

Leiðir til að spara líkamsorkuna

Hagnýt ráð fyrir fólk í veikindum og bataferli

Þegar fólk er veikt eða að jafna sig eftir veikindi er líklegt að það hafi minni orku og finni fyrir þreytu. Einfaldar athafnir, svo sem að fara í skóna, geta verið erfiðar. Þessar leiðbeiningar geta hjálpað fólki við að spara orku, auka úthald og minnka mæði við athafnir daglegs lífs.

Þrennt sem gott er að hafa í huga til að spara orku í daglegum athöfnum: taka sér tíma, skipuleggja sig og forgangsraða verkefnum.

Taka sér tíma

Að stilla hraða á úrlausn verkefna í hóf getur létt undir við að ljúka þeim. Betra getur verið að hætta þegar fundið er fyrir þreytu en keyra sig alveg út. Þá getur líka tekið lengri tíma að jafna sig. Best er að fara mátulega geyst og hvíla sig á milli.

Ráðleggingar:

- Brjóta athafnir upp í smærri verkefni og dreifa þeim yfir daginn
- Gera ráð fyrir hvíld inn á milli sem er líka lykillinn að því að hlaða orkuna
- Skipuleggja 30-40 mínútna hvíld milli athafna
- Setjast og hvíla sig þar sem það er mögulegt

Skipuleggja

Mikilvægt er að skipuleggja og dreifa daglegum/vikulegum athöfnum. Ef mæði eða þreyta sækir að er rétt að dreifa verkefnum yfir daginn í stað þess að gera allt í einu. Fara til dæmis að kvöldi til í bað eða sturtu frekar en að morgni þegar oft þarf að sinna öðru. Ekki endilega þvo þvott og versla sama daginn.

Ráðleggingar

- Hafa við höndina það sem þarf áður en byrjað er á verki
- Nota hjálpartæki og leita í því sambandi til fagfólks svo sem iðjupjálfa
- Fá aðstoð fjölskyldu og vina

Forgangsraða

- Sumar daglegar athafnir eru nauðsynlegar en aðrar ekki
- Ástæða getur verið til að spyrja sig hvort hitt eða þetta sé nauðsynlegt:
 - » Hvað þarf ég að gera í dag eða hvað langar mig að gera?
 - » Hvað get ég geymt til annars dags?
 - » Hvað get ég beðið einhvern annan um að gera fyrir mig?

Ráðleggingar

- Ekki halda niðri í sér andanum meðan glímt er við eitthvað sem tekur á
- Forðast sem mest að toga, lyfta, beygja, teygja og snúa
- Reyna frekar að ýta eða renna hlutum í stað þess að lyfta þeim
- Beygja sig í hnjónum frekar en mjöðmum

Snyrting

Taka sér tíma

- Sitja við að þvo sér, bursta tennur og greiða sér, hvíla á milli

Skipuleggja

- Hafa við höndina allt snyrtidót sem á að nota
- Hafa spegilinn í augnhæð hvort sem er setið eða staðið

Forgangsraða

- Þurrsjampó getur verið heppilegra en venjulegt
- Nota rafmagnstæki ef kostur er svo sem rafmagnstannbursta eða rafmagnsrakvél

Bað

Taka sér tíma

- Gefa sér góðan tíma og hvíla sig inn á milli
- Sitja frekar en standa við að baða sig, þurrka og klæða

Skipuleggja

- Tryggja góða loftræstingu með því til dæmis að hafa baðherbergisdýrnar opnar
- Nota áhöld með löngu skafti
- Sturtustóll, baðbretti og handfang á vegg er hjálparbúnaður sem eykur öryggi og auðveldar að fara í eða úr baði eða sturtu
- Of heitt vatn getur valdið máttleysi og þreytu og ætti því að forðast
- Gott er að fara í léttan baðslopp úr mjúku efni til að þurfa minna að þurrka sér

Forgangsraða

- Spara orku með því að fá aðstoð við bað eða sturtu
- Fara ekki endilega daglega í bað eða sturtu
- Þvo sér frekar við vaskinn í byrjun bataferilsins en í baði eða sturtu

Klæðnaður

Taka sér tíma

- Sitja við að fara í fót, sokka og skó
- Klæða sig fyrst að neðan og svo að ofan
- Skipta á milli erfiðari og auðveldari verkefna og hvíla á milli
- Huga að jafnri öndum í öllum viðfangsefnum

Skipuleggja

- Tryggja að hafa öll fót við höndina þegar verið er að klæða sig
- Forðast beygjur og teygjur við að klæða sig með því að nota hjálpartæki svo sem griptöng, sokkaifæru og langt skóhorn
- Forðast klæðnað sem þarf að fara yfir höfuð. Föt sem eru opin að framan eru heppilegri. Það er líka auðveldara að klæða sig í og úr víðum fötum

Forgangsraða

- Endurskipuleggja fataskápinn eða skúffurnar svo ekki þurfi að leita að fötunum
- Fá aðstoð við að finna til fötin og fara í þau

Matseld

Taka sér tíma

- Dreifa matargerðinni yfir daginn, undirbúa til dæmis máltíðina að morgni, elda svo í hádeginu og hita upp um kvöldið
- Reyna að sitja við matseldina
- Taka sér hvíld við eldamenskuna

Skipuleggja

- Hafa það sem á að nota við höndina áður en er byrjað
- Elda stóra skammta og setja í kæli eða í frysti
- Velja matarrétti sem krefjast ekki langs né mikils undirbúnings
- Nota helst hjólaborð til að færa mat og borðbúnað úr einum stað í annan

Forgangsraða

- Kaupa mat sem aðeins þarf að hita þegar þrekið er lítið
- Fá hjálp við eldamenskuna

Innkaup

Taka sér tíma

- Gott að hvíla sig þegar komið er í búðina
- Taka sér tíma í að tína til hlutina sem vantar
- Setja fátar vörur í poka, dreifa þungri vöru í mismunandi poka og keyra innkaupakerruna alveg að farartækinu sem farið er á heim
- Nota innkaupatösku á hjólum frekar en að burðast með vörurnar í pokum

Skipuleggja

- Gera innkaupalista og setja hann jafnvel saman eftir skipulagi verslunarinnar
- Velja minni búðir og versla þegar er fámennt
- Forðast stórar og djúpar innkaupakerrur til að þurfa ekki að bogra um of
- Raða saman vörum sem eiga að fara á sama stað heima, í ísskáp, frysti, skáp eða skúffu

Forgangsraða

- Fá aðstoð við innkaupin
- Nota netverslun

Þvottur

Taka sér tíma

- Dreifa verkefnum yfir daginn, setja til dæmis í þvottavél að morgni og taka úr henni eftir hádegið
- Reyna að sitja við að setja í þvottavélina, hengja þvott á þvottagrind eða strauja
- Hvíla sig inn á milli

Skipuleggja

- Vera í fötum sem auðvelt er að þvo og þurrka
- Setja heldur í nokkrar litlar vélar yfir vikuna en fáar stórar
- Hafa við höndina allt sem þarf
- Ef notuð er þvottakarfa þá er betra að hún sé á hjólum

Forgangsraða

- Fá hjálp við að brjóta saman stóran eða þungan þvott svo sem lök og handklæði
- Fá einhvern annan í þvottinn
- Strauja ekki meira en nauðsynlegt telst

Húsværk

Taka sér tíma

- Dreifa erfiðari verkefnum yfir vikuna, þrifa til dæmis eitt rými á dag en ekki mörg í einu
- Skiptast á að fara í erfiðari og auðveldari verkefni
- Hvíla sig í og á eftir hverju verkefni
- Reyna að sitja við störfín svo sem uppvaskið

Skipuleggja

- Hafa við höndina allt sem þarf áður en er byrjað
- Notað áhöld með löngu skafti
- Forðast að beygja sig mikið, til dæmis með því að nota gólfmoppu til að þurrka upp ef hellist niður eða griptöng til að ná upp af gólfinu
- Leyfa uppvaskinu að þorna í uppþvottavélinni eða í þurrkgrind
- Forðast að fylla ruslafötuna til að þurfa ekki að bera út þungan poka

Forgangsraða

- Fá aðstoð við erfiðari verkefnin

Byggt á <https://www.rcot.co.uk/conserving-energy>