

Patientinformation

Att orka mer – energisparande tips

Att spara energi måste inte betyda att man gör mindre. Genom att anpassa aktiviteter förbrukas mindre energi och därmed skapas bättre balans mellan aktivitet och vila.

Analys

- Vad?** Bestäm vad som är nödvändigt att göra. Prioritera och låt annat vänta.
- När?** Gör ett schema. Växla mellan aktivitet och vila. Genom regelbundna pauser och lugnt tempo sparar man energi.
- Varför?** Varför utför du uppgiften? Är det nödvändigt? Vem gör jag det för?
- Vem?** Kan uppgiften delegeras? Behöver jag utföra aktiviteten eller kan någon annan?
- Var?** Var är bäst att utföra uppgiften? Tänk på arbetshöjden, belysningen och redskapen.
- Hur?** Bryt ner stora eller svåra aktiviteter till delmoment.

Stress

Stress är en fysiologisk och psykologisk reaktion på påfrestningar eller utmaningar som uppfattas som krävande eller överväldigande. Det är kroppens och hjärnas sätt att svara på hot eller påfrestningar genom att mobilisera resurser för att hantera situationen.

När en person upplever stress, svarar kroppen genom att frigöra stresshormoner som kortisol och adrenalin. Dessa hormoner ökar hjärtfrekvensen, höjer blodtrycket och ökar energinivåerna för att möjliggöra snabbare reaktioner. Samtidigt kan långvarig stress ha negativa effekter på hälsan och bidra till problem som sömnstörningar, ångest och depression.

Denna information syftar till att göra dig mer medveten om energibesparande åtgärder du kan göra i vardagen för att minska stress genom att använda strategier och hjälpmedel som minskar de krav som olika aktiviteter ställer på dig.

Kroppshållning

Det är viktigt att vara medveten om din kroppshållning eftersom en god hållning möjliggör optimalt arbete för kroppens muskler och minskar energiförbrukningen. Felaktig belastning när du ligger, sitter, står eller bär påverkar kroppen negativt och ökar energiförbrukningen, vilket i förlängningen kan leda till smärta.

Energibesparande åtgärder

- Arbeta i brösthöjd och nära kroppen.
- För att underlätta både höga och låga arbetsmoment kan förlängda redskap som ex griptång, skohorn eller borste med långt skaft användas för att minimera behovet av att sträcka eller böja sig för att nå.
- Sitt i stället för att stå i köket och i duschen.
- Undvik luft med mycket ånga då detta kan göra dig trött
- Placera föremål som du använder regelbundet nära dig för att minimera onödiga gångsträckor.
- Arbeta med avslappnade muskler.
- Använd de minst energikrävande redskapen.
- Undvik tunga lyft genom att skjuta och dra saker.
- Fundera på vad som kostar onödig energi i vardagen för dig. Till exempel använda badrock i stället för tunga badlakan, sluta bädda sängen.

Hjälpmedel

Hjälpmedel får man låna och förskrivs av Arbets- eller Fysioterapeut. Exempel på hjälpmedel kan vara griptång, duschpall, toaförhöjning, rollator och rullstol.

Det finns också många andra bra hjälpmedel att köpa själv ute i handeln eller via webbutik. Det kan exempelvis vara hjälpmedel som underlättar vid personlig hygien, påklädning, matlagning eller förflyttning.

Arbets- eller fysioterapeuten kan ge dig råd om bra hjälpmedel och var du kan köpa dem.

Förslag på energibesparande metoder vid personlig vård

- Sätt dig när du duschar eller borstar tänderna/tvättar dig vid handfatet. Duschpallar kan komma med armstöd så att du kan vila och hjälper även vid uppresning.
- Använd lättflytande duschartiklar. Gärna mindre och lättare förpackningar för att spara ork.
- Man kan bli trött av att duscha varmt. Lämna duschdörren öppen och öppna fönstret om sådant finns så att mer syre kommer in.
- Halkmatta och stödhandtag i väggen vid dusch/badkar hjälper dig att hålla balansen och minskar fallrisk.
- Använd förlängd hygienborste för att lättare nå fötter och rygg. Tänk på att borste med sugproppar kan användas vid fottvätt.
- Sortera bort onödiga rörelser genom att ha hygienartiklar nära, använda badrock eller småhanddukar i stället för stort badlakan.
- Sitt när du klär dig. Om du kan, ta upp foten och lägg den över knäet eller på en pall när du tar på strumpor och skor. Du kan även använda strumppådragare om det svårt att böja dig fram för att ta på strumpor.
- Ta på både underkläder och byxor över fötterna innan du reser dig upp för att dra upp dem.

- Använd griptång om du har svårt att böja dig. Den har även en magnet vid handtaget ifall du skulle tappa nycklar.
- Försök använda skor utan snörning och knäppning. Går inte detta finns det elastiska skosnören att köpa. Långt skohorn underlättar.
- Om det är svårt att torka sig efter toabesök finns det hjälpmedel för detta. En av dessa heter easywipe.
- Om du är rädd att du inte hinner gå till toaletten för att kissa kan man ha en urinflaska eller en fristående toalett vid sängen med hink.

Förslag på energibesparande metoder vid bäddning

- Tänk på att kvalster trivs bäst i en bäddad säng och att bäddning är energikrävande. Prioritera därför gärna bort detta. Fundera på om det är nödvändigt att använda överkast då dessa ofta är mycket tunga.
- Det är lättare att bädda om sängen inte är för låg. Förhöjningsklossar finns som hjälpmedel som även kan sättas på övriga möbler.
- Be någon annan byta lakan.

Förslag på energibesparande metoder vid matlagning

- Placera gärna ingredienser som "hör ihop" tillsammans, t ex kaffe och filter nära kaffebryggaren. Redskap/porslin som du använder ofta bör vara så nära arbetsbänken/spisen som möjligt så du slipper böja eller sträcka efter det.
- Innan du påbörjar matlagningen, förbered så att alla ingredienser och redskap du behöver finns på arbetsbänken. Växla gärna mellan att stå och sitta när du arbetar, försök att få lämplig arbetshöjd. En hög pall kan underlätta. Avlasta muskulaturen genom att luta dina armbågar mot arbetsbänken om det är möjligt.
- Vid tillagning av måltiden så underlättar det om man lagar allt i en form/gryta, då blir det mindre att diska. Under tiden som maten blir färdig kan du vila.
- När du rör/vispar, prova att placera bunken i diskhon, på så sätt kan du sänka axlarna. En blöt trasa under gör att bunken står still. När du ska flytta många saker, t ex vid dukning, använd rollatorn, korg/brickan på rollatorn eller serveringsvagn. Duka på en vanlig bricka så slipper du gå flera gånger. Undvik att bära tungt, skjut tunga stekpannor/kastruller utmed diskbänken, använd en grytlapp/handduk under som glider på diskbänken.
- Låt disken stå och torka. Sitt ner när du plockar i/ur diskmaskinen för att minska antalet gånger du böjer dig framåt. Plocka upp i etapper, placera först på arbetsbänken och ställ därefter upp i skåpet. Bänkdiskmaskin är att föredra eftersom den är i lämplig arbetshöjd.
- Underlätta tunga arbetsmoment genom att använda elektriska och lätta redskap, till exempel elvisp med stativ, teflonstekpanna.
- Ha gärna hel- eller halvfabrikat hemma för de tillfällen du inte orkar laga mat eller har det stressigt omkring dig.
- Vila gärna före maten så du orkar äta. Vila också efter maten. Diska kan du göra senare. Om du står och diskar kan du sätta in ena foten i underskåpet för att avlasta, skifta fot ibland.
- Det finns hjälpmedel som underlättar i hushållsarbetet. En arbetsstol kan underlätta vid matlagning.
- Har du svårt med vissa grepp kanske relaterat till smärta vid matlagning så har arbetsterapeuten bra tips på hjälpmedel som kan underlätta detta.

Förslag på energibesparande metoder vid städning

- Planera städningen över hela veckan så att du fördelar tunga och lätta göromål, till exempel städa ett rum per dag. Planera så att du gör det tyngsta arbetet när du mår som bäst.
- För att plocka upp saker från golvet, ställa i ordning skor etc., prova att använda griptång. Använd förkläde med fickor, då kan du få med dig saker utan att bära.
- Att använda lätta städredskap och tvåhandsgrepp minskar ansträngning. Att använda förlängt skaft eller teleskoprör ger bättre räckvidd och spar energi.
- Vid dammsugning, ställ in dammsugarröret i höjd så att armar och axlar vilar avspända.
- När du dammsuger, arbeta med tyngdöverföring, dvs. arbeta med benen och försök vara rak i ryggen. Låt benen sköta jobbet och armarna bara hålla i dammsugarröret. Prova även att hålla dammsugarslangen bakom ryggen, händerna ska då hamna i höfthöjd, helst vila mot höfterna.
- Att tvätta fönster är energikrävande. Använd därför förlängt skaft på skrapa/svamp. Om möjligt försök få hjälp med fönstertvätt.
- Montera gärna hjul på tunga möbler som behöver flyttas ofta.

Förslag på energibesparande metoder vid tvätt och strykning

- Undvik stortvätt. Blanda små och stora textilier så det inte blir för ansträngande att hantera.
- Undvik att bära tvätten, använd gärna en vagn till exempel shoppingvagn. Fyll inte tvättkorgen för mycket, då blir den svår att hantera.
- Planera så att du har allt med dig, då slipper du gå i onödan. Se till att det finns sittmöjligheter i tvättstugan.
- Sitt gärna ner då du plockar ur tvättmaskinen. Använd kort griptång för att underlätta ytterligare.
- Undvik att sortera eller vika tvätten framåtböjd. Stå eller sitt vid ett bord, tänk på lämplig arbetshöjd.
- Undvik att hänga tvätt över axelhöjd. Prova att använda en hopfällbar torkställning.
- Ställ in strykbrädan på låg arbetshöjd så att du kan sitta ner och stryka.
- Om du har möjlighet, försök att få hjälp med tvätt av tyngre textilier.

Förslag på energibesparande metoder vid inköp

- Försök att planera inköpen genom att skriva en lista utefter hur varorna är placerade i affären. Du kan då förhindra onödiga gångsträckor för att hämta glömda varor.
- Undvik att bära kundkorg, det kan bli tungt och snedbelastande. Använd i stället kundvagn.
- Tänk på att placera tunga varor uppe i kundvagnen och skrymmande lätta som till exempel toalettpapper under kundvagnen. Placera tyngre varor fram i kundvagnen där sidorna är lägre.
- Underlätta inköpen genom att använda självscanning, där det finns. Då behöver du inte plocka upp varorna på bandet, utan plockar i varorna direkt i kassarna.
- Fördela vikten jämnt i flera kassar.
- Handla inte för mycket och tungt på en gång, utan gå fler gånger till affären. Med rollator eller shoppingvagn slipper du att bära varorna.

- För att komma nära bilen vid i och ur lastning använd en matta/filt att lägga över bagagekanten som skydd mot smuts på kläderna. När du lyfter kassarna från kundvagnen över till bilen tänk på att placera lättare varor längre in i bilens bagage och tunga varor längst ut. Rulla gärna varorna på rollator eller i shoppingvagn mellan bil och in till köket.
- Tänk på att placera matkassen på en stol eller bord vid upppackning för att undvika onödiga lyft från golvet. Plocka gärna upp frys- och kylvarorna först så du kan ta en paus innan du slutför upppackningen.
- Försök att se till att du alltid har mat och basvaror hemma ifall du känner dig sämre eller har svårt för att gå ut.

Energibesparing vid förflyttning och gång

Förflyttningsteknik

Att ta sig i och ur säng på energisnålaste sätt är ofta via sidoliggande eller med hjälp av elektriskt sängryggstöd. Den metod som väljs kan bero på olika omständigheter. Nyopererade med ny höftprotes bör inte rulla över på sidan medan patienter med ryggsmärta/ryggopererade bör rulla över på sidan. Ett elektriskt ryggstöd kan förutom att spara på energi även bidra till en ökad självständighet att komma i och ur sängen. Höjd huvudända kan även göra det lättare att andas för de som lider av andfåddhet.

Gångteknik

Använd vid behov gånghjälpmedel. Det kan vara pga. trötthet, nedsatt balans, smärta eller svaghet. Man ska inte använda mer stöd än nödvändigt vid förflyttning för att bibehålla muskelstyrkan.

För de som endast behöver ett lätt stöd för att upprätthålla god balans kan det räcka med **käpp**. Nackdelen med enhandsstöd såsom käpp är att det kan bli ojämn kroppsbelastning.

För de som behöver ett lättare tvåhandsstöd kan **stavar** vara ett bra alternativ medan **kryckkäppar** ger ett mer stadigt stöd. Kryckkäppar ger även en mer balanserad belastning på kroppen genom tvåhandsstöd.

När kryckkäppar inte ger tillräckligt stöd vid gång kan istället **rollator** vara nödvändigt. Fördelarna med rollator är att man alltid har tillgång till att sitta vid behov, samt möjlighet att få en korg för att lägga saker i. Rollatorn ger även en jämnare gång vid förflyttningar.

Nackdelarna är dock att man inte tränar armarna på samma sätt som med kryckor, vilket kan påverka balansen negativt. Rollatorn kan i vissa fall vara svårmanövrerad i trånga utrymmen.

Om en stor del av kroppsvikten behöver läggas på gånghjälpmedlet kan ett **betastöd** vara mer lämpligt. Detta är också lätt och smidigt att få in i trånga utrymmen. Nackdelar med betastöd är att gången blir ojämn, viss fallrisk då stödet lyfts fram samt att det inte går att sitta och vila på.

Om stadigare stöd behövs vid gång på grund av ryggsmärta och/eller bensvaghet så finns olika alternativ som **gåbord**, **alfagåbord** och **RA-rollator**. Nackdel med

dessa är att de är relativt klumpiga att manövrera samt att det inte går att sitta och vila på dem.

Trappteknik

Gå med stöd av ledstång och helst även en käpp eller kryckkäpp i andra handen (eller håll någon i armen). Gå fot intill fot det vill säga på samma sätt som ett barn går i trappa, flytta upp kroppsvikten på en utandning.

Finns trappavsats försök placera en stol där (det finns väggfasta fällstolar i en del flerbostadshus).