



# Energi- økonomisering

## Hva er energiøkonomisering?

*”Å finne den mest hensiktsmessige bruk av kroppen sin resterende yteevne, sett i forhold til den enkeltes livssituasjon og fysiske omgivelser.”*

*”Teknikker/metoder som gjør det mulig for en person å spare/ rasjonalisere på kreftene gjennom dagen.”*



## **Hvorfor har vi fokus på dette temaet?**

I tillegg til stivhet og smerter kan betennelse i kroppen gi en generell sykdomsfølelse og tretthet. Dette kan gi mangel på overskudd og redusert evne til å utføre daglige aktiviteter. ”Usynlige” plager som smerter, trøtthet og lite overskudd kan være vanskelig for omgivelsene å forstå. Informasjon og samtale med familie/venner/kolleger om sykdommen og dens konsekvenser vil kunne lette forståelsen for de ”usynlige” plagene.

## **Hensikten med energiøkonomisering**

- Mer overskudd til positive og lystbetonte aktiviteter
- Overskudd til flere aktiviteter
- Mindre kroppslige plager
- Opplevelse av økt mestring i daglige aktiviteter

# Energiøkonomisering på to nivå

## 1) Overordna nivå – aktivitetsmønster/roller (hva fyller jeg dagen med)?

- **Roller hjemme, på arbeid og i fritida**

- **Mine og andre sine forventninger**

- Hvem forventer hva av meg?
- Er det samsvar mellom egne forventninger og reelle krav fra omgivelsene?

- **Mine prioriteringer**

- Hvilke roller er viktige for meg?
- Hva ønsker jeg å bruke tid og krefter på?
- Hva kan andre gjøre/hva kan vente?
- Lær å si nei når kravene blir for store!
- Hva gir meg noe tilbake – glede, økt velvære, overskudd etc.

## 2) Underordna nivå – Vaner og utførelse av oppgaver som ligger i de ulike rollene (praktiske løsninger).

- **Vaner og rutiner**

- Tenk gjennom hvordan du utfører daglige gjøremål

- **Planlegge**

- Når på dagen har jeg mest overskudd?
- Legg pauser/hvile inn i planen
- Forsøk å unngå aktiviteter der du selv ikke kan regulere tempo og varighet
- Fordel arbeidsoppgaver utover uken/dagen etc.
- Planlegg aktiviteten på forhånd; hvilket utstyr trenger jeg, hvor lang tid beregner jeg etc?

- **Arbeidsstilling, sittestilling, arbeidshøyde (ergonomi)**
  - Varier mellom å sitte og stå. Man bruker 25 % mer energi ved å stå og utføre en oppgave enn ved å sitte
  - Bruk god løfteteknikk/forflytningsteknikk/understøttelsesflate for å spare energi og unngå feilbelastninger
  - Skyv/dra/trill i stedet for å løfte
  - Bruk store og sterke muskelgrupper
  
- **Tilrettelegging**
  - Plasser utstyr/redskaper lett tilgjengelig
  - Bruk hjelpemidler
  - Vær i dialog med arbeidsgiver/pårørende for lettere å kunne styre arbeidsdagen/hverdagen ut i fra egne forutsetninger
  
- **Variasjon**
  - Unngå for mye statisk muskelarbeid. Dynamisk muskelbruk øker blodsirkulasjonen og hindrer stivhet
  - Veksle mellom ulike arbeidsoppgaver
  
- **Balanse mellom aktivitet og hvile**

(dette kan gi gevinst i form av større samlet utholdenhet, samtidig som musklene blir restituert og kan dermed stabilisere leddene bedre)

  - Del opp tunge og tidkrevende aktiviteter
  - Ta regelmessige pauser, gjerne 5 minutter pause pr halvtimes arbeid

## **Energisparende tips i forhold til matlaging**

- Plasser ingredienser og redskaper du bruker ofte så nær arbeidsbenken som mulig
- Planlegg menyen på forhånd, bruk menyer som krever liten forberedelsestid og lite anstrengelse, f.eks frossen mat og ferdige retter
- Ta frem alle ingredienser og redskaper du behøver før du begynner å lage mat

- Sitt gjerne på en stol når du arbeider, men tenk på at du da bør sitte og jobbe i riktig arbeidshøyde
- Skyv eller bruk et trillebord for å flytte gjenstander i stedet for å løfte dem
- Gjør aktivitetene lettere ved å benytte elektriske og lette redskaper, som elektrisk visp og teflonpanne
- Ha alltid hel/halvfabrikata i frysen for de dagene du ikke orker å lage mat
- Lag store porsjoner og frys ned på gode dager
- Bruk bordbrikker i stedet for duk
- Er bordet lite stå på et sted og dekk hele bordet. Er bordet så stort at du ikke når rundt hele bordet, dekk en side av gangen
- Det kan være lurt å sette grytene rett på bordet, i stedet for å bruke serveringsfat

## **Energisparende tips i forhold til klesvask**

- Skittentøykurv med hjul på kan være praktisk for å få med seg klærne
- Oppbevarer du skittentøy en etasje over der du vasker dem, kan du kaste klærne ned (innpakket i pose/bag), i stedet for å bære dem ned trappen
- Sett vaskemaskinen på sokkel for å unngå ugunstige arbeidsstillinger
- Ha gjerne en sittemulighet på vaskerommet
- Vask klær jevnlig så det ikke hopper seg opp
- Ha gjerne en vaskebalje på stol så slipper du å bøye deg
- Unngå løft langt fra kroppen
- Bruk lave tørkestativ i stedet for høye tørkesnorer. Ha det gjerne i nærheten av vaskemaskinen
- Bruk tralle eller trillebord for å få med klær til tørkeplassen
- Det er mer energisparende å sitte fremfor å stå når du legger sammen klær. Husk riktig arbeidshøyde
- Tørketrommel kan lette arbeidet. Klærne blir ofte også mykere, og du trenger ikke stryke så mye som før
- Unngå å gå ens ærend med klærne opp/ned en etasje, ta de med deg når du likevel skal opp/ned

## **Energisparende tips i forhold til handling**

- Å planlegge innkjøpene kan hindre unødvendige turer til butikken
- Skriv ned ting etter hvert som du går tom for det
- Dersom mulig; gå i butikken når det ikke er så mye folk
- Be noen hjelpe deg til å nå varene som er høyt oppe, eller til å løfte tunge varer
- Bruk vogn til å trille varene i, og trill vognen helt frem til bilen
- Plasser tunge varer i "barnesetet" på handlevogna
- Det er lettere å bære varene i sekk på ryggen, eller trille varene i trillebag, enn å bære dem i poser
- Dersom varene skal bæres, fyll posene halvfulle
- Finn ut om butikken har mulighet til å levere varene hjem til deg
- Plasser varene i bilens bagasjerom, ikke i baksetet på bilen
- Når du kommer hjem, sorter maten i arbeidshøyde, ikke på gulvet. Bruk om mulig et trillebord til å forflytte matvarene

## **Energisparende tips i forhold til å re opp en seng**

- Det er lettere å re opp en høy seng; tenk på dette ved sengekjøp. Har du lav seng, kan du sette på benforhøyere
- Det er lettere å re opp en seng som står fritt ut i rommet med bare hodeenden mot vegg. Da vil du lettere nå over hele sengen og du slipper å strekke deg
- Du kan bruke en tresleiv, skohorn eller lignende for å dytte lakenet ned på sidene
- Legg eventuelt to laken på tvers (i stedet for på langs) i dobbeltseng med delte madrasser. Da slipper man å dytte lakenet nedi på midten
- Sitt når du skifter på putetrekene
- Sengetepper bør unngås hvis dette blir for tungt for deg

## **Energisparende tips i forhold til rengjøring**

- Bruk god tid, del opp rengjøringen om nødvendig
- Vurder om du kan bruke microfibermopp i stedet for langkost og klut
- Ikke fyll bøtten mer enn 1/3 hvis du bruker bøtte. Skyv gjerne bøtta med langkosten i stedet for å løfte og bære den. Ved å bruke bøttralle får du bøtta opp i riktig arbeidshøyde
- Bruk tyngdeoverføring når du vasker, ikke jobb utelukkende med armene
- Monter møbelknotter eller hjul på møbler som flyttes ofte
- Sitt under deler av støvtørkingen/støvsugingen hvis dette er mulig
- Bruk redskaper med langt skaft eller stå på noe som er stabilt og stødig når du tørker støv i høyden
- Ved innkjøp av nye møbler, vær bevisst på å velge møbler som samler lite støv, f.eks bokhyller med dører i.

*”Energi er som penger;  
du har det du har,  
så tenk over hva du vil bruke dem på”*

**Hilsen ergoterapeutene ved  
Revmatologisk avdeling  
Haukeland universitetssjukehus**