



## Energiebesparende maatregelen - Ergotherapie

### Persoonlijke hygiëne : (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.

#### **A. Verband ademhaling en lichaamsverzorging.**

##### *Ademhaling bij rust.*

Probeer als je niet actief bent steeds rustig door de neus te ademen. Adem in en uit via de neus. Indien je zuurstof gebruikt, stel deze dan in op rustniveau.

##### *Ademhaling bij inspanning*

- Het is normaal dat tijdens inspanningen de ademhalingsfrequentie toeneemt, maar dit binnen beperkte grenzen. Leer luisteren naar je lichaam: vermijd buiten adem zijn!
- Blijf regelmatig en beheerst ademen, vermijdt het om naar lucht te happen of te hijgen. Pas daarom jouw tempo van handelen aan. Dus wees rustiger en meer geduldig.
- Probeer iets dieper in te ademen tijdens de inspanning ( buikademademhaling).
- Adem twee tellen in via de neus en adem vier tellen uit via de mond.
- Gebruik ‘pursed-lips-breathing’: bij uitademen houd je de lippen bijna gesloten en blaas je rustig uit.
- Laat de hulpademhalingsspieren je ademhaling ondersteunen, doe dit door je armen te laten rusten op iets.
- Probeer telkens uit te ademen bij het meest inspannende onderdeel van de handeling, bvb rechtkomen van de stoel.
- Gebruik je zuurstof adequaat. Houd je zuurstof zeker aan in bad of in de douche! Zet deze op inspanningsniveau.

##### *Ademhaling bij de zelfzorg.*

- **Vermijd bukken en buigen.** Deze bewegingen verkleinen het volume van de borstkas.

Vb. Gebruik bij het wassen van de benen ofwel een **voetbankje** of plaats het ene been over het andere. Als je toch moet bukken of buigen, blaas dan steeds uit tijdens het vooroverbuigen. **Getransplanteerde patienten** moeten zeker het bukken vermijden, wegens de operatiewonde.

- **Vermijd draaien van de romp.** Deze beweging verkleint eveneens het volume van de borstkas. Maak gebruik van langere handdoeken voor het drogen van de rug. Zet zoveel als mogelijk je verzorgingsproducten recht voor jou en niet te hoog.
- **Probeer zo weinig boven het hoofd uit te voeren.** Bepaalde armspieren ondersteunen zowel de ademhaling als de armbeweging. Deze ademhalingsfunctie kan je best ondersteunen door het werken boven schouderhoogte tot een minimum te beperken en de armen zoveel mogelijk te laten steunen, bvb op de wastafel.
- Doe zo weinig mogelijk met beide handen gelijktijdig.
- Om het langdurig recht staan te vermijden, kan je jezelf beter al **zittend wassen, dit geldt zeker voor getransplanteerde patienten.**
- Als je toch rechtstaat **steun dan met een hand op de wastafel, bvb bij het intiem toilet.**

*Ademhaling en kortademigheid: vermijden van benauwdheid.*

De zelfverzorging in de badkamer is een **benauwende situatie** omwille van:

- de verhoogde temperatuur
- de verhoogde vochtigheidsgraad
- de eerder kleine ruimte
- de grote inspanning

Deze vier factoren kunnen een gevoel van kortademigheid ontlokken, wees bewust van de ernst van de situatie. Onderstaande richtlijnen kunnen helpen.

- Zorg dat **de badkamer voldoende geventileerd** kan worden tijdens het baden of douchen. Laat de douche deur open staan alsook de badkamer deur, hierdoor kunnen de waterdampen zich beter verspreiden. Laat de badkamer venster zeker dicht tijdens de koude seizoenen, anders krijg je meer condensvorming en tocht.
- Neem liefst als **eerste** een douche als je gevoelig bent voor waterdamp.
- De **badkamer temperatuur** mag iets hoger zijn, hierdoor is er minder dampvorming maar bedenk hoe warmer hoe minder zuurstof.
- De temperatuur van het (**bad- douche**) **water is eerder lauw - warm**, het moet wel comfortabel blijven.
- Tijdens het douchen laat je zo weinig als mogelijk water lopen over je hoofd. Plaats de **sproeikop van de douche lager** zodanig dat de waterstraal op je borst komt.
- Vul het **bad halfvol** met water. Dit is veiliger en er is ook minder druk van het water tegen de borst. Kom pas in de badkamer wanneer deze klaar staat.
- Probeer zo snel als mogelijk de badkamer te verlaten. Perfect is het om jezelf af te drogen en aan te kleden in een andere ruimte.
- Indien mogelijk plaats je in de badkamer een afzuigstelsel, in afwachting kan een ventilator ook helpende dampen te verdrijven
- Het douchecabine is best ruimer en bovenaan maximaal open.

- Kies voor een thermostatische mengkraan, deze voorkomt dampvorming. Als je geen mengkraan hebt, laat dan warm water bij koud water lopen in je bad, zo heb je minste dampvorming.
- Vermijd het gebruik van parfums of te sterke geurend toiletgerief die je ademhaling belemmeren.

#### ***Wat doen bij een aanval van kortademigheid:***

- Probeer paniek te voorkomen, neem liefst een bad als er iemand thuis is.
- Onderbreek de inspanning waar je mee bezig bent, controleer je ademhaling.
- Zorg voor een alarmsignaal, niet door middel van roepen maar gebruik bijvoorbeeld een belletje
- Neem een goede rust- of steunhouding aan, laat je armen rusten op de badrand.
- Adem met ‘pursed-lips’. De uitademhaling duurt langer dan de inademing.
- Probeer de badkamer te verlaten, ga uit de warme vochtige ruimte.
- Zorg voor frissere lucht. Maar vermijd hierbij te koude lucht, dit veroorzaakt nog meer kortademigheid..
- Gebruik eventueel extra zuurstof.
- Vermijd een aanval door op minder goede dagen of vermoeiende dagen een bad of douche te nemen.

## **B. Verband vermoeidheid - lichaamsverzorging**

### ***SNELHEID BIJ DE WASSEN ( werktempo)***

- Hou om je energie zuinig te gebruiken, **een traag en rustig tempo** aan in plaats van je te haasten. Voer zaken minder krachtig en gedreven uit.
- Bedenk dat jezelf verzorgen een zware inspanning is!
- ‘Eens zo traag, doe je dubbel zo veel’. Haast zal alleen het ongemak verhogen.
- Let steeds op je ademhaling: controleer.

### ***RUSTMOMENTEN (werkverdeling)***

Aanvaard om regelmatig **rustpauzes** in te bouwen, best doe je dit door stops in te bouwen, bvb na het wassen van het hoofd eventjes onderbreken, een arm wassen en effen onderbreken voor de volgende. Leer rusten voor je moe wordt.

Vermijd kortademigheid en een te hoge hartslag. Onderbreek regelmatig en doe pas verder als je de adem onder controle hebt.

#### ***Plan vooraf:***

Overweeg het beste moment om je wassen.

Vb. Als de morgen de moeilijkste tijd is, doe dan eventueel een aantal handelingen de avond voordien of later in de voormiddag.

- ‘s avonds scheren in plaats van ‘s morgens
- ‘s avonds de kleren op de juiste plaats leggen voor ‘s morgens
- als je ‘s morgens opstaat, eet eerst, rust een beetje uit en begin je dan pas te wassen.

Plan het baden over de week. Als je komt oefenen of training op longrevalidatie zijn die dagen thuis eerder rustdagen. Was je daarom op een trainingsdag niet uitgebreid s'morgens maar ofwel na de training of de volgende dag.

Maak een onderscheid in het ochtendtoilet en jezelf grondig wassen. Bedenk dat baden meer inspannend is dan douchen.

Indien rechtkomen uit bad moeilijk is kan je eenvoudig je bad omvormen tot zitbad. Dit is even verfrissend maar minder vermoeiend.

Door middel van een eenvoudige badplank kan je je bad aanpassen tot zitbad.

Ga na welke taken je nog zelf wil doen en welke je wil overlaten aan anderen. De energie die je hierbij uitspaart, kan je dan gebruiken om bijvoorbeeld je hobby uit te voeren.

*Werkverdeling op zich:*

### **Spreid de activiteiten.**

Vb. Als je 's avonds niets meer te doen hebt, wacht dan niet meer tot juist voor je gaat slapen om je te wassen. Spreid dit over de avond. Was je dan in de vroege avond zodat je niet alles op het einde van de avond moet doen.

Indien je s'morgens vaak last hebt van fluïmen, hoesten, vermoeidheid kan je overwegen om je s'avonds te wassen.

### **WASHOUDING (werkhouding)**

- Je uithoudingsvermogen is laag als gevolg van een algemene spierzwakte en door de leeftijd. Voer daarom zoveel mogelijk activiteiten al **zittend** uit.
- Bij het wassen aan de wastafel gebruik je best een **verhoogd krukje. Een gewone stoel is te laag.**
- Als je jezelf rechtstaand wast, steun dan met één hand op de wastafel.
- Indien je de voeten wast aan de wastafel, vermijd dan het vooroverbuigen. Gebruik zeker een voetbankje of leg de benen over elkaar..
- Als je zit op de badplank kan je gemakkelijk je voeten wassen. Laat deze rusten op de rand van het bad.
- Gebruik in de douche een zitje.
- Het vooroverbuigen kan je ook vermijden door hulpmiddelen te gebruiken. Vb. Gebruik een borstel met een verlengstuk zodat je makkelijk aan je voeten kan. Maar denk eraan, niet alles kan opgelost worden door hulpmiddelen. Blijf hier logisch in.

### **ORGANISATIE VAN HET WASSEN (werkwijze)**

*Volgorde van de activiteit aanpassen:*

### **Begin steeds met de meest inspannende taak .**

Tijdens de herstelfase kan je best je vertrouwde werkwijze omdraaien. Doe eerst het meest inspannende, doe nadien de rest. Dus **was eerst de benen en voeten**, intiem toilet en pas nadien het bovenlichaam.

Als je terug beter bent kan je terug je vertrouwde manier opnemen.

*Deelstappen weglaten:*

Je kan deelstappen weglaten door een badkamerjas aan te doen, een sponzen badkamerjas droogt je spontaan.

*Handelingen vereenvoudigen.*

Je rug af drogen gaat iets vlotter met een langere handdoek.  
Je voeten wassen kan ook met een verlengde arm zodat je minder moet bukken.  
Indien je problemen hebt in de schouders kan een verlengde borstel een uitkomst zijn.

*Handelingen minder vermoeiend maken:*

- Poets de tanden met een elektrische tandenborstel.
- Gebruik een borstel in plaats van een kam of een verlengde borstel
- Was je haar met één hand in plaats van met beide handen samen.
- Lang haar vraagt meer zorg dan kort haar.

***HULPMIDDELEN VAN HET WASSEN ( Werkaanpassingen / hulpmiddelen)***

- Afzuigsysteem of **ventilator**
- een mengkraan
- een verstelbare sproeikop
- een badplank
- een douchestoel
- gebruiksvoorwerpen voorzien van een verlengde arm zodat het vooroverbuigen vermeden wordt
- een elektrische tandenborstel
- verhoogde stoel + voetbankje aan de wastafel
- handgrepen aan de muren langs het bad, in de douche of aan de wastafel helpen je om gemakkelijk recht te staan
- anti- slipmat ( opletten voor schimmelvorming)
- sponsen badjas

Voor meer informatie of bedenkingen,  
neem contact op met Paul Baten  
016 / 34 05 31  
AANPASSING 22/11/10