

Omgaan met beperkte energie tijdens activiteiten

Longrevalidatie en Ergotherapie

Wat komt er aan bod?

Voor alle dagelijkse dingen/activiteiten die u doet, is **energie en lucht** nodig.

U bepaalt hoe u in het leven staat en wat voor u belangrijk is.

Probeer energie te verdelen:

- binnen een activiteit
- in de dag en in de week

We staan stil bij hoe u activiteiten zo gemakkelijk mogelijk kunt blijven doen.

Hoeveel energie/lucht kost het u?

Iedereen heeft ervaring met zware en lichte activiteiten.

Er is onderzoek gedaan naar hoe zwaar taken zijn.

Tijdens de training geeft u met de Borgschaal aan hoe zwaar activiteiten voor u zijn. Daarbij geeft u aan wat *de mate van inspanning, vermoeidheid, en gevoel van buiten adem zijn* is. Uitleg over de borgschaal ontvangt u van de fysiotherapeut.



	Dagelijkse activiteiten	Werkactiviteiten	Ontspannende- en sportieve activiteiten
Licht	Zitten		Slapen
	Aankleden Afwassen		Kaarten 15 min staan
	Koken Auto rijden	Beeldschermwerk	Biljarten Vissen Tekenen
	Stofzuigen Bedden opmaken Tuinieren Boodschappen doen	Toonbankbediening	Fietsen 8 km/u Auto wassen
	Douchen Trap aflopen Ramen wassen Wieden/ harken	Schroeven indraaien Schilderwerk	Wandelen 5 km/uur Zwemmen
	Grasmaaien	Behangen	Fietsen 12 km/uur
	Trap oplopen		Basketbal Voetbal
		Hout zagen	Snel dansen Snel fietsen
Zwaar	Sneeuw Ruimen	Stal uitmesten Verhuizen	Joggen

Om energie te hebben en activiteiten te kunnen doen, heeft u lucht nodig.

Meestal vinden longpatiënten het aankleden zwaarder dan douchen. Dat komt omdat het aankleden ná het douchen gebeurt.

Traplopen is tegen de zwaartekracht in en kost dus ook meer energie.

Activiteiten waarbij u veel moet bukken en waarbij u uw armen veel gebruikt, zijn zwaar. Spieren die u gebruikt om uw armen te heffen, zijn namelijk dezelfde spieren als de hulpademhalingsspiers. Als u ze gebruikt voor het heffen, kunt u ze niet gebruiken voor het ademen. Daarom geeft dat een gevoel van kortademigheid.

Door steun te nemen op (onder)armen/handen kunt u de hulpademhalingsspiers beter gebruiken. Bijvoorbeeld lopen met een rollator is daarom veel lichter.

Belasting en overbelasting

- Belasting: dit gaat over de activiteiten die u doet.
- Belastbaarheid: hiermee bedoelen we *'wat kunt u aan'*?
- Overbelasting kan ontstaan door verandering in belasting.
- U bent vol (groen) of leeg (rood). Rood is dus overbelast.



Redenen om te veel te doen (belasting te hoog)

- ‘Het moet af, nog even dan is het klaar’.
- ‘Als ik het niet doe, dan gebeurt het niet’.
- ‘Ik ben jong en moet het kunnen, vroeger lukte het ook’.
- ‘Wat zal men wel niet denken’.

U handelt dus op basis van uw gedachten.

Wat vermindert de belasting?

- Vooraf plannen.
- Tijdens het uitvoeren een rustiger tempo aanhouden.

Voorbeelden:

- U bent te moe van de vorige dag(en).
- U heeft te weinig lucht / u bent te kortademig om iets te doen.

Advies:

- Verdeel activiteiten gelijkmatig over de dag en over de week.
- Plannen helpt hierbij.

Hoe maakt u activiteiten lichter?

1. Let op uw houding

- Til minder; schuif meer.
- Steun op de armen zodat u uw hulpademhalingsspieren kunt gebruiken.
- Neem ook steun tijdens staan en lopen. Zo kunt u uw hulpademhalingsspieren gebruiken en heeft u meer lucht en energie bij de dingen die u doet.



2. Verlaag uw tempo

Bijvoorbeeld bij het douchen:

- Maak kleine bewegingen.
- Let ook op de temperatuur van de omgeving. De **ideale kamertemperatuur** ligt doorgaans tussen de **21°C en 24°C**, afhankelijk van persoonlijke voorkeur en de ernst van de COPD.
- Neem de tijd voor uzelf.

In dit filmpje ziet u hoe u slim kunt omgaan met uw energie bij het douchen:

- <https://youtu.be/H0d4bpRqCCQ>

3. Let op uw ademhaling

- Blaas uit bij bukken en bij ver reiken. Dit voorkomt dat u kortademig wordt. Deze oefening wordt gegeven door de fysiotherapeut.
- Adem uit bij inspanning en bij kracht zetten.
- Zorg voor voldoende ventilatie.

4. Verander uw werkwijze

- Kies een gunstig tijdstip op de dag.
- Pas de omgeving aan zodat u niet ver hoeft te reiken, bukken of kracht te zetten. Hierdoor heeft u meer lucht.

Voorbeeld: boodschappen doen

HOUDING	TEMPO	ADEMHALING	INRICHTING/WERKWIJZE
Steunen tijdens lopen op kar of rollator	Rustig lopen	Voldoende uitademen	Indien mogelijk: scanner gebruiken: alles maar 1x in de hand. Bezorgservice
Recht voor het schap staan	Gelijkmatig tempo	Bij laag pakken uitademen bij bukken	Boodschappen gesorteerd in tassen doen
Bij reiken afsteunen	Even rusten voor u de winkel ingaat.	Bij hoog reiken uitademen	Meerdere kleine tassen=minder zwaar
	Regelmatig stil staan en even 3x rustig ademen		Boodschappenlijst op volgorde: geen onnodige afstand afleggen
	Rusten voordat u thuis gaat uitpakken		Karretje of rollator gebruiken om te dragen te voorkomen. Rugzak
			Zware spullen door een ander
			In de auto laten staan
			Moment van de dag
			Plaats van boodschappen
			Op krukje zitten bij inruimen koelkast

Het is lastig om niet teveel te doen en niet te weinig, en dus evenwicht te vinden. Uw hoeveelheid energie kunt u niet trainen. Wel kunt u leren omgaan met uw verminderde energie en u bewust ervan worden.

Als u minipauzes neemt, rustiger beweegt en activiteiten verdeelt, voelt u zich op den duur beter. Richt uw aandacht op wat goed gaat.

Belangrijk is om te bepalen wat u wilt blijven doen, wat belangrijk is in uw leven. Als het moeilijk gaat, bekijk dan hoe u een activiteit lichter kunt maken.

- <https://www.longfonds.nl/>
pagina: leven met COPD
- <https://ergotherapie.nl/voor-clienten/>
Algemene informatie over ergotherapie
- <https://www.hulpmiddelenwijzer.nl/situatie/copd>
Hulpmiddelen en tips
- Adressen ergotherapiepraktijken: zoeken via internet