

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

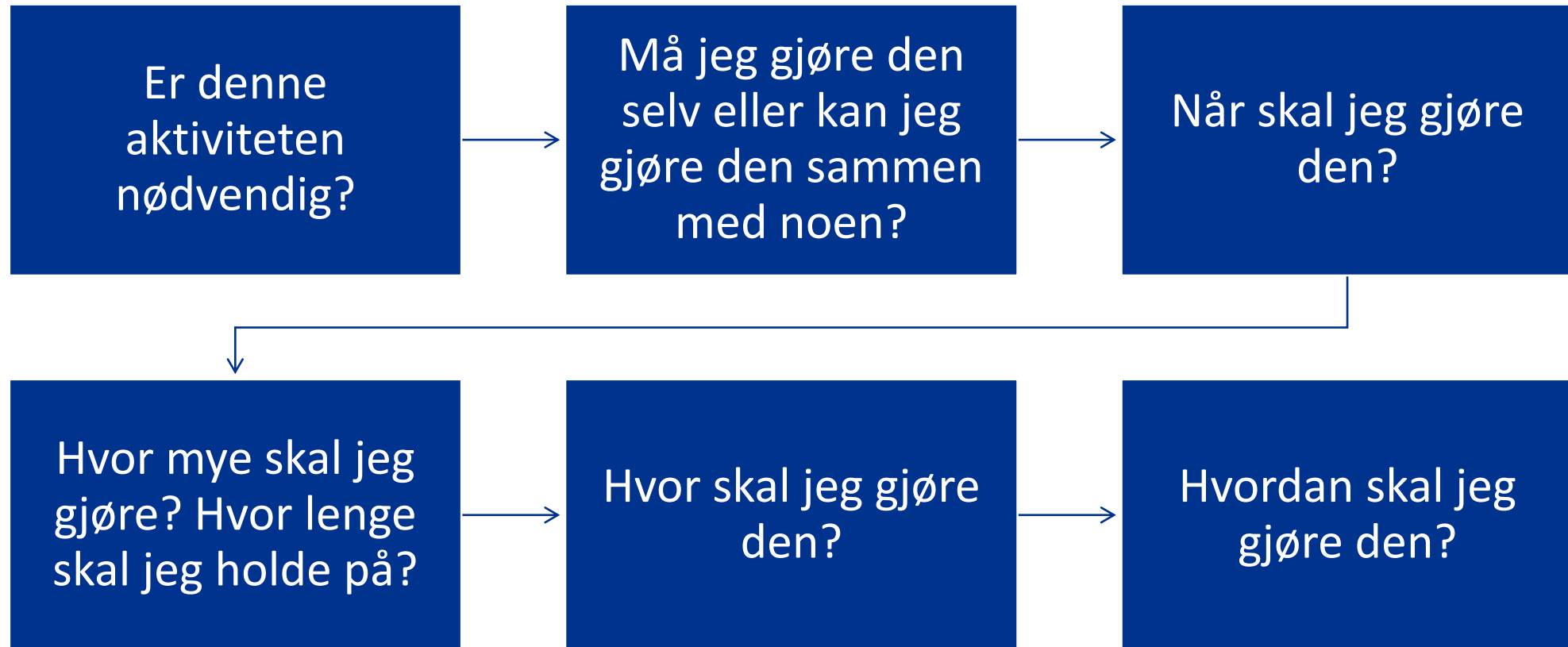


TENK OVER ARBEIDSSTILLING



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 bøyning.

# 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! 😊**

