



## Faktablad: Tips för att underlätta vardagens sysslor och aktiviteter

Det är viktigt att behålla ett aktivt liv och fortsätta med sina vardagliga sysslor, fritidsintressen, sociala aktiviteter och eventuellt förvärvsarbete. Att röra på sig, umgås och utmana sig bidrar till att man mår bättre och orkar mera i längden.

Många med KOL upplever med tiden att orken tryter och att det blir jobbigare att utföra dagliga sysslor och aktiviteter. När så är fallet kan det hjälpa med så kallade energibesparande åtgärder. Det innebär att du lär sig göra saker på ett sätt som kräver mindre energi. Då kan du hushålla med dina krafter och kanske frigöra energi så att du orkar med flera saker.

Kom ihåg att du kan öka din fysiska förmåga genom att vara aktiv, motionera och träna.

### Planera för att göra rätt saker och på rätt sätt

Nedsatt förmåga att ta upp syre betyder att man blir trött fortare. Det kan innebära att man behöver hushålla med sin energi och aktivt planera för att lägga den på rätt saker. Prioritera, planera och genomföra är ledord som kan vara till hjälp i din vardag.

#### • Prioritera

Vad vill du göra och vad måste du göra? Tänk igenom vad som är viktigast för dig och vad som ger dig mest energi. Fundera också på dina måsten. Vad behöver du göra varje dag eller varje vecka? Och vad kan du välja bort? Vissa saker går kanske att göra mera sällan eller inte alls. Har du måsten som kanske inte är dina egna? Att prioritera är att välja det som är viktigt, men också att välja bort.

#### • Planera

Det är viktigt att planera, både för aktivitet och för återhämtning. När har du som mest energi på dagen? Kan du göra det som kräver mest på dessa tider? Att planera för återhämtning är viktigt. Kanske du kan lägga in flera korta pauser? Eller vila en viss tid på dagen? Det kan också vara bra att vila före och/eller efter aktiviteter som du tycker är ansträngande. Planera gärna din motion och träning så att den blir av. När du rör på dig, motionerar och tränar kan du behålla och öka din ork.

#### • Genomföra

Hur genomför du dina aktiviteter på mest effektiva sätt? Ett sätt är att pysandas så snart du börjar med en aktivitet som är fysiskt krävande. Du kan också bryta upp längre uppgifter i mindre delar och vila mellan de olika momenten. Att jobba i lugnt tempo från början leder ofta till att du orkar längre. Du kan också underlätta genom att se till att du jobbar i en bra arbetshöjd och har de verktyg och redskap du behöver till hands när du börjar.





## Faktablad: Tips för att underlätta vardagens sysslor och aktiviteter

### Så här kan du spara energi i vardagen:

#### • Sitt istället för att stå

Aktiviteter som att laga mat, diska, stryka, och duscha kan du göra i sittande i stället för i stående. Alternativt kan du växla mellan att sitta och stå. Var noga med att sitta på ett bra sätt genom att ha stöd i ryggen och på rätt höjd i förhållande till vad du ska göra och så att fötterna får stöd mot golvet.

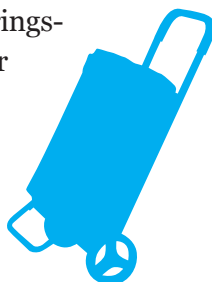
#### • Arbeta och förvara saker i brösthöjd

Försök arbeta i brösthöjd och undvik gärna aktiviteter över axelhöjd samt 5–10 cm lägre än armbågens nivå. Arbeta med armarna så nära kroppen som möjligt.

Saker som du använder ofta kan du placera i brösthöjd i köket så du inte behöver lyfta upp och ned tungt porslin eller böja dig ned så ofta. Stekpannan och tunga kastruller kanske kan stå framme och porslin som du använder ofta kan förvaras i bekväm höjd. Underlätta höga och låga arbetsmoment genom att använda olika verktyg som till exempel ett långt skohorn eller en griptång.

#### • Använd en shoppingvagn för inköp och tvätt

Undvik att bära en kundkorg eller tunga kassar då du handlar. En shoppingvagn kan användas för att transportera hem mat från affären. En shoppingvagn fungerar också bra för att transportera kläder till tvättstugan. Du kan också använda serveringsvagn i samband med måltider och transportera saker med hjälp av din rollator om du använder en sådan.



#### • Underlätta duschen

När du duschar kan den varma ångan göra det jobbigare med andningen. Låt dörren till duschen vara öppen och öppna ett fönster om det går. Sitt ned i duschen om du kan och ha hygienartiklar nära.

Efter en dusch kan det vara lättare att använda flera små handdukar eller att torka sig i en frottébadrock istället för att använda en stor handduk.

#### • Bädda sängen enklare

Det är lättare att bädda en säng som är lite högre. Förhöjningsklossar kan vara ett användbart hjälpmedel för att underlätta bäddning. Du kan också sätta upp ett knä i sängen för att göra det enklare.

#### • Undvik onödiga spänningar

När du spänner dig får dina muskler mindre syre och du tröttnar snabbare. Försök att vara avslappnad och tänk till exempel på att sänka axlarna. Onödig anspänning kan också öka energiförbrukningen. Om du håller på med en aktivitet under en längre tid kan det hjälpa att byta hand med jämna mellanrum.

Använd pysandning och undvik att hålla andan när du gör saker. Du kan också ta mikropauser, bara släppa ner axlarna och ta ett djupt andetag för att minska anspänningen.

### Tänk på!

Vardagens sysslor är också bra träning. Syftet med att spara energi i vardagen är att du ska orka göra mer eller annat, som att umgås eller röra på dig.

