



Energibesparende arbejdsmetoder og hverdagsaktiviteter under indlæggelse

Du er indlagt med en infektion i lungerne, som sandsynligvis gør, at du ikke har så meget energi og bliver hurtigere træt. Når du er hjemme er din hverdag sikkert fyldt af mange forskellige aktiviteter: bad, af- og påklædning, indkøb, madlavning osv. Under indlæggelsen er det vigtigt, at du stadig er så aktiv som muligt, fordi dette vil være med til at fremme din bedring. Det kan f.eks. være ved personlig hygiejne, bad, af- og påklædning.

Det kan selvfølgelig være svært og du kan blive hurtigere træt og udmattet end normalt. Derfor kan det være en fordel at bruge nogle af de råd, som er beskrevet herunder. Det kan være med til at gøre aktiviteten mindre krævende:

Prioritering og planlægning

Hvis du ikke har så meget energi, er det vigtigt at være bevidst om, til hvad og hvordan du bruger den. Det kan være nødvendigt at tilpasse udførelsen, så du ikke bruger helt så meget energi som normalt. Du kan f.eks. vælge at gennemføre etagevask fremfor et bad og dermed være aktiv på det niveau, du kan.

Gør aktiviteten mulig ved at have hjælpemidler til rådighed som letter udførelsen. Brug f.eks. en badetaburet, så du kan sidde ned i aktiviteten. Sørg for at have alle de ting til rådighed, som du får behov for, så du ikke skal gå unødigt frem og tilbage, når du er i gang (f.eks. håndklæder, sæbe, tandbørste).

Vejrtrækningsteknik og tempo

Hold et stabilt tempo, som ikke er højere end, at du hele tiden kan trække vejret roligt. Hvis du mærker tendens til åndenød, skal du holde en pause og få kontrol med vejrtrækningen, før du fortsætter. Sørg for at du kan holde varmen igennem hele aktiviteten, brug evt. tæpper eller håndklæder.

Arbejdsstillinger

Brug gerne forskellige arbejdsstillinger. Dine lunger har godt af stillingsændring og især godt af, at du kommer op at sidde og op at stå. Det er godt, når du skal bruge dine arme over hovedet og nede ved fødderne i aktiviteten. Bevægelse i arme og overkrop kan være med til at løsne slim og sekret.



ERGOTERAPI - RESPIRATIONS BETINGET DYSFAGI

Symptomer på spise- og synkebesvær kan være:

- Host og røm i forbindelse med indtag af mad og drikke.
- Maden "vokser" i munden og sætter sig fast i halsen.
- Besvær ved at sætte synket i gang.
- Patienten bruger lang tid på et måltid og må synke en mundfuld ad flere gange.
- Patienten udmattes af en lille mængde mad og drikke.
- Respirationsfrekvensen øges markant ved indtag.

Gode råd i forbindelse med spise- og synkebesvær:

- Patienten bør altid sidde opret i seng eller stol ved indtag. Armene kan med fordel understøttes, så respirationen lettes i situationen.
- Patienten bør spise oftere og mindre måltider. Små mundfulde væske ad gangen. Langsomt tempo.
- Vælg mad der er af ensartet, blød konsistens – let at tygge.
- Hvis patienten ikke har en neurologisk lidelse, kan tynde væsker ofte være nemmere at indtage end fortykkede.
- Brug almindeligt glas eller kop, ikke sugerør eller kop med tud, idet brug af disse gør det sværere at koordinere synk og vejrtrækning.
- Tabletter indtages ofte bedst med føde af ensartet tyktflydende konsistens, som yoghurt.
- Vær opmærksom på om der ses føderester i mundhulen efter indtag.
- Vær opmærksom på om patienten er i stand til at dække sit ernæringsmæssige behov (inkl. væske) sufficient i den periode, hvor han eller hun har respiratoriske problemer.

Ved behov for ergoterapeutisk vurdering af synkefunktion send Best/ Ord til Ergoterapi.

Særlige risikofaktorer:

Jo højere respirationsfrekvens, jo sværere bliver det at koordinere synk med vejrtrækningen.

Risikoen for at patienten trækker vejret ind samtidig med, at han eller hun synker mad eller drikke øges.

Dette gælder særligt for patienter med kendte respiratoriske problemer, som f.eks. ved lunge- eller hjertesygdom.

Hvis patienten nyligt har været intuberet eller tracheostomeret, henvis til ergoterapeutisk synkevurdering.