

Techniky hospodaření s energií

Úvod

Jako lidé máme omezené zdroje energie, kterou můžeme využít k našim každodenním činnostem. Kterými jsou práce, sebeobsluha nebo volnočasové aktivity. My všichni se musíme naučit hospodařit s naší energií a časem. Obzvláště pro lidi, kteří trpí některým z onemocnění jako je např. roztroušená skleróza, je velmi důležité, aby uměli hospodařit s energií, a uměli se potýkat s únavou a slabostí. Proto je nutné adaptovat některé činnosti s cílem zachovat si co nejvíce energie. V této brožuře se seznámíte s některými strategiemi a tipy pro váš každodenní život. Víme, jak je těžké měnit své každodenní zvyky, ale zkuste se otevřít novým myšlenkám a stanovte si realistické cíle. Váš život je jen ve vašich rukách.

Jak začít?

Zvolte si priority

Nejprve si napište všechny aktivity, které jste zvyklí vykonávat (domácnost, práce, péče o sebe, koníčky) a položte si tyto otázky: jak často vykonávám tuto činnost? Musí být udělaná dnes? Je pro mě tato činnost důležitá? Musím jí dělat sám? Očekává moje okolí, že tuto činnost budu dělat sám? Nyní si zvolte činnosti, v kterých chcete pokračovat.

Naučte se delegovat

Z předchozího seznamu byste měli zjistit, které činnosti můžete přenechat jiným lidem. Můžete také využít různých služeb např. nákup přes internet, internetové bankovníctví atp.

Zjednodušte si činnosti

Některé činnosti vypusťte ze života např. je potřeba žehlit veškeré prádlo, jak jste byly zvyklí? Můžete si uvařit jednodušší, a přesto chutné jídlo. Zjednodušte si oblékání, vaše oblečení může být komfortní, slušivé a snadno se obléct. Využijte polotovary, nebo pokud vaříte, uvařte větší množství a část jídla zmrazte.

Plánujte předem

Naplánujte si pohyb po bytě či domě dopředu, vyhněte se tak zbytečným krokům. Shromážděte všechny potřebné pomůcky k určitému typu činnosti na jedno místo. Pište si seznamy – co je potřeba koupit, udělat během dne, týdne, měsíce.

Přehodnoťte váš časový harmonogram

Naplánujte si na každý týden příjemnou aktivitu. Občas to, co považujeme za důležité, a musí být hotovo, tak ve skutečnosti není. Naučte se využít času, kdy cítíte dostatek energie.

Předejděte pádům

Mějte vyhovující neklouzavou obuv. Uvažujte o instalaci zábradlí a madel. V noci mějte dobré osvětlení. Zbavte se malých koberečků. Raději mějte v bytě otevřený prostor než byt zastavěný nábytkem. Mějte na paměti, že většina pádů vzniká z nepozornosti.

Naučte se zorganizovat svoje pracovní místo

Než začnete pracovat, uvědomte si, jaké všechny suroviny a pomůcky budete potřebovat a ty si předem připravte tak, aby byly nadosah.

Uvědomte si správnou polohu těla při činnostech

Když při práci sedíte, dejte přednost tvrdší židli se zádovou opěrkou a područkami. Sedte rovně, nohy mějte opřené o podložku, kolena kyčle svírají 90°. Stůl mějte ve správné výšce, hlavu držte vzpřímeně, trup neuklánějte a nerotujte. Když při práci stojíte, stůjte vzpřímeně, můžete použít malou podnožku a nohu při stoji o ní opřít, tím chráníte svoji bederní páteř. Pokud musíte zvedat nějaké břemeno, mějte ho co nejbližší tělu, záda držte rovná, ohýbejte se v kolenou ne v zádech. Neriskujte zranění, raději požádejte o pomoc.



Při každodenních činnostech:

V **kuchyni** si najděte pracovní místo, kde můžete sedět. Můžete si také pořídit vyšší stoličku, na které můžete pracovat u klasické kuchyňské linky. Používejte lehké nádoby. K přenášení potravin můžete použít servírovací stůl. Při vaření používejte pod prkénko protiskluzovou podložku, nástroje s širší rukojetí a využijte elektricky poháněných nástrojů (ponorný mixér, myčku nádobí, kuchyňský robot). Jídlo raději posouvejte po lince, než zvedejte. Mikrovlnou troubu mějte snadno dostupnou.

V **ložnici** můžete zvýšit postel, a tak si usnadnit vstávání z lůžka. Postel je lepší mít přístupnou z obou stran. Mějte nadosah dobrý zdroj světla. Používejte pohodlné noční oblečení. Větrejte. Mějte dobrou matraci. Upravte pitný režim, tak abyste předešli nočnímu vstávání na WC. Nepijte 2 hodiny před spaním.

V **koupelně** mějte dobrou protiskluzovou podložku, kterou vždy po použití necháte uschnout a tím prodloužíte její životnost. Přemýšlejte o instalaci madel. Madla v horizontální poloze spíše usnadní vzeprání, madle ve vertikální poloze jsou více na přidržení. Existuje velké množství sedaček do sprchy a do vany. Pokud se rozhodnete ke stavební úpravě koupelny, udělejte jí kompletně bezbariérovou, sprchu bez vaničky, pouze se spádem.

Oblečení si předem připravte a raději se oblékejte vsedě. Při obouvání použijte dlouhou lžící. Jako pomůcku lze využít také švédský podavač. Existují pomůcky usnadňující zapínání knoflíků, zipů, nebo elastické tkaničky atp.

Děti uče co největší samostatnosti. Naučte je, pokud se s vámi chtějí mazlit, ať na vás vylezou, místo toho abyste je zvedali ze země.

Existuje velké množství pomůcek, které vám mohou usnadnit život, ale je důležité, vše vybírat s rozvahou. Požádejte o radu ergoterapeuta nebo i jiní pacienti vám mohou předat vlastní zkušenosti.

Vypracoval: Kolektiv ergoterapeutů Kliniky rehabilitace a
tělovýchovného lékařství 2.LF UK a FN Motol

Datum vydání: 04/2023