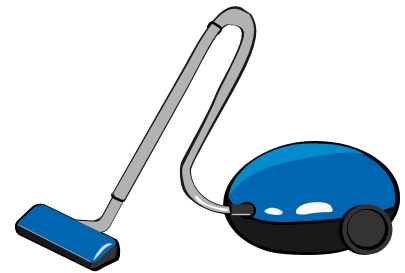


Gulvvask:

- Vurder om du kan bruke tørrmopp eller microfiber våtmopp i stedet for langkost og klut.
- Ved vask av gulv, sett vaskebøtta på en stol eller på et trillebord, eller bruk bøttetralle, slik at du får bøtta opp i riktig arbeidshøyde og du slipper bæring av bøtta.
- Ikke fyll bøtta mer enn 1/3.
- Bruk et rengjøringsmiddel som du tåler*.
- Ha en oppreist stilling når du vasker/mopper. Dersom skaftet på langkosten eller moppen er regulerbart, still det inn slik at det rekker akkurat under haken. Prøv å ha jevne rytmiske bevegelser ("8 tall"). Bruk tyngdeoverføring når du vasker.
- Monter hjul eller filt (møbelknotter) på møbler som må flyttes ofte.

Støvsuging:

- Bruk sentralstøvsuger eller støvsuger med Hepa-filter for å unngå utslipp av fint støv.
- Prøv å ha jevne rytmiske bevegelser. Bruk tyngdeoverføring.
- Tilstreb en god arbeidsstilling. Hold gjerne slangen rundt midjen, da det kan hjelpe deg til å ha en oppreist stilling som krever mindre energi.
- Sett deg på en stol, krakk eller lignende for å komme til under bord og sofaer.



Vask av badekar:

- Sitt på en stol ved siden av badekaret, på badekarskanten eller på badekarbrettet dersom du har det.
- Bruk børste eller svamp med langt skaft for å unngå å bøye for langt og dypt ned.
- Ta hyppige pauser.

Vindusvask:

- Bruk forlengningsskaft på svamp/nal eller bruk microfiber kluter.
- Bruk jevne rytmiske bevegelser.

* Se side 11

- Ta hyppige pauser.
- Ha en skrellet løk i stedet for rengjøringsmiddel i vannet for å unngå striper.

RE OPP SENG



- Det er lettere å re opp senga hvis den ikke er for lav. Har du lav seng kan du sette på benforhøyere.
- Det er lettere å re opp en seng som står fritt ut i rommet med bare hodeenden mot veggen. Da vil du lettere nå over hele sengen uten å strekke deg. Hvis du ikke har denne muligheten eller du har dobbeltseng, støtt deg på sengekanten med kneet når du rer opp.
- Ta en side på senga av gangen når du strekker i eller skifter laken.
- Du kan bruke en tresleiv, skohorn eller lignende for å dytte lakenet ned på sidene.
- Legg eventuelt to lakener på tvers i stedet for på langs i dobbeltseng med delte madrasser. Da slipper du å dytte nedi lakenene i midten.
- Et stretchlaken holder seg bedre på plass enn et vanlig laken, og gjør det lettere å re opp senga når lakenet ikke skal skiftes.
- Sitt når du skifter på putetrekk og dynetrekk.
- Bruk klesklyper for å holde dyna på plass mens du skifter dynetrekk (plasseres på hjørnene).
- Vurder om det er nødvendig med sengeteppe. Tenk på at disse ofte er svært tunge.
- Ta pauser underveis.
- Vurderer om du må skifte alt sengetøy samme dag, eller kan fordele det over flere dager.

KLESVASK

- Unngå å bære skittentøy, bruk skittentøykurv med hjul eller trillebord.
- Sett vaskemaskinen og tørketrommelen på en sokkel for å unngå bøying.
- Sett deg eventuelt på en stol eller krakk når du tar tøy ut av eller legger i maskinen.



- Ha gjerne en vaskebalje på en stol så slipper du å bøye deg.
- Unngå å sortere skittentøy fremoverbøyd. Sett deg ned eller stå ved et bord eller en benk.
- Vask klær jevnlig så det ikke hopper seg opp.
- Bruk vaskeprogram som gjør at en slipper å stryke om det er mulig.
- Unngå løft langt fra kroppen.
- Bruk lave tørkestativer framfor høye tørkesnorer. Ha de gjerne i nærheten av vaskemaskinen.
- Ha gjerne vaskebalje/kleskurv under stativet når du henger opp store tekstiler som laken og lignende. Da slipper du å anstrenge deg for at de ikke skal berøre bakken/gulvet.
- Det er lettere å sitte når du legger sammen klær enn å stå. Husk riktig arbeidshøyde.
- Tørketrommel kan lette arbeidet. Klærne blir ofte også mykere og en trenger ikke å stryke så mye.
- Hvis du reagerer på sterke dufter, bruk vaskemiddel og skyllemiddel uten parfyme*.

STRYKING

- Ikke stryk noe som ikke trenger å bli strøket, for eksempel laken, håndklær og undertøy. Brett dem i stedet.
- Bruk et lettvekt dampstrykejern.
- La strykejernet gli over klærne, ikke løft det opp mer enn høyst nødvendig. La varmen og dampen gjøre jobben, ikke muskelkraften din.
- Sitt gjerne når du stryker, still da inn strykebordhøyde etter sittehøyde.



BIL

Bilvask:

- Gjør bevegelsene sakte, jevnt og rytmisk. Brå bevegelser krever mer energi og vil gjøre deg trøtt.
- Bruk den tiden du trenger og husk å ta pauser før du blir sliten.



* Se side 11

- For å spare energi kan man gjerne benytte seg av automatvaskemaskiner som finnes på bensinstasjoner eller lignende.

HAGEARBEID

- Selvdrevne plenklippere gjør jobben lettere for deg.
- Bruk gressklipper med oppsamler, så slipper du å rake.
- Bruk hageredskaper med lengre skaft så reduserer du bøying.
- Sitter du på kne, så husk støtte under knærne. Det finnes egne hagekrakker som kan brukes til dette.
- Man kan lage oppbygde blomsterbed som letter arbeidet eller benytte større krukker eller blomsterkasser.
- Ha sittemulighet tilgjengelig, for eksempel hagekrakk.



* Norsk Astma- og Allergiforbund har en oversikt over produkter liggende på sine nettsider, som anbefales for lungesyke. Disse kan også være godt egnet for andre som reagerer på bl.a. sterke dufter eller blir plaget med allergier/overfølsomhet.
Adressen er: http://www.naaf.no/no/marked_og_produkt/produktguiden/Produktavtaler/