



AZ JAN PALFIJN
GENT



Energiebesparende maatregelen

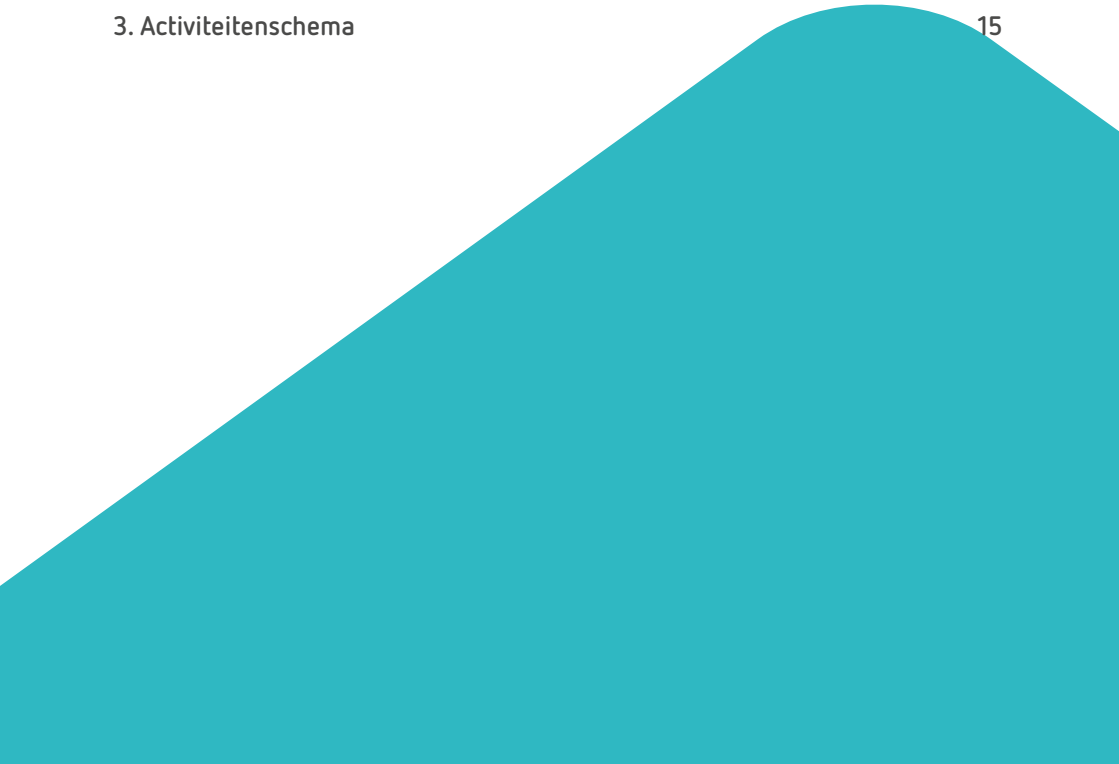
voor mensen met ademhalingsproblemen

INFORMATIE VOOR PATIËNTEN



INHOUDSTAFEL

1. Algemene tips	6
2. Specifieke tips	9
Wassen	9
Kleden	9
Eten	10
Stappen	10
Trappen nemen	11
De was	12
Schoonmaken	12
Winkelen	13
Autorijden	13
Reizen	14
Tuinieren	14
3. Activiteitschema	15



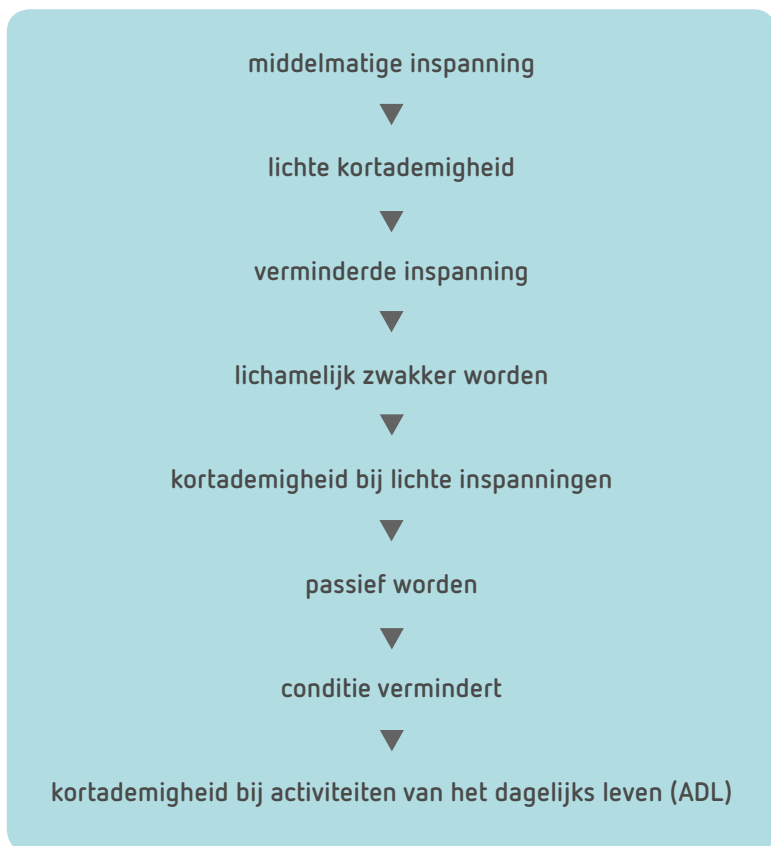
INLEIDING

Kortademigheid en toenemende vermoeidheid kunnen je belemmeren in het actief bezig zijn en in je zelfstandigheid. In deze folder krijg je enkele tips hoe je je inspanningen wat minder vermoeiend kan maken. Het is evenwel de bedoeling dat je zoveel mogelijk zelf activiteiten blijft uitvoeren.

Voor vragen kan je terecht bij een ergotherapeute. Zij kan u advies geven over hoe je thuis je energie kan verdelen tijdens activiteiten. Je moet je verminderde mogelijkheden maximaal benutten.

Wanneer je deze tips kan toepassen in je thuissituatie, kan je opnieuw actief worden en kan je de neerwaartse spiraal van inactiviteit verbreken of voorkomen.

Neerwaartse spiraal:

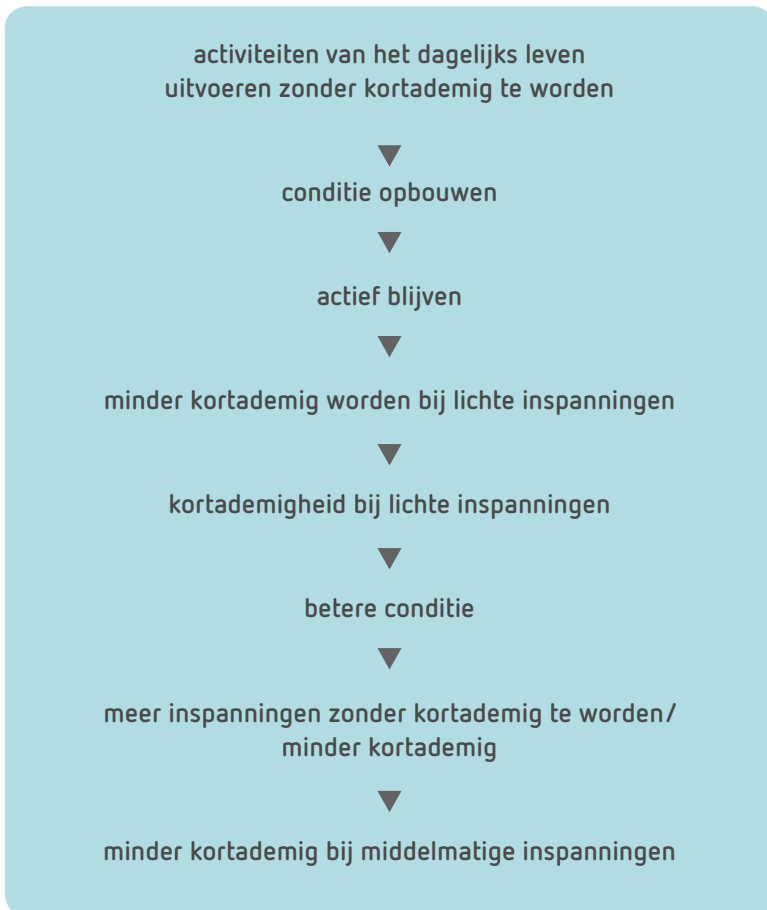


1. ALGEMENE TIPS

Deze tips kan je in gedachten houden tijdens het uitvoeren van activiteiten.

- ▶ Het is belangrijk om een goed evenwicht te zoeken tussen de intensiteit van de activiteit en de duur ervan. Zo zullen zware inspanningen korter volgehouden worden dan lichte inspanningen.
- ▶ Voer de activiteit op het juiste moment van de dag uit: bijvoorbeeld 's ochtends in de tuin werken wanneer het nog niet zo warm is.
- ▶ Stel eventueel een evenwichtig dag- en/of weekschema op voor de uitvoering van verschillende activiteiten zodat een opeenvolging vermeden wordt (een weekschema vind je achteraan).
- ▶ Stel voor jezelf prioriteiten. Hou er rekening mee dat er ook dagen zijn dat je je minder goed voelt. Laat die dag wat meer activiteiten vallen.
- ▶ Het is belangrijk een traag en vast tempo aan te houden met rustpauzes voor je moe bent. Je kan het kortademig worden voorkomen door de activiteit aan een rustig tempo uit te voeren.
- ▶ Voer de voor jou meest inspannende taak altijd als eerste uit. Onderbreek tijdens de inspanning de ademhaling niet.
- ▶ Wanneer je een activiteit uitvoert in een kleine ruimte, zorg dan voor voldoende ventilatie.
- ▶ Soms zijn het kleine aanpassingen die het voor u een stuk minder vermoeiend maken. Herschik bijvoorbeeld je kasten zodat je je niet meer hoeft te bukken voor de zaken die je het meest nodig hebt. Zorg dat alles wat je nodig hebt, binnen handbereik is.
- ▶ Je gewoonten doorbreken en veranderen van methode kan ook een grote invloed hebben op je energieverbruik. Probeer een evenwicht te zoeken tussen rechtstaande en zittende activiteiten. Zoek altijd steunpunten zoals bijvoorbeeld je ellebogen op tafel plaatsen. Een gebogen houding moet zoveel mogelijk vermeden worden. Je kan bijvoorbeeld de benen kruisen om de voeten te wassen in plaats van voorover te buigen. Laat overbodige stappen van een activiteit weg.

- ▶ Wanneer methodeverandering en kleine aanpassingen niet voldoen, kan je nog altijd gebruik maken van een hulpmiddel. Zo kan een spons met een verlengde steel, een rollator (wandelkarretje), enz een grote hulp betekenen.
- ▶ Wanneer je een activiteit steeds op eenzelfde manier uitvoert, ontstaat er een routine. Door deze routine verloopt een activiteit meestal vlotter.
- ▶ Er moet gestreefd worden naar volgend doel: positieve spiraal



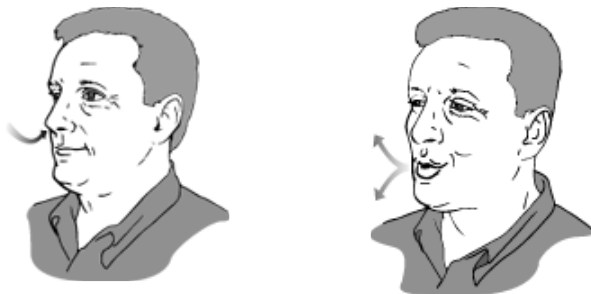
De manier van ademen is zeer belangrijk. In rust adem je in en uit via de neus. Bij een inspanning gebruik je best de 'pursed lips breathing':

inademen via de neus

**houd lippen vast op elkaar
met in het midden een kleine opening**

**blaas de lucht in een gelijke stroom uit;
adem hierbij 2 maal zo lang uit dan
als je inademt: traag uitademen**

Het is belangrijk dat je tijdens de handeling, bijvoorbeeld tijdens het bukken, uitademt. Pas de snelheid van bewegen aan de ademhaling aan.



2. SPECIFIEKE TIPS

Wassen

- ▶ Door de verhoogde vochtigheid en temperatuur kan je snel kortademig worden. Je kan het best beginnen met je onderlichaam te wassen. Dit is het vermoeiendst. Meestal begin je overmoedig en dan is het zwaarste al achter de rug.
- ▶ Het is perfect mogelijk om je voor het grootste deel al zittend te wassen. Zo vermijd je ook het vele buigen.
- ▶ Het nemen van een douche, met gebruik van een douchestoel, is minder belastend dan het nemen van een bad. Een bad nemen kan lastiger zijn. Het is ook gevaarlijker om in en uit een bad te stappen dan een douche.
- ▶ Gebruik best geen sterk geperfumeerde producten.
- ▶ Enkele hulpmiddelen die nuttig kunnen zijn in de badkamer zijn: een verstelbare douchekop, een badspons met verlengde steel, een elektrische tandenborstel, handgrepen, antislipmatten, douchestoel, enz.

Kleden

- ▶ Het is best om je niet in de badkamer aan te kleden wegens de dampvorming na het douchen/baden.
- ▶ Zorg dat je genoeg uitgerust bent na het wassen voor je je aankleedt.
- ▶ Een badjas kan je al veel energie besparen van het afdrogen.
- ▶ Je kledij ligt het best in de onmiddellijke omgeving dan hoef je je niet te bukken om iets te nemen.
- ▶ Draag geen spannende kledij, dit geeft een benauwd gevoel.
- ▶ De meest inspannende taak is het aankleden van het onderlichaam. Je begint dus best hiermee.

- ▶ Bij het uitkleden kan je gerust een trui en een t-shirt gelijktijdig uittrekken.
- ▶ Enkele hulpmiddelen bij het kleden kunnen een lange schoenlepel zijn, kouse-naantrekker, enz.

Eten

- ▶ Koken is een lastige activiteit. Het bevat vele deelhandelingen: voorbereiden, koken, eten, daarna afruimen en afwassen. Laat enkele deelhandelingen uitvoeren door anderen of las vele rustperiodes in.
- ▶ Wanneer je kookt, plaats alles in uw directe omgeving zodat je geen onnodige verplaatsingen moet doen. Probeer zo weinig mogelijk op te heffen. Je kan gerust iets verschuiven in plaats van het op te tillen. Let op een goede werkhogte. Je kan je stoel aanpassen aan de hoogte van het werkoppervlak. Probeer een grotere hoeveelheid klaar te maken zodat je dan de volgende dag minder werk hebt. Wanneer je het op een dag wat moeilijker hebt, kan je altijd gebruik maken van kant en klare maaltijden of diepvriesmaaltijden.
- ▶ Het gebruik van een magnetron en een afwasmachine kunnen de taken al heel wat verlichten.
- ▶ Praat zo weinig mogelijk tijdens het eten en zorg voor een goede lichaamshouding. Ook hier is een rustig tempo aangewezen. Adem telkens diep voor je de volgende hap neemt. Wanneer er een slecht afzuigingsysteem is in de keuken, eet je best op een andere plaats. Vraag iemand anders om je alles te brengen of verplaats alles op een rollend wagentje.
- ▶ Enkele hulpmiddelen in de keuken kunnen zijn: antislipmatje, keukentrolley, elektrische blikopener, enz.

Stappen

- ▶ Wanneer je wil wandelen, vermijd je best de warme, zonnige dagen.
- ▶ Op zonnige dagen wandel je het best aan de schaduwzijde van de straat.
- ▶ Het wandelen op een effen terrein kost je minder inspanning.

- ▶ Een goede rechte houding is belangrijk.
- ▶ Bij het wachten kan je steun zoeken, bijvoorbeeld tegen een muur.
- ▶ Je draagt best niet te veel bagage. Probeer de armen zo weinig mogelijk te belasten en verdeel het gewicht van de bagage over beide armen.
- ▶ Afhankelijk van je toestand kan je voor langere afstanden gebruik maken van een rolwagen. Voor je gaat zitten in de rolwagen kan je deze eerst gebruiken als steun tijdens het wandelen en er achter wandelen.
- ▶ Op korte afstanden kan het gebruik van een rollator een grote hulp zijn. Die biedt houvast, je kan er eventjes op rusten en je kan er je zuurstoffles en/of eventueel andere zaken mee vervoeren. Je stapt het best zo dicht mogelijk bij je rollator en probeer je armen zoveel mogelijk te strekken..

Trappen nemen

- ▶ Deze activiteit is nog zwaarder dan wandelen. Zorg dat je voldoende energie hebt om de trap te nemen.
- ▶ Als er een lift aanwezig is, overweeg om toch enkele trappen te doen. Neem daarna eventueel de lift.
- ▶ Las in het midden van de trap een rustmoment in. Je kan tussen twee trappen bij je thuis een stoel plaatsen waarop je even kan rusten.
- ▶ Neem een goede houding aan en steun met één hand op de trapleuning.
- ▶ Achteruit naar beneden gaan, is minder vermoeiend maar gevaarlijker!
- ▶ Probeer om zo weinig mogelijk mee te nemen op de trap.

De was

- ▶ Leg de vuile was in een wasmand op wieltjes.
- ▶ Zorg ervoor dat wasmand niet ver van de wasmachine staat.

- ▶ Sorteren van de was kan je al zittend aan een tafel doen.
- ▶ Zorg voor een vaste wasdag zodat je een opeenstapeling vermijdt.
- ▶ De was ophangen is een zeer vermoeiende activiteit. Dit laat je best doen door iemand anders.
- ▶ Indien je het zelf doet, probeer de was op te hangen aan een wasrek waar je al zittend aan kan.
- ▶ Plaats de wasmand op een stoel zodat je niet telkens hoeft te buigen.



Schoonmaken

- ▶ Maak kamer per kamer schoon.
- ▶ Doe er eventueel enkele dagen over.
- ▶ Stof is zeer irriterend. Poets daarom altijd met een vochtige doek.
- ▶ Let op welke poetsproducten je gebruikt. Gebruik best geen sprays en verdampende producten.
- ▶ Vermijd bukken en werken boven schouder niveau.
- ▶ Een emmer hoeft niet vol te zijn.
- ▶ Bij het stofzuigen moet je meebewegen met je voeten. Vermijdt veelvuldig stofzuigen. Dweilen is beter of overweeg het aanschaffen van een waterstofzuiger.

- ▶ Hulpmiddelen kunnen zijn: trapladder, emmer op wieltjes, alle poetsmateriaal met verlengde steel, een emmer met uitwringstelsysteem, enz.

Winkelen

- ▶ Winkel op momenten wanneer het minder druk is.
- ▶ Plan op voorhand wat je nodig hebt en probeer het in de volgorde te plaatsen van wanneer je het tegenkomt in de winkel.
- ▶ Probeer zo weinig mogelijk zelf te dragen. Maak gebruik van een winkelkar. Daar heb je ook nog steun aan.
- ▶ Bij sommige supermarkten kan je je boodschappen laten thuisbezorgen. Zo vermijd je overbelasting.
- ▶ Bij het winkelen ga je binnen in verwarmde winkels en kom je buiten in de koude buitenlucht. Wanneer je rechtstreeks koude lucht inademt, trekken de luchtwegen samen. Hierdoor hoest je en word je kortademig. Warme lucht bevat minder zuurstof die de ademhaling ook kan bemoeilijken. Bouw daarom overgangsmomenten in om zo je lichaam de kans te geven zich aan de temperatuur aan te passen. Als je blijft inademen via de neus, wordt langs deze weg de lucht al wat opgewarmd. Je kan eventueel een sjaaltje voor je mond houden.

Autorijden

- ▶ Je doet de deur best helemaal open, neem plaats op de zetel en neem een goede zithouding aan.
- ▶ Rust na het uitstappen ook even uit voor je gaat wandelen. Let er op dat je tijdens de beweging goed uitademt.
- ▶ Parkeer je auto in de zomer in de schaduw zodat de lucht in de auto niet opwarmt.
- ▶ Wanneer je gebruik maakt van de airco, zet je die best niet te koud. De ideale temperatuur voor je airco is de buitentemperatuur – 5°C. De laatste kilometers voor je bestemming zet je de airco geleidelijk aan wat warmer tot aan de buitentemperatuur.

Reizen

- ▶ Je kan gerust op reis gaan. Laat je arts weten dat je op reis gaat. Neem echter geen bestemming met vervuilde lucht zoals de grote steden (Athene, enz). Een droog, warm klimaat is een geschikte eindbestemming maar kies niet voor de grote hitte. Ga er daarom heen in het voor- of najaar.
- ▶ De bergen zijn een bestemming waar je heen kan gaan, maar wees ervan bewust dat hoe hoger je gaat boven de zeespiegel, hoe meer de kortademigheid kan toenemen.
- ▶ Reizen met het vliegtuig kan gerust. Mensen die een saturatie hebben die minder dan 90 is in rust, moeten altijd zuurstof nemen in het vliegtuig. Je moet op voorhand aan de vliegtuigmaatschappij laten weten dat je zuurstof nodig hebt. Want je mag echter niet altijd je eigen zuurstof gebruiken. In het vliegtuig zelf is er altijd zuurstof aanwezig.
- ▶ Bij het reizen met de auto moet men voldoende zuurstof bij hebben. Let op dat je je extra zuurstof niet in de koffer laat waar ze kan opwarmen. Wees voorzichtig met airconditioning. Geef je lichaam de tijd om zich aan te passen aan de temperatuursverschillen.
- ▶ Wanneer men zuurstofafhankelijk is, kijk je best na waar je op je reisbestemming zuurstof kan halen.



Tuinieren

- ▶ Hou rekening met de luchtkwaliteit (smog) en pollen en met de temperatuur wanneer je wil tuinieren.

- ▶ Het gras afmaaien is een zware activiteit. Hou er rekening mee dat een grasmachine veel stof produceert.
- ▶ Vraag hulp wanneer er veel getild moet worden.
- ▶ Het zaaien en planten in bloembakken is minder belastend dan planten in de volle grond. Je kan de bloembak en gereedschap allemaal op tafel plaatsen zodat je al zittend op een stoel alles kan doen.
- ▶ Eventuele hulpmiddelen kunnen zijn: lichtgewicht gereedschap, gereedschap met verlengde steel, enz.

3. ACTIVITEITENSHEMA

Het is belangrijk om een evenwicht te vinden tussen lichte en zware activiteiten. Door een weekschema te maken kan je activiteiten verdelen over de week.

	Zware activiteit	Lichte activiteit
Ma		
Di		
Woe		
Do		
Vrij		
Za		
Zo		



**AZ JAN PALFIJN
GENT**

Meer inlichtingen

T +32 (0)9 224 87 78

Watersportlaan 5 - 9000 Gent

T +32 (0)9 224 71 11 - F +32 (0)9 224 70 42

info@janpalfijngent.be - www.janpalfijn.be