Ergotherapie en COPD

ijsselland ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

De gevolgen van COPD kunnen van invloed zijn op uw dagelijks functioneren. Eenvoudige dagelijkse activiteiten, zoals douchen, koken en boodschappen doen, kosten meer moeite en energie, zorgen voor kortademigheid of lukken helemaal niet meer. Een ergotherapeut kan samen met u zoeken naar mogelijkheden om de dagelijkse activiteiten toch te kunnen uitvoeren. **Een ergotherapeut wordt niet automatisch ingeschakeld bij COPD. U kunt hier wel om vragen als u zich herkent in de voorbeelden uit de folder.**

Heeft u onderstaande vragen:

- *Het douchen is te zwaar geworden voor mij. Hoe zou ik dit anders kunnen aanpakken?*
- *Het koken van de warme maaltijd lukt mij niet meer. Hoe zou ik dit kunnen oplossen?*
- *Hoe kan ik zelfstandig, met mijn beperkte energie en kortademigheid, mijn bed blijven opmaken?*
- *Ik ben aan het einde van de dag ontzettend moe. Hoe kan ik dit anders doen?*
- *Ik wil leren hoe ik mijn energie beter kan verdelen op een dag.*

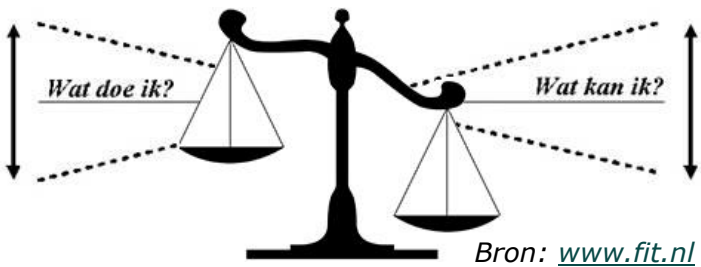
Dan kan de ergotherapeut u adviseren.

Wat kan de ergotherapeut voor u betekenen?

De ergotherapeut leert, traint en adviseert met betrekking tot:

- ✓ **Ademhalingstechnieken** bij de uitvoer van allerlei dagelijkse activiteiten, zoals huishouden, koken of douchen.
- ✓ **Aanpassen van de intensiteit** (tempo en duur) van het handelen.
- ✓ **Houdingsadviezen** tijdens het uitvoeren van activiteiten.
- ✓ **Leren vinden van een goede balans.**
  Waar liggen uw grenzen en mogelijkheden?
  Wanneer moet u stoppen of kunt u verder gaan met de activiteit?
- ✓ **Verstandig leren plannen** van uw week-/dagactiviteiten.

De activiteitenweger is een instrument om uw grenzen beter te leren kennen, vraag hiernaar bij uw ergotherapeut.



Bron: www.fit.nl

Ergotherapie tijdens uw opname in het ziekenhuis

Op aanvraag van de longarts komt de ergotherapeut tijdens uw opname in het ziekenhuis bij u langs. Zij zal met u in gesprek gaan en soms meekijken met een dagelijkse activiteit.

- ✅ De ergotherapeut bekijkt wat uw beperkingen zijn, geeft adviezen over vervolg na uw ontslag, revalidatie doelen en hulpmiddelen.
- ✅ De ergotherapeut kan adviseren om de ergotherapie thuis te vervolgen en zij zal de overdracht voor u regelen.

Ook is de ergotherapeut betrokken bij de poliklinische longrevalidatie in het IJsselland Ziekenhuis.

Praktische adviezen

Houding:

Belastende houdingen voor de ademhaling zijn bukken, strekken en reiken. Tijdens het uitvoeren van activiteiten kunt u gebruik maken van de hulpademhalingsspieren. Bijvoorbeeld met de armen steunen op de tafel of de armleuning.

Douchen:

- ✓ Leg alle spullen van te voren klaar.
- ✓ Bedenk of douchen in de ochtend het beste is voor uw energieverdeling.
- ✓ Douchen kost zittend minder energie.
- ✓ Pas de temperatuur van de badkamer aan.
  Hoe meer de kamer op temperatuur is, hoe minder stoom er is.
  Zet de douche ook niet te warm.
  Zet de douche tussendoor even uit en/of zet de deur open.
- ✓ Maak kleine bewegingen en houd uw tempo laag.
- ✓ Trek na het douchen een katoenen badjas aan, dan hoeft u een groot gedeelte niet af te drogen.
- ✓ Zorg voor voldoende ruimte met aankleden. Doe dit bij voorkeur niet in de badkamer vanwege de aanwezige stoom.

Koken:

- ✓ Maak van te voren een plan en neem voldoende pauzes.
- ✓ Zorg dat u tussendoor even gaat zitten.
  Staan kost meer energie.
- ✓ Zorg dat uw spullen binnen handbereik staan.
- ✓ Gebruik een scherp mes of koop voorgesneden groentes.

- ✓ Gebruik de afzuigkap om dampen af te zuigen.
- ✓ Wat kan er al voorbereid worden? Bijvoorbeeld aardappels schillen in de ochtend.

Praktische adviezen voor het verdelen van uw energie:

1. **Plan vooruit! Verdeel activiteiten over de dag en over de week.**
2. **Zorg er tijdens een activiteit voor om altijd energie over te houden om sneller te herstellen.**
3. **Wissel lichte en zware activiteiten af.**
4. **Neem meer tijd voor een taak en pas uw tempo aan.**
5. **Blijf voldoende in beweging, ook op mindere dagen.**
6. **Wissel rust en activiteit af.**
7. **Wissel leuke en verplichte dingen af.**
8. **Stel prioriteiten (maak keuzes in wat je wel en niet doet).**
9. **Nee zeggen en om hulp vragen.**
10. **Neem op tijd pauze, voordat je moe bent.**
11. **Zorg voor een goede nachtrust.**

Ergotherapie na uw opname in het ziekenhuis

Er zijn diverse eerstelijnspraktijken ergotherapie in de omgeving waar u na het ontslag uit het ziekenhuis terecht kunt. Vanuit het basispakket van uw zorgverzekering heeft u **10 uur per kalenderjaar** recht op ergotherapie. De ergotherapeut kan aan huis komen.
Via uw huisarts kunt u een verwijzing regelen voor de ergotherapie.

Heeft u nog vragen?

Herkent u de problemen die in de folder beschreven staan?
Levert dit beperkingen voor u op in het dagelijks leven?
Wellicht is het dan tijd om hulp in te schakelen van een ergotherapeut.

Afdeling ergotherapie van het IJsselland Ziekenhuis: **010 – 258 5155**