

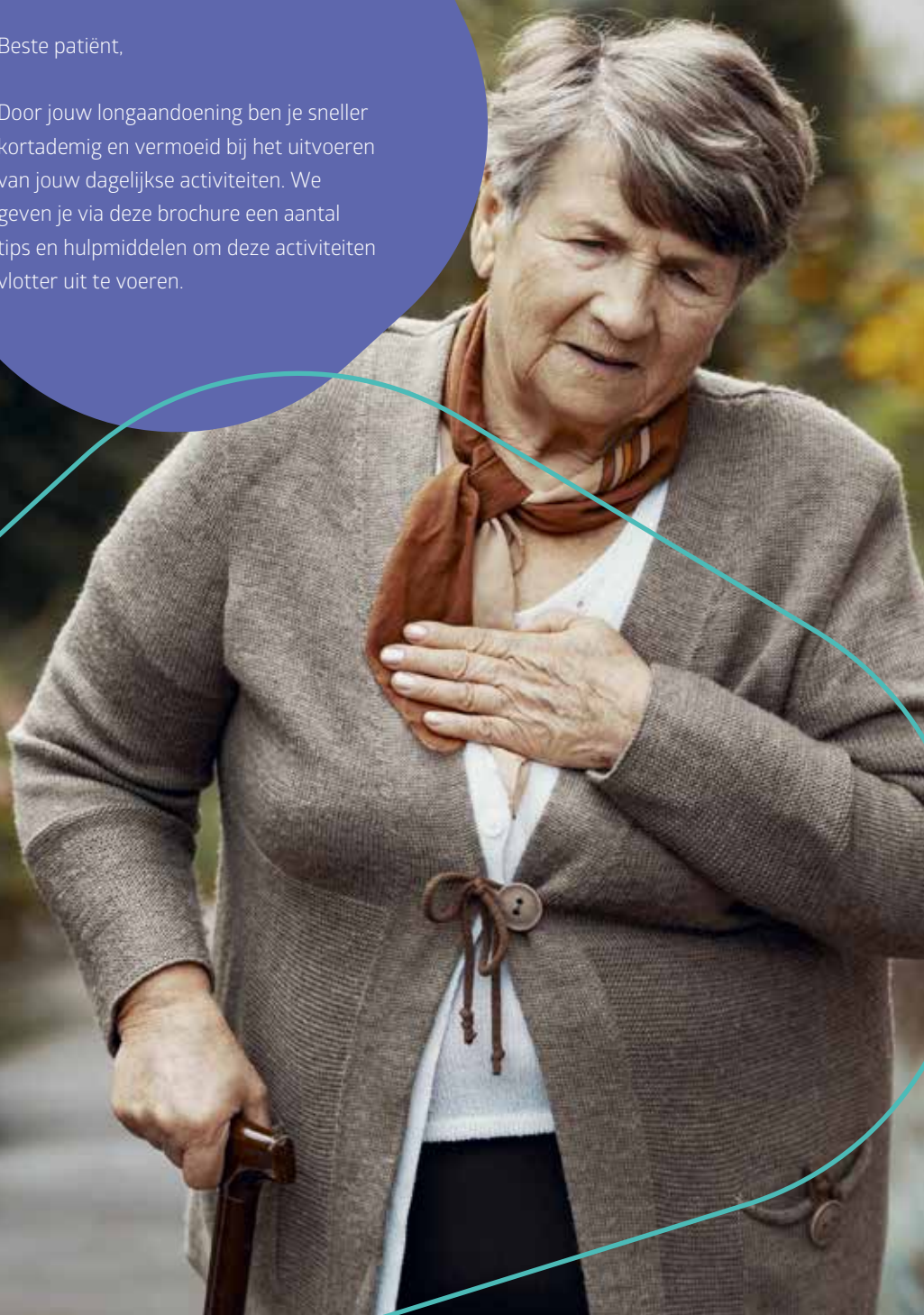
Ergotherapie - pneumorevalidatie

Tips om jouw dagelijkse activiteiten gemakkelijker uit te voeren



Beste patiënt,

Door jouw longaandoening ben je sneller kortademig en vermoeid bij het uitvoeren van jouw dagelijkse activiteiten. We geven je via deze brochure een aantal tips en hulpmiddelen om deze activiteiten vlotter uit te voeren.



ALGEMENE TIPS

Ademhaling

Maak gebruik van de **Pursed Lip Breathing**-techniek. Ontspan jouw nek en schouder-spieren. Adem langzaam in door de neus in 2 tellen, houd de mond gesloten. Adem normaal, niet te diep. Het kan helpen voor jezelf om mee te tellen: inademen, 1, 2, ...

Plooi je lippen alsof je gaat fluiten of zachtjes de vlam van een kaars wil uitblazen. Adem langzaam en zachtjes door de getuite lippen uit, terwijl je tot 4 telt. Indien je zuurstof gebruikt, stel deze dan in op rustniveau. Je ademt dus langer uit dan in.

Als je zuurstof gebruikt, pas deze aan aan het rust- of inspanningsniveau. Wanneer je toch iets moet dragen of optillen is het belangrijk dat je traag uitademt en dat je inademt bij het recht komen.

Activiteiten/inspanning

Maak je spieren los vóór de start van een activiteit. Geef jezelf de tijd om tot actie te komen. Laat je lichaam zich aanpassen aan temperatuurschommelingen. Adem steeds door tijdens je activiteit.

Belangrijk is om te luisteren naar je ademhaling. Onderbreek dan ook het werk bij de minste signalen van kortademigheid. Ga niet paniekeren, blijf rustig, probeer je kledij los te maken en verwittig iemand in jouw omgeving.

Beperk praten bij een inspanning tot “ja” of “neen” of knik met het hoofd.

Zorg in je omgeving voor voldoende ventilatie. Dezelfde temperatuur in huis is aangeraden. Maak gebruik van steunpunten bij het ademen, zoals de kast, tafel, wand-beugels, toilet, ...

Werktempo

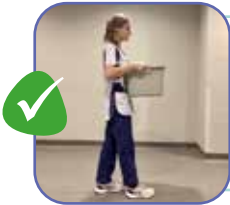
Het tempo waarop je start moet je kunnen volhouden tot het einde van jouw activiteit. Dit tempo moet rustig, vast en regelmatig zijn. Zorg voor een rustige, ontspannen sfeer, zonder haast.

- Trek voldoende tijd uit voor jouw activiteit, zodat je rustpauzes kan inlassen.
- Pas jouw werktempo aan aan jouw ademhaling en niet omgekeerd.
- Aanvaard om regelmatig rustpauzes in te bouwen, leer rusten voor vermoeidheid of kortademigheid optreedt.
- Neem vrede met wat je kan op het tempo dat jij aankan, gun jezelf tijd.
- Stel je eigen prioriteiten: welke activiteiten genieten jouw voorkeur?
- Plan activiteiten en taken de avond voordien.

Ergonomie



Vermijd het tillen van zware of grote voorwerpen of til ze met 2.



Breng de last zo dicht mogelijk tegen het lichaam. Ga bij het optillen zo mogelijk rond de last staan in plaats van erachter.



Vermijd vooroverbuigen en zoek steeds een extra steunpunt.

Vermijd het draaien van de romp.



Hou je rug steeds recht.

Beprek het werken boven schouderhoogte tot een minimum.

ADL: ACTIVITEITEN in jouw dagelijkse leven

Lichaamsverzorging

- Begin 's morgens jouw dag met de meest inspannende taak, zoals het wassen van voeten en benen.
- Je hoeft je niet 's morgens te wassen, dit kan gerust 's middags of 's avonds. Doe ook niet alles achter elkaar: stel bepaalde handelingen, zoals scheren, uit tot een later moment van de dag.
- Durf hulp te vragen bij bijvoorbeeld bijvoorbeeld het wassen van je haar.
- Ga zitten om je te wassen (bv. in de douche), bij het tanden poetsen, ... Kan je niet gaan zitten, zoek dan steun: zo ontlast je de armspieren die je ademhaling ondersteunen.
- Een bad nemen is zwaarder dan een douche omwille van de waterdamp. Neem je toch een bad, vul het bad dan niet volledig om druk op je borstkas te vermijden.
- Wanneer je doucht kan je de sproeikop lager zetten, zodat je hoofd vrij blijft.
- Vermijd gebruik van parfums, deodorant, haarlak, ... of gebruik deze op het einde van het ochtendtoilet.
- Gebruik een lange handdoek om je af te drogen: zo moet je minder bewegen en bukken.

Gebruik **hulpmiddelen**, zoals een spons met verlengde steel, een voetborstel, een voetenbankje, een douche-stoel, een handgreep aan badrand, een badplank, een elektrische tandenborstel, een kam met verlengde steel, een verhoogd toilet, ...



Aan- en uitkleden

- Kleed je niet aan in badkamer na de douche of bad, of wacht voldoende lang. Vochtigheid bemoeilijkt immers jouw ademhaling.
- Probeer zo mogelijk gelijktijdig kledingstukken aan of uit te trekken: hoe minder deelhandelingen je moet uitvoeren, hoe minder vermoeiend.
- Gebruik een bankje om kledij op te leggen.
- Herorganiseer jouw kasten, zodat je makkelijker aan alles kan.

Gebruik **hulpmiddelen**, zoals een kousenaantrekker, een lange schoenlepel, elastische veters, ...



Gebruik **hulpmiddelen**, zoals een lange steel, een emmer met wringsysteem, een vuilblik op lange steel, een emmer op wieltjes, 2 stofzuigers (op het gelijkvloers en op de eerste verdieping).

Huishoudelijke taken

- Maak een dag- of weekschema.
- Doe geen 2 activiteiten gelijk: start niet met koken terwijl je nog aan het poetsen bent.
- Gebruik een vochtige doek of zwabber: zo bescherm je jezelf tegen rondvliegend stof.
- Pas op met sprays: deze kunnen je ademhaling belemmeren.
- Durf taken die te moeilijk/zwaar zijn uit handen geven.





Koken

- Vermijd langdurig rechtstaan. Ga zitten wanneer je kan: aan tafel om voorbereidingen te doen, een hoge kruk aan het kookvuur, ...
- Gebruik tijdens het rechtstaan zeker steunpunten: leun tegen de kasten, zet 1 hand op het aanrecht, ...
- Leg alles binnen handbereik. Een goede voorbereiding helpt je alvast een heel eind verder!
- Reorganiseer kasten zodat de zaken die je vaak gebruikt op een goede hoogte staan.
- Zorg voor voldoende ventilatie en gebruik de dampkap.
- Gebruik een deksel op je potten: deze verminderen hinderlijke waterdamp.
- Laat de dampkap nog 10 minuten na het koken aanstaan.

Gebruik **hulpmiddelen**, zoals een elektrische blik-opener, een verrijdbaar dienblad/tafeltje, potten en pannen die licht in gewicht zijn, ...



- Verschuif potten en pannen in plaats van ze op te heffen.
- Maak dubbele porties en bewaar deze in de diepvries. Zo hoef je minder vaak te koken.
- Leg aluminiumfolie in de oven, zo moet deze minder vaak gereinigd worden.

Autorijden

- Stel de autozetel zo hoog mogelijk in.
- Plaats de zetel iets naar achter: zo heb je meer ruimte om in en uit de auto te draaien.
- Hou bij het in- en uitstappen jouw romp recht en probeer niet te bukken.
- Stap in met jouw rug naar de zitting en stap met beide benen tegelijkertijd uit.
- Zoek tijdens het rijden steunpunten voor jouw armen. Steun jou ellebogen op je dijen of op de deursteun.
- Kijk zo veel als mogelijk in spiegel en adem rustig in en uit mocht je toch naar achter kijken.
- Parkeer ruim genoeg.

Gebruik **hulpmiddelen**, zoals een plastieken zakje, een draaischijf, een klikbaar handvat, een zitwig, ...

Wandelen

- Start met een haalbaar doen!
- Wanneer je wandelt in een lus heb je een duidelijk begin- en eindpunt.
- Wandel met de wind mee.
- Bouw voldoende rustpunten in.
- Pas je stappatroom aan aan jouw ademhaling. Vermijd slenteren.
- Neem tijd om je aan te passen aan temperatuurschommelingen.
- Steek je armen in de zakken of op je rug, zo beperk je armbewegingen.
- Een boswandeling is gezonder dan in de stad, zo vermijd je uitlaatgassen.
- Gelijke terreinen maken het je makkelijker.
- Zet op verscheidene plaatsen in huis een stoel, zodat je kan rusten.
- Om valpartijen te voorkomen raden we aan geen tapijten te leggen in huis.
- Draag goed gesloten schoeisel.



Gebruik **hulpmiddelen**, zoals een rollator, stok (eventueel met zitje), een schoudertas om iets te dragen, een rolstoel voor langere afstanden.





Tuinieren

- Neem regelmatig rust en zorg voor afwisseling in jouw taken.
- Werk niet te veel boven je hoofd, maar gebruik een ladder.
- Gebruik een kruitwagen voor materiaal.
- Laat je helpen!

Gebruik **hulpmiddelen**, zoals een verlaagd stoeltje, een elektrische grasmachine, een stofmasker, tuingereedschap met verlengde stelen, een grijper, een kleinere gieter, ...

Trap nemen

- Belangrijk om te weten: de trap nemen is 7 keer zwaarder dan wandelen, je moet immers je eigen lichaamsgewicht optillen. Doe deze activiteit dan ook op een traag tempo.
- Als je trappen kan vermijden, is dit natuurlijk nog het beste!
- Probeer niet voorover te buigen wanneer je de trap op gaat. Duw je eventueel af op je eigen been met een hand en de andere hand aan de leuning. Trek je niet op aan de leuning.
- Moet je iets de trap op dragen, plaats de last dan 3 treden hoger en blaas uit tijdens de inspanning. Rust wanneer je boven bent.

Gebruik **hulpmiddelen**, zoals een stoel bovenaan om uit te rusten en gesloten schoeisel. Zorg voor goede verlichting en verhuis zo mogelijk de slaapkamer naar beneden. Leg zaken die je vaak nodig hebt op de gelijkvloerse verdieping.



CAMPUS RUMST

's Herenbaan 172 | 2840 Rumst
03 880 90 11 (algemeen)
03 880 91 90 (afspraken)

CAMPUS BORNEM

Kasteelstraat 23 | 2880 Bornem
03 890 16 11

CAMPUS WILLEBROEK

Tisseltsesteenweg 27 | 2830 Willebroek
03 890 16 11

ref.: 50120217 (R) - 50006441 (B)

versie: 08/02/2021

foto's & illustraties: Adobe stock, eigen foto's

eigenaar: Karen Van Lierde, ergotherapeut campus Rumst

v.u.: Sofie Vermeulen, communicatie

Maatschappelijke zetel:

vzw AZ Rivierenland | 's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

RPR 0416 851 659 | Erkenningsnummer 104 | Bevoegde rechtbank: Antwerpen

www.azrivierenland.be | info@azr.be

