

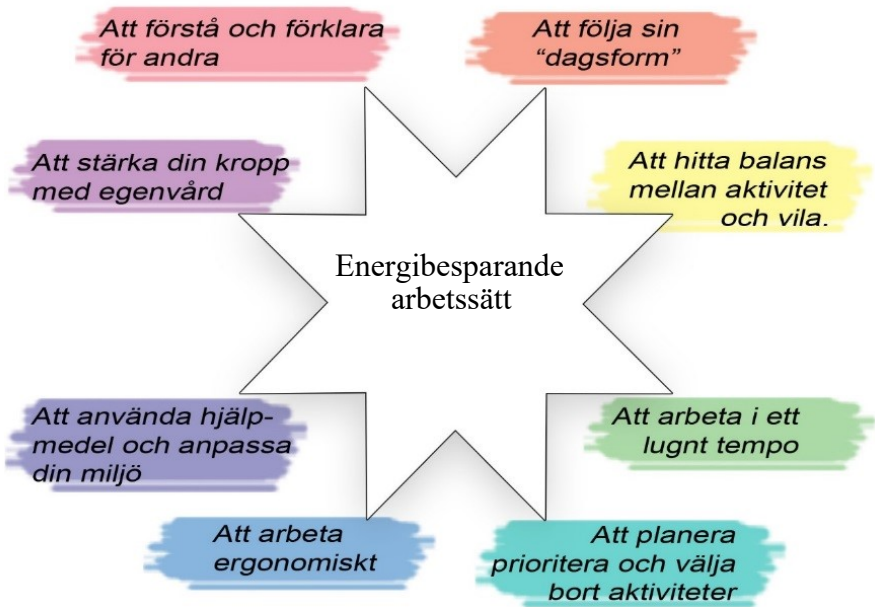


Aktiv vardag med hjärtsvikt

Arbetsterapi och Fysioterapi



Att vara aktiv i det dagliga livet har en positiv betydelse för hälsan. Målet är att nå ett så aktivt liv som möjligt, såväl fysiskt, psykiskt som socialt utifrån dina förutsättningar. Denna broschyr är ett komplement till ditt samtal med arbetsterapeuten, här hittar du råd och tips som kan vara till hjälp i vardagen.



Anpassad efter Eva-Britt Norberg, Medicinsk avhandling Umeå Universitet 2014


En vanlig dag innehåller flera olika aktiviteter som ställer varierande krav. Det är viktigt att du prioriterar aktiviteter som är meningsfulla för dig och som ger dig glädje. Du kan behöva hitta nya strategier och arbetssätt.

För att kunna vara så fysiskt aktiv som möjligt i vardagen utifrån dina förutsättningar kan du ha nytta av nedanstående tips och råd.

Om du blir andfådd och/eller trött när du utför aktiviteter, variera mellan att sitta och stå exempelvis när du tar av och på kläder eller då du utför hushållssysslor.

Jackor, överkast, badlakan kan väga mycket, lättare material och små handdukar underlättar.





Arbeta ergonomiskt, ex. nära kroppen, gärna i midjehöjd och med så god arbetsställning som möjligt. Tänk på redskapens placering och arbetshöjd, placera t.ex. bunken i diskhon när du ska vispa.

- Planera in pauser i aktiviteterna.
- Andningsteknik – sluten läppandning kan underlätta.
- Använd gärna elektriska redskap och lättare grytor och stekpannor. Låt tyngre redskap stå framme.
- Veckoköp kräver mycket ork och energi, handla hellre mindre och ofta, en shoppingvagn ”dramaten” underlättar.

Hur bostaden ser ut kan ha betydelse för din förmåga att klara dina aktiviteter i vardagen, reflektera över hur din bostad fungerar för dig idag. Kan något förändras för att du ska klara att göra det du vill på ett så säkert och bra sätt som möjligt? Ibland kan ommöblering hjälpmedel eller anpassning i hemmet vara aktuellt.

Tänk på att dagliga aktiviteter är ett naturligt sätt att vara fysiskt aktiv på som hjälper dig att bibehålla fysiskt och psykiskt välbefinnande.



Reflektera över...

- Hur ser min dag ut?
- Måste jag göra allt på en gång?
- Prioriterar jag det jag helst vill göra?

Kontakt:

www.1177.se

Sök på arbetsterapi och din adress/område, då får du fram mottagningar i din närhet.

Levnadsvanor som rör mat, alkohol, tobak och fysisk aktivitet har stor betydelse för hur du mår. På 1177.se finns information, tester, råd och handlingsplaner för dig som vill veta mera om detta.

Bildkälla: ER

Broschyr nummer: 116

Ansvarig utgivare: Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Arbetsterapi och Fysioterapi
Hus S, Plan 4, 431 80 Mölndal

Version 1, 2019-112-16