Energibesparande åtgärder – hjärtsvikt

Med energibesparande åtgärder menas att planera eller organisera sina aktiviteter efter vad som är mest prioriterat, och använda mindre energikrävande arbetsställningar och anpassat tempo för att förbruka mindre energi och orka mer i vardagen. Detta material kan med fördel skrivas ut och ges till patienten. Gå gärna igenom det tillsammans.

Andningsteknik
Med hjälp av en god andningsteknik orkar man mer i dagliga aktiviteter utan att känna andnöd. Med god andningsteknik menas sluten läppandning och bukandning, samt att andas *in* vid rörelser där bröstkorgen vidgas och andas *ut* när bröstkorgen och magen pressas ihop. Sluten läppandning eller ”pysandning” innebär att andas in genom näsan och ut genom halvslutna läppar. Ett bra tips är ”pys vid ansträngning”.

Stress
Stress orsakar att musklerna spänns, hjärtslagen ökar och det blir svårare att andas. Det är bra att försöka lära sig tekniker som kan minska stressreaktionen. Intensiva känslor såsom ilska och frustration kräver mer energi eftersom andning, hjärtfrekvens och blodtryck ökar. Tänk i dessa fall på sluten läppandning och räkna till tre.

Planering
- Prioritera vad som är viktigt för dig.
- Fördela tyngre aktiviteter över dagen/veckan. Lägg helst tyngre aktiviter på dagen då du har mest kraft.
- Planera för att spara energi den tid på dagen då du är tungandad, t.ex. skala potatis i förväg, lägg fram kläder kvällen före, förbered kaffebryggaren med filter och kaffe.
- Dela upp aktiviteterna i mindre delaktiviteter.
- Alternera arbete och vila. Du kan behöva vila före, under och efter en tyngre aktivitet.

Arbetsställning
- Undvik onödiga böjningar och sträckningar, t.ex. placera saker som används mycket nära tillhands. Använd redskap med långa skaft, t.ex. skohorn, griptång. Skor utan snörning.
- Sitt ner och utför aktiviteter. Det kräver mindre energi än att stå, t.ex. vid dusch, matlagning, strykning.
- Dra istället för att bära, t.ex. tvättkorg på hjul, vagn för matvaror.
- Undvika att arbeta med kroppen framåtböjd.

Kopians giltighet garanteras endast utskriftsdatumet

Arbetsplats

- Utför arbetet på bästa möjliga plats
- Bra arbetshöjd
- Bra belysning
- Passande redskap

Tempo

- Ta god tid på dig – ta flera små pauser
- Arbeta i egen takt – stressa inte
- Använd lungkapaciteten på ett förnuftigt sätt – undvik att hålla på tills du är utmattad

Prioritering

- Vad kan vänta?
- Vad vill jag göra?
- Vad kan andra göra? Våga lägga över arbete på andra om du inte orkar.

Generellt kan energibesparande åtgärder användas både vid personlig aktivitet i dagliga livet (P-ADL) och instrumentell aktivitet i dagliga livet (I-ADL). P-ADL aktiviteter kan vara att borsta tänderna, ta på sig byxor och duscha. I-ADL kan vara inköp, tvätt, städ och matlagning. Råden som angivits ovan kan anpassas till samtliga aktiviteter.

Kopians giltighet garanteras endast utskriftsdatumet