

Energibesparande arbetssätt

Flera diagnosgrupper är i behov av att öka kunskap för att spara energi vid aktivitet, bland annat personer med lungsjukdomar, cancer eller hjärtsvikt.

Att hushålla med sin energi är viktigt för alla, men är speciellt viktigt vid vissa sjukdomar. Ju mindre energiförbrukning som går åt till en arbetsuppgift, desto fler arbetsuppgifter kan du utföra per dag. Det är viktigt att prioritera mellan aktiviteter, välj en aktivitet i taget i prioriteringsordning som personen själv tycker att det är viktig och utför den i ett lugnt tempo med regelbundna pauser. Arbetsterapeuten kan hjälpa med att ge information och råd angående energibesparande metoder, detta för att kunna uppnå aktivitetsbalans mellan aktivitet och vila.

Energibesparande metoder i aktivitet, innebär att man med minsta möjliga kraft når största möjliga effekt. Det handlar om att jobba med en riktig/ergonomisk arbetsställning, organisering och planering samt pacing. Med pacing menas att man saktar ner hastigheten på rörelserna, fördelar arbetet under dagen samt tar vilopauser.

Andning

Andas in – när man rör armarna ut från kroppen, lyfter armarna uppåt, ex tar något ovanför huvudet, höjer armarna för att klä av- och på sig eller när man skjuter ett föremål framför sig.

Andas ut – när armarna går in mot kroppen. Då man böjer sig framåt och för armarna ner mot golvet ex när man skall ta upp någonting, ta på strumpor, sträcker sig in i ugnen eller då man skall sätta sig från en liggande position.

Kroppshållning

Arbeta avslappnat, undvik spända muskler då du arbetar. Spända muskler blir tröttare eftersom de kräver mer syre.

Använd benmusklerna i stället för armmusklerna exempelvis när man lyfter.

Håll det du arbetar med nära kroppen.

Undvik att arbeta med armarna för högt eller för lågt, ta vid behov hjälp av en griptång.

Då du sitter, se till att underarmarna vilar mot bordsytan/handfatet.

Förflyttning

Minimera avstånd så slipper du gå onödiga sträckor. Ha de föremål som används regelbundet på nära håll eller låt dem stå framme.

Undvik att prata medan du går, särskilt om du går i trappa.

Pausa regelbundet. Vilopauser rekommenderas.

Allmänna tips

Planera dina dagliga aktiviteter i förväg för att minska stress.

Avgör vilka göromål som är nödvändiga att prioritera.

Bryt ner stora aktiviteter i mindre delar.

Planera in tyngre aktiviteter på den tid på dygnet då du känner dig som piggast.

Försök att arbeta i lugnt tempo och ta regelbundna pauser.

Byt hand ofta.

Planera in en vilodag efter en aktivitetsdag.

Undvik tunga lyft genom att skjuta föremål framför dig.

Undvik extrema väderlekar, höga halter av luftföroreningar och pollen.

Att använda en bärbar telefon minskar gångsträckan och stressen då telefonen ringer.

Specifika råd

I badrummet

Om du har syrgas, använd den även då du duschar/badar.

Sitt på en duschpall eller badbräda då du duschar.

Välj gärna oparfymerade produkter.

Testa att använda schampo/balsam kombinationsprodukt.

Använd förlängd badborste för att lättare komma åt rygg och fötter. Det finns även borstar med sugpropp för fötterna.

Använd flera små handdukar eller en frottémorgonrock för att torka.

Sitt istället för att stå vid handfatet.

Använd pumptvål istället för fast tvål.

Använd en eltandborste.

Tandkräm med ”fliplock” istället för lock som skruvas av.

Undvik luft med mycket ånga, lämna dörren eller ett fönster öppet vid dusch.

Påklädnad

Samla ihop alla dina kläder innan du börjar klä dig.

Sitt ner vid påklädnad.

Trä på både underbyxor och byxor över fötterna innan du reser dig och drar upp båda samtidigt.

Testa att använda hjälpmedel så som strumppådragare, skohorn och griptång.

Försök att använda skor utan snörning och knäppning. Du kan även testa elastiska skosnören.

I köket

Innan du börjar laga mat, se till att alla redskap och ingredienser du behöver är framtagna.

Sitt gärna ner då du arbetar – tänk på att ha en god sittställning.

En hög pall, en förhöjningsdyna till stol eller en arbetsstol kan bidra till god arbetsställning samt underlätta vid uppresning.

Använd gärna stekpannor och kastruller i teflon, dessa väger mindre.

Använd dig av elektriska köksmaskiner.

När du rör/vispar kan du placera bunken i diskhon. Ställ bunken på en fuktig trasa så står den still.

Tänk på att det blir mindre disk om du tillagar allt i en form/gryta.

Låt disken lufttorka.

Testa att sätta in snurrplattor i skåp och skafferier.

Vila föra maten.

Välj mat som känns lätt att äta och ät långsamt.

Se till att ha färdigmat hemma att ta fram vid behov.

Använd rollator eller serveringsvagn för att flytta många saker.

Handla

Skriv inköpslistan utifrån hur affären ser ut.

Använd självscanning om möjlighet finns.

Undvik kundkorgar då de kan bli tunga och snedbelastande, använd istället kundvagn.

Placera tunga varor längst fram i kundvagnen där sidorna är lägre.

Använd en shoppingväska/dramaten eller fördela maten jämnt i två papperskassar.

Stå nära bilen då du lastar in varor i bagaget. Lägg exempelvis en filt över bagagekanten för att skydda kläderna mot smuts.

Städa och bädda

Städa ett rum om dagen i stället för alla på en gång.

Använd griptång för att plocka upp saker från golvet och använd förkläde med fickor, då får du med dig saker utan att bära.

Använd lätta städredskap, gärna med förlängda skaft. Städa med tvåhandsgrepp.

Arbeta med benen och var rak i ryggen då du dammsuger. Testa även att hålla dammsugarröret bakom ryggen, händerna hamnar då i höfthöjd

Vid rengöring av badkar, sitt vid sidan av badkarskanten eller på badbrädan. Använd borste eller svamp med långt skaft.

Använd shoppingvagn för att dra tvätten i.

Försök att sitta ner vid tvättmaskinen, strykbrädan samt då du viker och sorterar tvätt. Tänk på att ha en god sittställning.

Undvik att hänga tvätt över axelhöjd. Testa en hopfällbar torkställning.

Det är lättare att bädda en hög säng. Förhöjningsklossar finns som hjälpmedel.

Det är lättare att bädda om sängen står mitt i rummet.

Om du inte har möjlighet att flytta ut sängen eller har dubbelsäng, sätt upp ett knä i sängen då du stoppar ner lakanet på insidan.

Välj underlakan med resår så att det ligger bättre på plats.

Välj ett täcke med lätt fyllning.

Eller prioritera bort att bädda sängen dagligen

Placera de lätta varorna längst in i bagageutrymmet.

Rulla gärna varorna i en shoppingvagn eller rollator mellan bil och kök.

Har din hemleverans? Anlita gärna denna tjänst.

Hjälpmedel

Hjälpmedel är personliga och tillhandahålls av hälso- och sjukvården. Ett hjälpmedel utprovas utifrån personens individuella behov, får inte användas av någon annan. Hjälpmedel är till låns och förskrivs bland

annat av arbetsterapeut och fysioterapeut. Exempel på hjälpmedel kan vara: rollator, griptång, duschpall, förhöjning på toalett och rullstol.

Bostadsanpassning

Personer med funktionshinder kan få bidrag genom kommunen för att anpassa sin bostad och göra denna mer funktionsduglig. Detta bidrag kallas bostadsanpassningsbidrag.

Bostadsanpassningsbidrag kan sökas av den som äger sin bostad, är bostadsrättsinnehavare eller hyresgäst. För anpassning av hyres- och bostadsrättslägenhet krävs fastighetsägarens eller styrelsens godkännande.

För att få bostadsanpassningsbidrag krävs oftast intyg från arbetsterapeut eller läkare. Exempel på anpassningar kan vara borttagande av trösklar, borttagande av badkar, iordningställande av duschplats och elektrisk dörröppnare.

Kontaktuppgifter

Önskar du kontakt med arbetsterapeut?

Har du hemsjukvård kan du vända dig till kommunens arbetsterapeut, annars vänder du dig till arbetsterapeut på din närmast vårdcentral.

Om du vistas på sjukhus kan avdelningens arbetsterapeut hjälpa dig att förmedla kontakten eller ge råd och tips.

Du kan läsa mer om diagnoser, undersökningar, behandlingar och läkemedel på www.1177.se, landstingens och regionernas gemensamma webbplats för råd om vård.

1177 – tryggt om din hälsa och vård

På 1177.se kan du få mer information om sjukdomar, undersökningar, behandlingar och läkemedel samt få råd om hälsa. Du kan även läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. www.1177.se

Information om handlingen

Handlingstyp: Patientinformation

Gäller för: Södra Älvsborgs Sjukhus

Innehållsansvar: Elisa Ljungströmmer, (elilj6), Arbetsterapeut

Granskad av: Elisa Ljungströmmer, (elilj6), Arbetsterapeut

Godkänd av: Malin Camper, (malgu5), Verksamhetschef

Dokument-ID: SAS9630-14576379-11

Version: 5.0

Giltig från: 2026-01-22

Giltig till: 2028-01-22