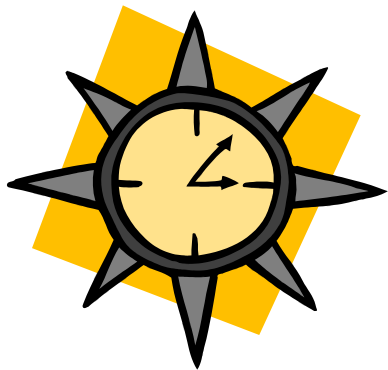


I.L.L. EN GEVOLGEN VOOR HET DAGELIJKSE LEVEN

**Ergotherapeutisch advies om meer actief te zijn !
(Thuis – buitenshuis)**

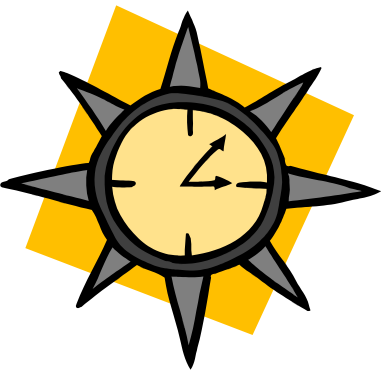


Paul Baten
Ergotherapeut
Respiratoire revalidatie
10/03/2018

Overzicht seminarie

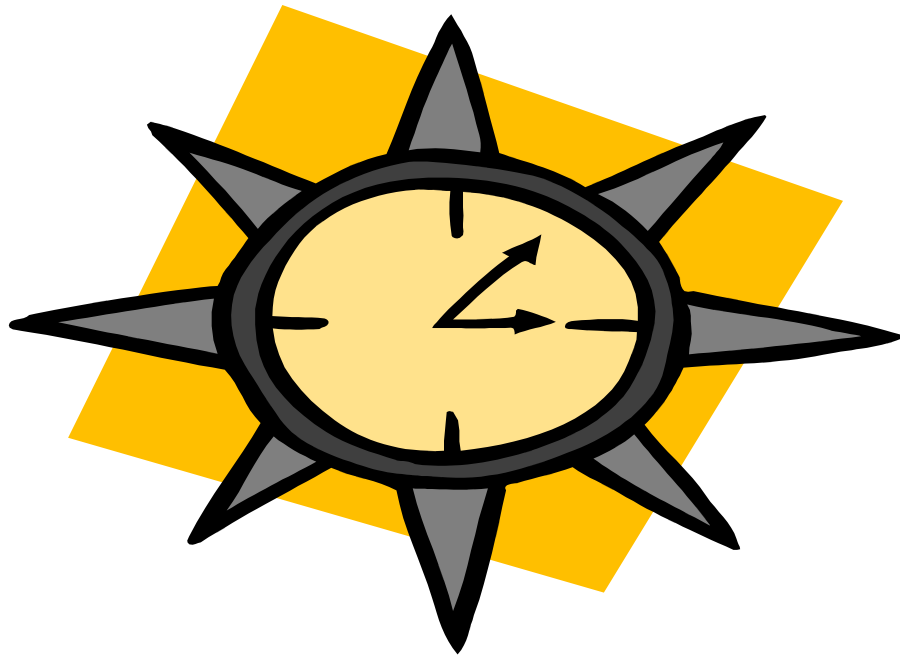
- Ergotherapeutisch advies : om met minder kortademigheid thuis actiever te zijn. (DVD)
- Ergotherapeutisch advies : gebruik van hulpmiddelen in het dagelijks leven
- Hoe om gaan met schaamtegevoelens : patiënten getuigenis.

Aanvaarding - Aanpassing



Aanpassing 24 per dag ??????

- Ademhalingscontrole



- Aktiviteitscontrole

Bedoeling ergotherapie : thuis zelfstandig (er) zijn !

- Bewust maken van en aanleren om tijdens handelen bewust te ademen = minder kortademigheid
- Bewust maken van en aanleren om handelen efficiënter uit te voeren = minder vermoeidheid.
- Hoe actiever, hoe zelfstandiger = hoe hoger de levenskwaliteit.

Werkwijze ergotherapie

- Bepalen van mogelijkheden en beperkingen in het dagelijks leven.
- Observatie van spontaan handelen.
- Trainen van therapeutisch handelen.
- Inschakelen van hulpmiddelen (indien zinvol)
- Thuisactivatie (huisbezoek - woningaanpassing)

ademhalingsbeheersing



Activiteiten van het dagelijkse leven



- Lichaamsverzorging
- Bewegingsactiviteiten
- Huishoudelijke activiteiten
- Recreatieve activiteiten

Handelingen die eerst wegvallen

1. decoratie werken aan het huis
2. lange afstanden wandelen
3. spitten in de tuin
4. op vakantie gaan
5. poetsen van de woning
6. winkelen om kleding te kopen
7. zelfstandig bad nemen
8. ontspanning activiteiten (gaan naar de voetbal,..)
9. seksualiteit
10. trap nemen

Energiebesparende maatregelen :

- **Lichaamsverzorging (ochtend) Toilet.**
- Ons ochtendtoilet doen we dagelijks. Besef dat dit een zware inspanning kan zijn, zeker tijdens een opname in het ziekenhuis of na een ingreep bvb. een longtransplantatie.
- Wanneer je ochtendtoilet voor jou meer inspannend verloopt, zullen onderstaande raadgevingen je helpen om efficiënter met je kracht en adem om te gaan.

Welke dagelijkse handelingen ontlocken kortademingheid

- Uitvoeren van arm- hand bewegingen
- Vooroverbuigen, bukken en draaien van de romp
- Optillen
- Mobiliteit: trappen, wandelen, fietsen,



Handeling - bewust ademen = kortademigheid



- **Neus ademhaling**
- **Dieper inademen**
- **Niet praten tijdens de inspanning**
- **Ademhalingsfrequentie**
- **Ademhalingsondersteuning**
- **Ademhalingscoördinatie: beweging**
- **Ademhalingscoördinatie: inspanning**

- (Ademhalingspatroon : twee tellen in – vier tellen uit)
- (Neus- mond ademhaling: Pursed lips breathing)

Ademhalingsondersteuning: steunpunt !

- Geen ARM of HAND activiteiten tijdens het handelen !
 - stappen : handen in zakken (rug)
 - dragen van zaken : schoudertas (geen handactiviteit)
 - rolstoel: laten duwen
 - winkelen: gebruiken maken van de winkelkar als steunpunt
 - armen wassen steunpunten wastafel
 - eten : ellebogen op tafel, liever niet met mes en vork eten
 - autorijden steunpunten armen zoeken
 - buiten adem : steunen op gestrekte armen, armen in de zij,

AH coördinatie: beweging: bukken

- ❑ Principe ademhaling aanpassen aan de beweging : uitademen bij verkleinen borstomvang.
- ❑ Iets oprapen op de grond = uitademen
- ❑ Vooroverbuigen bij aantrekken schoenen of kousen = uitademen
- ❑ Neerzitten in auto = uitademen
- ❑ Neerzitten stoel = uitademen
- ❑ Neerzitten in bad = uitademen

AH coördinatie : inspanning: uitademen

Actief deel van de handeling : **uitademen** (rustig deel: inademen)

Niet blokkeren


- lichaamsgewicht optillen : rechtekomen van stoel, uit bed, uit bad, auto = uitademen
- T- shirt uitrekken: inspanning : uitademen
- Trap nemen : over twee treden uitademen, effen onderbreken en dan inademen
- iets zwaar verschuiven : tijdens het wegduwen uitademen
- Reiken boven het hoofd : bij het wegzetten = uitademen
- iets zwaar optillen (12 flessen spa in verpakking) : uitademen

Inzicht ademhaling-omgevingsfactoren

- **Temperatuur**
- **Temperatuurverschillen**
- **luchtvochtigheid**
- **Luchtkwaliteit: binnenshuis- buitenhuis**
- **Vliegtuigreizen en verblijfshoogtes**
- **Zuurstofgebruik- Hoe moet dit thuis?**



Handeling efficiënter = minder vermoeidheid

- Normale moeheid
 - Moeheid in verhouding tot de activiteit
 - Recuperatie tijd kort, slapen helpt
 - Moeheid af en toen
 - Verhoogde (Chronische) moeheid
 - Moeheid NIET in verhouding tot de handeling
 - **Recuperatie tijd BUITEN verhouding**
 - Moeheid CONSTANT
 - Symptomen van moeheid
 - Uitgeput zijn
 - Toegenomen passiviteit
 - Cognitieve problemen
 - Sociaal isolement
 - Zelfwaarde gevoel
- 

Inspanningsgraad activiteiten

□ Tv kijken	1.0
□ Stappen in huis	2.0
□ Strijken	2.5
□ Fietsen (rustig tempo)	4.0
□ Douchen	4.0
□ Spitten in de tuin	5.0
□ Geslachtsgemeenschap (actieve rol)	5.0
□ Trap - helling opstappen	7.0
□ Vloer schrobben	8.0
□ Gewichten dragen > 30 kg	10.00

Handeling efficiënter = minder moeheid

- Werksnelheid – tempo
- Werkverdeling – week(dag) schema
- Werkhouding (rusthouding)
- Werkwijze EL- VO-SI-CO

WERKSNELHEID - TEMPO



- Handel trager, rustiger
- Voorzie meer tijd
- Snelheid aangepast aan de inspanningsgraad
- Eenzelfde ritme : impulsief – explosief
- Tijdig stoppen: rust voor je moe bent
- Rustmomenten na, tijdens en voor de handeling
- Kortere rustpauzen > langere
- Geef aan rustmomenten zin
- Tempo en leeftijd
- Welk handelingstype BEN IK !!! Kan ik pauzes toelaten ?

Werkverdeling-weekschema

Dag –weekschema

- inventarisering van activiteiten
haalbare doelstellingen : bepaal je grenzen, voorkeur
- plan vaste rustmomenten over de dag

- plan activiteiten (afwisseling lichte – zwaardere act.)
- spreiding over de week

- opsplitsen van act. volledige handeling –deelhandeling
- flexibel, betere momenten

WERK houding – hoogte

- Houding : Zittend of staand werken
 - ▣ Energie verbruik 25%
- Hoogte : Werkhoogte (schouder – heuphoogte)

Vermijden van reiken en bukken



- **E**liminatie : weglaten en vermijden van onnodige stappen.
- **V**olgorde en plaats van de activiteit.
- **S**implificeren: handelingen vereenvoudigen, minder vermoeiend maken.
- **C**ombineren: stappen samenvoegen

Eliminatie: vermijden van bukken

- wassen voeten: voet op bankje, rand van bad, al zittend
- kousen aantrekken : al zittend in bed
- schoenen aantrekken : schoenlepel
- iets op te rapen van de grond : verlengde arm
- vloer uitborstelen : veegblik op voet
- verlengde borstelsteel veegborstels, spade, hark, stofzuiger,
- emmer niet plaatsen op de vloer: verrijdbaar laag karretje.
- wasmand op pootjes
tuininrichting verhoogde bloembakken

Volgorde en plaats

- Voer eerst het meest inspannende onderdeel van een activiteit uit : vb. eerst het wassen van de voeten,
- Maak je boodschappenlijstje in volgorde waarin de artikelen in de winkel staan (heen – weergeloop)
- Zet de winkelartikelen in de winkel bij elkaar die bij elkaar horen. Vb. zaken voor de frigo, diepvriezer, ...
- 's avonds niet voor het slapen gaan 2 handelingen opeenvolgend doen
- In de zomer inspannende activiteiten liever in de voormiddag uitvoeren
- In de winter inspannende activiteiten liever in de namiddag uitvoeren (warmer)
- Bij het wandelen : in een cirkel wandelen i.p.v. te ver
- Intimiteit : rollenpatroon passief en actief

Simplificeren : vereenvoudigen

- Schoenen met veters → elastische veters/velcro/instapschoenen
- Fietsen te moeilijk : elektrische fiets
- Aanschaffen van kookpotten : gietijzeren – aluminium – inductie ?
- Draagbare telefoon
- Gebruik pannen die ook op tafel gezet kunnen worden : minder overscheppen en minder afwas
- Maak gebruik van vele elektrische hulpmiddelen : elektrisch snijmes/elektrische blikopener/elektrische pottenopener → antislip
- Tanden poetsen : wel of niet elektrisch?
- Dienblad gebruiken om de tafel af te ruimen
liever trui met knopen of ritssluiting dan over het hoofd te trekken
- Bij verzwakking spierkracht : achterwaarts trap afgaan

Combineren

- Maaltijden : maken van dubbele porties
- Wandelen : wandel met de wind in de rug + keer terug met de tram
- Mandje aan de trap plaatsen : samen dragen van lichte zaken – vermijden van onnodig heen en weer lopen
- Plannen/organiseren : bedenk ‘wat heb ik allemaal nodig?’ vermijden heen en weer geloop naar de kelder
- Gebruik van de rollator handen rusten(ah) zuurstoffles gedragen door rollator , zitbank (tempo) bij de hand

Besluit



- Ergotherapeuten geven aan wat je beperkingen en mogelijkheden thuis zijn.
- Ergotherapeuten leren je om je adem en kracht optimaal te gebruiken.
- Ergotherapeuten helpen met hulpmiddelen en woningaanpassingen.

Zijn er vragen?

