

Kilder, litteratur og materiell

Mer informasjon finner du på websiden til Norsk faggruppe for lungeergoterapeuter (NFLE): www.nfle.no

Her finner du

- Litteraturliste (denne siden blir jevnlig oppdatert)
- En brukerbrosjyre om energibesparende arbeidsmetoder for personer med lungesykdom
- 23 ark med energibesparende råd og tips i hverdagen knyttet til enkeltaktiviteter

Informasjonsmateriellet kan bestilles, men også skrives direkte ut fra web-siden

Ved kunnskapssøk på internett kan dette være nyttige søkeord være: "energy conservation", "chronic obstructive lung disease", "COPD" og "occupational therapy"

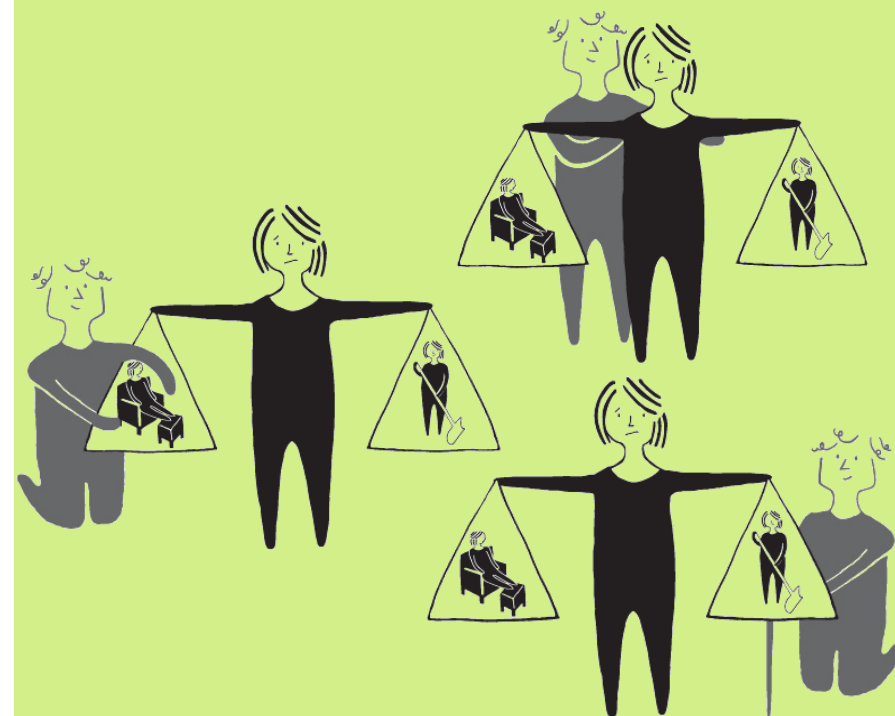
Brosjyren er utgitt av Norsk faggruppe for lungeergoterapeuter (NFLE) med støtte fra:



LHL

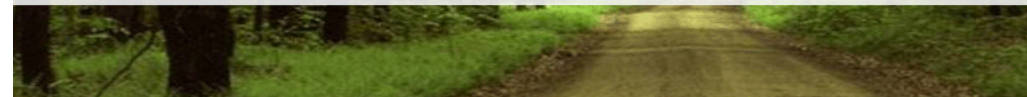
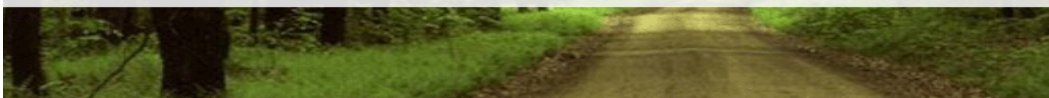
Utgitt av Norsk faggruppe for lungeergoterapeuter, 2012 ©

Norsk faggruppe for lungeergoterapeuter (NFLE)
www.nfle.no



Energibesparende arbeidsmetoder ved lungesykdom

- en veileder for ergoterapeuter



Denne brosjyren om **energibesparende arbeidsmetoder for personer med lungesykdom – en veileder for ergoterapeuter** er utarbeidet av en arbeidsgruppe i Norsk faggruppe for lungeergoterapeuter (NFLE) høsten 2011 / vinteren 2012.

Brosjyren er beregnet på ergoterapeuter som skal yte tjenester til mennesker med lungesykdommer.

Teksten er skrevet med utgangspunkt i artikler og annet skriftlig materiale om temaet, tilbakemeldinger fra brukere og ergoterapeuter gjennom et utviklingsprosjekt i 2011, samt erfaringer fra eget arbeid. Referanseliste finnes på www.nfle.no

Innhold:

Kort og generelt om lungesykdom

Hva er anstrengende og hvorfor?

Formidling av energibesparende arbeidsmetoder ovenfor personer med lungesykdom

- **Prioritere**
- **Planlegge**
- **Tempo**
- **Pusteteknikk**
- **Arbeidsstillinger**
- **Tilrettelegging av fysiske omgivelser**
- **Bruk av tekniske hjelpemidler**



Kilder, litteratur og materiell

- Arbeidsstillinger

Som ergoterapeuter kan vi gi veiledning i gode arbeidsstillinger. Her gjelder de samme prinsippene som ved annen ergonomiveiledning som det å arbeide **kroppsnært**, med **rettest mulig rygg** og **bøye i knærne** framfor i ryggen.

Man kan også lære brukeren prinsippene rundt **tynggeoverføring** ved enkelt-bevegelser. Et alternativ til å gjøre aktivitetene stående er å **gjøre aktiviteten sittende**. Konkrete tips knyttet til enkeltaktiviteter finnes på www.nfle.no



- Tilrettelegging av fysiske omgivelser

Praktiske løsninger i hjemmet kan være både hemmende og fremmende for brukerens aktivitetsutførelse. Enkle grep kan gjøres for å **legge til rette for de gode arbeidsstillingene og eliminere høydeforskjeller** både i boligen og på arbeidsplassen. Hvor plasserer brukeren seg i forhold til det han eller hun skal jobbe med og hvor passerer brukeren utstyret han eller hun bruker? Sitter brukeren på en stol eller krakk kommer han eller hun lettere til de lavere arbeidshøydene. Bruker brukeren et redskap med langt skaft kommer han / hun nærmere det vedkommende skal nå uten å strekke/ bøye seg så mye. Står brukeren på en krakk kommer han eller hun lettere til opp i høyden. Plassering av utstyr og møbler i hjemmet er også et område man kan se nærmere på. Hvor plasseres utstyr i kjøkkenskap og klesskap? Ved f.eks. problemer med å gå i trapp kan det være hensiktsmessig å plassere en stol øverst og/eller nederst. Har trappa et repos kan det settes en stol der også. Det gir mulighet for hvile underveis.

- Bruk av tekniske hjelpemidler

Bruk av tekniske hjelpemidler ved lungesykdom kan bidra til å redusere belastning og anstrengelse ved daglige gjøremål. Det er viktig med god veiledning i etterkant for å sikre hensiktsmessig bruk av hjelpemidler. Ergoterapeuter i spesialisthelsetjenesten kan bistå med råd angående ulike hjelpemidler.

Selv om tempoet er velregulert kan det likevel oppstå tungpust og behov for hvile. **Hvilestillinger** hvor brukeren står eller sitter og samtidig fikserer armene (eks. lener seg til noe eller hviler armene på knærne) er en teknikk som kan være hensiktsmessig.



Prinsippene rundt temporegulering, og det å lære å "skynde seg langsomt", er lettere i teori enn praksis. Tempo er i stor grad styrt av tidligere vaner, automatisering og ønske om effektivitet. Et tips for bevisstgjøring rundt tempo kan være å sammenlikne tiden som brukes på å gjennomføre en aktivitet i et rolig og tilpasset tempo med tiden som brukes på å gjøre aktiviteten raskt, men da også inkludert tiden som brukes på å ta seg inn igjen etterpå.

- Pusteteknikk

Bevisst bruk av pusteteknikk kan lette utførelsen av daglig aktivitet. Mange opplever at de holder pusten når de gjør, eller skal gjøre, noe anstrengende. Det er ofte ubevisst, og det å bli gjort oppmerksom på det kan i noen tilfeller være tilstrekkelig for å mestre det bedre. Det kan være nyttig å **koordinere pusten med bevegelsen**, ved å puste inn på en bevegelse og ut på en annen. Det er mest hensiktsmessig å **puste ut under de tyngste bevegelsene i aktiviteten**. **Leppepust** ved tungpust er en annen pusteteknikk.

"Bruk av leppepust kan redusere og lette tungpust ved aktivitet. Ved innpust, pust gjennom nesa og vær bevisst på å puste med mellomgulvet, dvs. at magen og brystkassen utvider seg når en puster inn. Slik vil du få mer luft i lungene. Ved utpust bruker du leppepust som er en effektiv måte å holde luftveiene åpne på; pust rolig inn gjennom nesene og pust deretter rolig ut gjennom en smal åpning mellom leppene. La utpust vare litt lenger enn innpust."

Fra heftet "Energibesparende arbeidsmetoder for personer med lungesykdom – en veileder for brukere"

Det kan være nødvendig å bruke tid på å prøve ut og å trene på prinsippene i praksis sammen med brukeren.

Kort og generelt om lungesykdom

Å leve med en lungesykdom medfører endringer i forhold til funksjonsevne og livskvalitet. Personer med kols (kronisk obstruktiv lungesykdom) eller annen lungesykdom kan oppleve økt grad av fatigue og tungpust (dyspnoe) ved utførelsen av daglige aktiviteter som for eksempel matlaging, renhold, hagearbeid, fritidsinteresser og arbeid. Mange av dem kan ha behov for ergoterapi.

Kols er den mest vanlige lungesykdommen og er etter hvert blitt karakterisert som en "folkesykdom". Kols er en sykdom som medfører nedsatt lungefunksjon. Sykdommen er karakterisert ved luftveisobstruksjon. Obstruksjonen er vanligvis progressiv og assosiert med unormale inflammatoriske prosesser i lungene. Symptomene er hoste, økt slimproduksjon og økt tungpust. Diagnosen fastsettes ved spirometri (lungefunksjonsmålinger). Kols defineres i 4 ulike GOLD stadier: Mild kols (stadium 1), moderat kols (stadium 2), alvorlig kols (stadium 3) og svært alvorlig kols (stadium 4). Ulike spørreskjema, som f.eks. CAT, eller kartlegging av brukerens symptomer kan også si noe om brukerens funksjonsnivå.

Selv om personens lungekapasitet er utgangspunktet for fastsetting av diagnose og alvorlighetsgrad vil det alltid være individuelle forskjeller knyttet til personens aktivitetsutførelse og mestring av daglige aktiviteter. Kartlegging av personens aktivitetsutførelse er derfor viktig. Her kan samtale (kartleggingsintervju, f.eks. Canadian Occupational Performance Measure – COPM), men også ADL observasjon være viktig verktøy for å kunne sette i gang de tiltak som er riktig for den enkelte.

Hva er anstrengende og hvorfor?

Fysisk anstrengelse er det som oftest utløser tung pust. Hva som er anstrengende er svært individuelt. Det er imidlertid vanlig for personer med lungesykdom å oppleve økt tungpust ved aktiviteter som innebærer å arbeide i bøyd stiling, arbeide med armene over skulderhøyde, bruke armene mye (bære, skyve, løfte) og stå eller gå over tid. For mange er det ikke en spesiell enkeltaktivitet som er anstrengende, men summen av alt som skulle vært gjort i løpet av dagen eller uka.

All bevegelse krever energi og dermed oksygen. Daglige aktiviteter krever ofte bevegelse i form av bøying, strekking og bruk av armene. Samtidig må en ofte stå og gå mye. I tillegg brukes ofte mer muskelkraft og energi på det å puste. Muskulatur i nakke og skuldre kan brukes (når armene er i ro), som hjelp til å utvide brystkassa ved innpust. Ved store bevegelser av armene, brukes denne muskulaturen til å bevege armene. Dette påvirker pustemønsteret og mange opplever å bli raskere slitne når de bruker armene mye. Bøying kan også oppleves tyngre da lungene klemmes litt sammen når man bøyer seg.

Formidling av energibesparende arbeidsmetoder ovenfor personer med lungesykdom

Som ergoterapeuter veileder vi brukeren, tilpasser aktiviteten og tilrettelegger miljøet (jf. tegningene på forsiden) for at brukeren skal mestre sine daglige aktiviteter.

Det er ikke farlig for brukeren å bli tungpust så lenge pusten kan roes ned gjennom bruk av medisiner, pusteteknikk og hvilestillinger. Men det kan oppleves ubehagelig og det tar ofte lang tid å komme seg igjen.

Energibesparende arbeidsmetoder handler derfor ikke om at man skal spare på alle kreftene, men å minske grad av tungpust og slitenhet ved aktivitet. Det handler om å lettere mestre det å bli sliten og tungpustet under aktivitet ved å være bevisst på hvordan aktivitetene utføres og hvordan pusten brukes. Etter å ha utført en aktivitet ønsker man ofte å ha overskudd til å gå i gang med andre aktiviteter. Rasjonalisering av krefter gjør det mulig å gjennomføre ønskede aktiviteter. Det handler også om å tenke gjennom hva som er hensikten med aktiviteten. Skal brukeren gå i trappa som trening? Da skal man være sliten når man kommer opp. Eller skal brukeren gå trappa med alle matvarene og deretter orke å sette matvarene på plass? Da må man gå i trappa i et annet tempo eller med tilrettelegging på annen måte.



De vanlige prinsippene for energibesparende arbeidsmetoder gjelder også for personer med lungesykdom. I tillegg er det nyttig å arbeide med temporegulering og god pusteteknikk. Nedenfor følger prinsipper for energibesparende arbeidsmetoder for personer med lungesykdom. Prinsippene kan formidles gjennom skriftlig informasjon, muntlig veiledning og gjennom praktisk utprøving (kompensatorisk ADL trening).

- Prioritere

Det kan være viktig å bruke tid på å samtale med brukeren om det å være bevisst på hva tid og krefter blir brukt til. Dagen fylles med aktiviteter som **må** gjøres, som en **ønsker** å gjøre og ting andre **forventer** skal bli gjort. Dette er ofte knyttet opp mot rollene en person har. Lystbetonte aktiviteter fungerer ofte som påfyll av energi, men disse blir ofte ubevisst prioritert bort. Det er viktig å sette av tid til lystbetonte aktiviteter, og som ergoterapeuter kan vi kan hjelpe brukeren til å finne ut hvilke aktiviteter som gir energi og hvilke aktiviteter brukeren ønsker å prioritere i sin hverdag.

- Planlegge

Variasjon i dagsform er et av symptomene ved lungesykdom. Ergoterapeuter kan hjelpe brukeren til å fokusere på hvordan dagen kan planlegges slik at man får gjort det man ønsker å prioritere. Det handler blant annet om å **porsjonere kreftene utover dagen**, slik at en ikke er helt utmattet midt på dagen eller **fordele ulike aktiviteter eller tyngre enkeltaktiviteter utover flere dager**. Mange brukere synes det er vanskelig å planlegge fordi dagsformen varierer. Det er riktig, men da er det ekstra viktig å minne om at **alt ugjort ikke tas igjen når formen er bedre**.

- Tempo

Temporegulering gjennom **å starte rolig, jobbe i et moderat tempo og ta småpauser underveis** er et viktig prinsipp for å minske grad av tungpust ved aktivitet og dermed øke aktivitetsnivået. Ved å starte rolig og ta pauser underveis kan aktiviteten opprettholdes over lengre tid.