

Sådan får du energi til hele dagen

Nedsat energi er en del af hverdagen for mange med knogleskørhed. To ergoterapeuter fortæller her om, hvordan du bedst forvalter din energi, så der er overskud til at leve et aktivt og socialt liv med venner, fritidsinteresser og et job.

· Af Inge Hald

Når man lever med knogleskørhed, kan der være mange ting, der dræner én for energi i hverdagen. Smerter kan åbenlyst tappe energi fra kroppen. Men bekymringer og negative tanker om fx sygdommen, fremtiden og alt det, man føler man ikke længere magter, kan være mindst lige så drænende.

Derfor handler det i høj grad om at finde mentale pusterum, hvis man vil leve et godt liv med knogleskørhed og have overskud til at gøre de ting, man holder af.

Sådan lyder det fra Lene Sten Holst, der både er uddannet ergoterapeut og psykoterapeut. Hun er sundhedskoordinator i Sundhedscenter Kolding, hvor hun gennem en årrække har hjulpet blandt andre osteoporosepatienter gennem træning og rehabilitering.

”Jeg oplever, at erhvervsaktive kan have svært ved at acceptere, at knogleskørhed ændrer deres livsvilkår

”Knogleskørhed og smerter er vilkår, man ikke bare kan tage væk. Men stressende tanker kan også føre til træthed og endda puste smerteoplevelsen op i et endnu højere niveau. Det kan fx være, at man føler sig utilstrækkelig på sit job eller ikke kan nå at gøre rent, inden der kommer gæster. På den måde kan man ryge ind i en negativ spiral, der dræner én for energi,” siger hun.

Hvad nærer, og tærer?

Lene Sten Holst anbefaler, at man dykker ned i, hvad der nærer og tærer på éns energi. Helt lavpraktisk kan det gøres ved at tage et

ark papir og lave to lister over, hvad der henholdsvis har stjålet og givet energi i løbet af en dag eller uge. Tærer det fx at snakke i telefon sent om aftenen? Får man energi af at mødes med en ven eller veninde?

Et andet tip er, at man hver dag laver en liste over de opgaver, man gerne vil nå, med dagens tre vigtigste opgaver øverst. Er det fx vigtigst i dag at pudse vinduer eller at nå at betale regninger? Det giver tilfredsstillelse, når man kan sætte flueben ved de vigtigste opgaver og gør det nemmere at skubbe mindre vigtige opgaver til næste dag.

At være åben om sine begrænsninger og at bede andre om hjælp er også vigtigt i forhold til at sikre, at man ikke løber tør for energi tidligt på dagen. Det gælder ikke mindst, hvis man er på arbejdsmarkedet, mener Lene Sten Holst.



Find pjecen 'Pust liv i hverdagen – energibesparende arbejdsmetoder' ved at scanne QR-koden:

Foto: Adobe Stock Photo

”Jeg oplever, at erhvervsaktive kan have svært ved at acceptere, at knogleskørhed ændrer deres livsvilkår. Men hvis man ikke selv er åben om, at man fx ikke kan sidde i samme stilling for længe ad gangen eller har brug for et liggende hvil i løbet af dagen, så ved kollegerne ikke, at der skal tages nogle hensyn. Det kan give bagslag, for så risikerer man at bruge al sin energi på arbejdet,” siger Lene Sten Holst.

Fokus på arbejdsstillinger og hjælpemidler

Ergoterapeut Gitte Johannesen er udviklingsterapeut på Sjællands Universitetshospital. Her møder hun jævnligt mennesker med knogleskørhed, som er indlagt med andre problematikker som fx KOL. Mange i patientgruppen oplever, at hverdagen er blevet uoverskuelig og svær at gennemføre som følge af en generelt nedsat energi og i nogle tilfælde smerter.

Gitte Johannesen er medforfatter til pjecen ’Pust liv i hverdagen’, som er udgivet af Ergoterapeutforeningen. Pjecen med syv principper til energibesparende arbejdsmetoder er udarbejdet til patienter med KOL, men kan også bruges af mennesker med knogleskørhed. Ud over råd om at prioritere og planlægge sine aktiviteter er der også råd om arbejdstempo, vejtrækningsteknik, arbejdsstillinger og indretningen i hjem og/eller arbejdsplads samt brug af hjælpemidler.

”Vores hverdag er meget præget af vaner og roller, og det betyder, at vi automatisk gør tingene på den måde, vi altid har gjort. Men det er måske ikke længere den mest hensigtsmæssige måde. Når der skal spares på energien, er det fx en god idé at udføre aktiviteter siddende i stedet for stående, fx når man tager brusebad eller laver mad,” siger Gitte Johannesen.

Her kan det være en fordel med småhjælpemidler, som tit kan købes i almindelige supermarkeder eller byggemarkeder. Fx en gribetang eller et langt skohorn, så man undgår at bøje ryggen for at nå gulvet eller fødderne.

”Vores hverdag er meget præget af vaner og roller

”Generelt handler det om at være bevidst om, hvad man bruger sin energi på. Prøv at give plads til de aktiviteter, der giver energi og udfør kun dele af de aktiviteter, der tapper – eller få andre til at hjælpe. Husk også at prioritere energi til træning, da fysisk træning kan være med til at give mere energi i den sidste ende,” siger Gitte Johannesen.