



Energiebesparende maatregelen - Ergotherapie

AAN EN UITKLEDEN

Aan- en uitkleden is een activiteit die we een paar keer per dag doen. Besef dat dit een zware inspanning kan zijn. Wanneer dit voor jou moeizaam verloopt, zullen onderstaande raadgevingen je helpen om met minder kortademigheid en vermoeidheid je aan en uit te kleden.

A. Hoe ademen bij het aan- en uitkleden

Inzicht in de ademhaling bij rust

- Adem steeds rustig door.
- Adem in via de neus en uit via de neus.
- Adem twee tellen in en adem vier tellen uit.
- Indien je zuurstof gebruikt, stel deze dan in op rustniveau.

Inzicht in de ademhaling bij inspanning

- Het is normaal dat tijdens bepaalde inspanningen de ademhalingsfrequentie toeneemt, maar dit binnen beperkte grenzen.
- Leer luisteren naar je lichaam je ademhalingsfrequentie mag maar licht stijgen. Dus pas het tempo aan, niet de ademhaling. Voer de handeling rustig uit.
- Blijf regelmatig ademen. Onderbreek – blokkeer niet de ademhaling niet bij een inspanning!
- Ademen uit bij het meest inspannende onderdeel van de handeling, bvb bij het uittrekken van een onderhemdje over het hoofd.
- Gebruik ‘pursed-lips-breathing’: bij uitademen houd je de lippen bijna gesloten en blaas je rustig uit. Streef ernaar 4 tellen uit te ademen, twee tellen in te ademen
- Indien je zuurstof gebruikt, zet de zuurstof op inspanningsniveau.

Inzicht in de ademhaling bij aan- en uitkleden

- Blaas rustig uit bij een inspanning. Bvb. Als je de armen boven het hoofd brengt om een trui aan te doen.
- Vermijd bukken of buigen. Deze bewegingen verkleinen het volume van de borstkas. Trek bv. je schoenen aan door je voet op een stoel te zetten, zodat uw romp recht blijft. Indien je toch moet bukken of buigen, blaas dan rustig uit bij deze beweging.

- Vermijd het draaien van de romp. Deze beweging verkleint eveneens het volume van de thorax. Zorg dat je kleren mooi voor je liggen.
- Probeer zo weinig mogelijk met je armen boven schouderhoogte te bewegen. Draag liever een hemd in plaats van een trui, of een trui met een ritsluiting. Indien je toch de armen boven het hoofd moet brengen, blaas dat uit tijdens deze beweging.
- Probeer zoveel mogelijk al je aan te kleden, bvb op de rand van je bed.
- Het aan- en uitkleden kan je best in een kamer doen waar het voldoende warm is zodat je je niet hoeft te haasten omdat je het koud hebt.
- Kleed je niet aan in de badkamer na het wassen. In de badkamer is het te vochtig en te warm waardoor je ademhaling bemoeilijkt wordt.
- Draag geen kleding die de uitzetting van de borst en buik beperkt. Draag liever bretellen dan een broeksriem.
- Draag geen kleding die vast rond je hals zit, vermijd het gebruik van een das.
- Vermijd zoveel mogelijk kleding die je over het hoofd moet aantrekken. Dit kan een beklemmend, stikkend gevoel geven als je gezicht niet vlug vrij is.
- Ventileer goed deze vochtige ruimtes, minstens 30 minuten.

Wat doen bij een aanval van kortademigheid

- Probeer paniek te voorkomen.
- Onderbreek de activiteit.
- Neem een goede rust- of steunhouding aan. Bvb steun met gestrekte armen op de tafel.
- Adem met “pursed-lips-breathing”, de uitademing wordt hierdoor verlengd en dichtvallen van de luchtwegen wordt vermeden.
- Maak de kleding los
- Alarmeer je huisgenoten, niet door middel van te roepen maar gebruik bijvoorbeeld een bel. Als je alleenstaande bent zorg er dan voor dat je toch altijd iemand kan bereiken door bijvoorbeeld een draagbare telefoon.
- Zorg voor frisse lucht maar vermijd hierbij te plotse afkoeling, (te koude lucht gaat enkel het probleem vergroten). Best kan je een deur of raam van een aangrenzende kamer openen. Beter is om te gaan naar een andere ruimte waar het wat frisser en minder druk is.
- Beperk het praten tot ja en nee, of knik met je hoofd.
- Gebruik je zuurstof adequaat.

B. Vermoeidheid beheersen bij het aan en uitkleden.

Werktempo

- Werk op een traag, vast tempo.
- “Eens zo traag doe je dubbel zoveel.”

Werkverdeling

- Voor je opstaat, maak dan eerst je spieren los door wat lichaams oefeningen te doen in bed.
- Aanvaard om regelmatig rustpauzes in te bouwen, leer rusten voor je moe wordt.
- Maak een goede verdeling van je taken. Als je je minder goed voelt dan kan je jezelf eerst minimaal opfrissen (hoofd – tanden poetsen) eerst ontbijten, voldoende uitrusten en je dan pas verder wassen en aankleden.
- Verdeel de taken over de hele avond of voormiddag. Vb. als je ‘s avonds niet meer weg moet of je krijgt geen bezoek, kleed je dan uit in de vroege avond zodat je niet alles op het einde van de avond moet doen.

Werkhouding

- Je uithoudingsvermogen is minder als gevolg van een algemene spierzwakte en door de leeftijd. Probeer daarom zoveel mogelijk activiteiten al zittend uit te voeren op de rand van je bed.
- Vermijd vooroverbuigen of bukken. Breng je been naar je toe in plaats van te buigen, bv. bij het aantrekken van je broek.
- Probeer de armen zo weinig mogelijk boven schouderhoogte te laten werken.

Werkwijze

Volgorde van de activiteit aanpassen:

- Begin steeds met de meest inspannende taak zodat je nog kracht over hebt voor lichtere taken, omgekeerd loop je vast.
Vb. doe eerst je sokken en je broek aan, vervolgens je hemd.

Plaats van handeling:

- Nooit in de badkamer omwille van de te hoge temperatuur en te hoge vochtigheidsgraad.
- In bed kan je gemakkelijk je sokken aan en uitdoen omdat je je been goed kan optrekken, zo vermijd je het bukken.
- Je hemd en je broek en ondergoed kan zittend op de rand van het bed aantrekken.
- Zorg ervoor dat er een stoel halverwege naast je bed staat, zodat je ‘s morgens gemakkelijk aan je kleding kan zonder dat je je moet bukken of draaien.

Deelstappen weglaten:

- Je kan je onderbroek in je lange broek plaatsen zodat je ze samen kan aandoen. Als dit te moeilijk is kan je op de rand van je bed gaan zitten, je onderbroek en broek tot op je knieën trekken en dan pas opstaan zodat je maar één keer moet rechtekomen.
- Ook bij het uitkleden kan je je onderbroek en broek samen uitdoen, ook je hemd en golf, T-shirt en pul kan je samen uitdoen.
- Wanneer je schoenen draagt zonder veters heb je het grote voordeel dat je je niet hoeft te bukken om veters te knopen. Als je toch graag schoenen met veters draagt, gebruik dan elastische veters die moet je niet knopen.

Handelingen vereenvoudigen

- Leg je kleding op die manier weg dat je er 's morgens gemakkelijk aankan, dus op een stoel en niet op de grond.
- Probeer je steeds op dezelfde manier aan en uit te kleden zodat het een gewoonte wordt, hierdoor zal het aan- en uitkleden gemakkelijker verlopen.

Werkaanpassing / hulpmiddelen

De belangrijkste aanpassing is natuurlijk de kledij. Deze aanpassing vereenvoudigt de handelingen.

- Als je veel zit dan is een grote sjaal of een dekentje gemakkelijk voor als je het koud hebt. Het is veel gemakkelijker om op je te leggen dan telkens een trui aan en uit te doen.
- Draag lichte kleding zoals een joggingpak.
- Kies voor ruime, losse kleding. Die is makkelijker om aan te doen en beperkt bewegingen van de borst niet. Draag liever geen das. Draag in de winter vooral losse kleding zodat er luchtcirculatie tussen je huid en je kleding mogelijk is.
- Draag wollen sokken, die schuiven beter om aan te doen. Draag korte sokken in plaats van lange, die kan je beter aankrijgen.
- Een BH die vooraan sluit is minder inspannend om aan te doen.
- Vermijd zoveel mogelijk kleding die je over het hoofd moet aantrekken. Kies voor hemden of voor een pull met knopen en liefst met een V-hals.
- Draag schoenen zonder veters of met elastische veters en gebruik een schoenaantrekker zodat je niet voorover moet buigen. Je kan ook je voet op een voetbankje plaatsen.
- Draag geen pantoffels die je kan aansteken, zorg steeds voor veilig schoeisel: bvb. sportschoenen met velcro-sluiting.
- Gebruik die lades in de kast waar je het makkelijkst aankan, zodat je niet naar boven moet reiken of naar beneden moet bukken.
- Veel mensen hebben last van ongecontroleerd urineverlies bij inspanningen. Inlegkruisjes kunnen veel ongemak voorkomen.

Ergotherapeut
P. Baten
016 / 34 05 31
Aanpassing 2010-11-22