



## PATIËNTENBROCHURE

Krachten sparen en werk  
eenvoudig maken

1. Inleiding.....	3
Enkele praktische tips bij een karwei.....	3
2. Eenvoudig werken om krachten te sparen.....	4
A. Let op uw tempo.....	4
B. Gebruik arbeidsbesparende methoden en hulpmiddelen.....	5
C. Organiseer werkplaatsen.....	6
D. Vermijd onnodig werk.....	6
E. Gebruik automatische of elektrische apparatuur	7
F. Gebruik wielen om zaken te verplaatsen.....	8
G. Gebruik beide handen.....	8
H. Gebruik de juiste lichaamsmechanismen.....	9
I. Winkeltips.....	9
J. Kleding– en wastips.....	10
3. Vragen die u zich kan stellen voordat u met een karwei begint.....	11
4. Vragen?.....	12

Wanneer u herstelt van een ziekte of operatie, of wanneer u moet leren omgaan met een chronische ziekte, is het heel belangrijk een evenwicht te vinden tussen rust en activiteit. Energie sparen kan door uw hart minder te belasten en toch de alledaagse taken uit te voeren. Het kan noodzakelijk zijn om te veranderen **hoe en wanneer** u een taak doet om geen onrealistische werkeisen op uw lichaam te stellen. **De manier waarop u een taak doet is even belangrijk als wat u doet.**

#### ENKELE PRAKTISCHE TIPS BIJ EEN KARWEI

- Plan vooraf. Dit om haast en vermoeidheid te voorkomen.
- Staan vereist meer energie dan zitten.
- Werken met de armen vereist meer energie dan werken met uw benen.
- Werken onmiddellijk na de maaltijd zorgt ervoor dat uw hart meer zuurstof nodig heeft. Wacht 30 minuten na het eten alvorens u met een taak begint.
- Extreme warmte of koude hebben een gevaarlijke invloed op het hart. Vermijd activiteiten bij temperaturen boven 27°C en onder -7°C.

A. LET OP UW TEMPO

- Rust, voordat u zich moe voelt, gedurende 20-30 minuten tenminste 2 keer per dag. Als u moe wordt, stop dan en rust 15 minuten, ongeacht of uw taak voltooid is.
- Wissel af tussen gemakkelijke en moeilijke taken.
- Doe een dutje als u van plan bent om laat op te blijven. Zorg dat u minstens 6-8 uren slaapt elke nacht.
- Haast u niet. Neem genoeg tijd voor elke activiteit.
- Verspreid de activiteiten over de hele dag.
- Accepteer situaties die u niet kan veranderen en gebruik uw energie voor zaken die u wel kan veranderen.
- Vraag hulp.

B. GEBRUIK ARBEIDSBESPARENDE METHODEN EN  
HULPMIDDELEN

**Zit zoveel mogelijk bij uw werk.** Vermijdt het kruisen van uw benen dat belemmert dat het bloed teruggaat naar het hart.

*Voorbeelden*

- Zit aan het aanrecht of de tafel om een maaltijd voor te bereiden.
- Gebruik een zitmaaier.
- Gebruik een kruk aan de werkbank.
- Zit tijdens het aankleden, scheren, kappen, afdrogen na douche, ...
- Zit tijdens het strijken.
- Gebruik een douchekruk om te zitten en een vaste douchekop tijdens het douchen.



C. ORGANISEER WERKPLAATSEN

*Voorbeelden*

- Bewaar schoonmaakmateriaal op elke verdieping.
- Sla tuinmateriaal op in de garage.
- Bewaar scheermateriaal en cosmetica dicht bij de lavabo en de spiegel.
- Plaats zelden gebruikt materiaal uit de weg.
- Plaats vaak gebruikt materiaal in de keuken op borsthoogte om buigen en strekken te vermijden.

D. VERMIJD ONNODIG WERK

*Voorbeelden*

- Laat de afwas weken in plaats van te schuren.
- Gebruik wasproduct in plaats van te schuren.
- Laat de afwas vanzelf drogen in plaats van afdrogen met een handdoek.
- Gebruik een afwasmachine.
- Gebruik zwabbers, stoffers en vuilnisblik met lange stok.

E. GEBRUIK AUTOMATISCHE OF ELEKTRONISCHE  
APPARATUUR

*Voorbeelden*

- Gebruik een elektronische blikopener, mixer, droger, zitmaaier, elektronische zaag, afwasmachine, ...
- Gebruik, indien mogelijk, uw 'cruise control' tijdens het autorijden.
- Gebruik een rubberen mat of vochtige handdoek onder uw mixbokalen om hen vast te houden tijdens het mixen of mengen.
- Snij verzegelde zakken open in plaats van ze open te scheuren.
- Gebruik goed licht en goede ventilatie.
- Werk ontspannen.



F. GEBRUIK WIELEN OM ZAKEN TE VERPLAATSEN

*Voorbeelden*

- Winkelkarretje voor de boodschappen.
- Vuilbak op wielen.
- Verplaats zware tassen en dozen met een dolly (verrijdbaar onderstel).
- Karretje tijdens het schoonmaken en om de was te verplaatsen.



G. GEBRUIK BEIDE HANDEN

*Voorbeelden*

- voorwerpen optillen uit de oven of koelkast.
- Beide handen gebruiken om voorwerpen op te tillen en weg te duwen.

H. GEBRUIK DE JUISTE LICHAAMSMEECHANISMEN

*Voorbeelden*

- Verschuif liever iets dan het op te tillen.
- Ontlast uw rug door 1 voet op een lage stoel te plaatsen als u staat.
- Gebruik een goede houding tijdens het autorijden.
- Gebruik een verhoogd toilet.
- Leun niet zonder ondersteuning naar voren, maar rust uw ellebogen op baliehoogte.

I. WINKELTIPS

*Voorbeelden*

- Maak eerst een lijstje op.
- Winkel op minder drukke momenten.



J. KLEDING- EN WASTIPS

*Voorbeelden*

- Draag kleding met knopen in plaats van kleren die je over het hoofd moet aantrekken.
- Draag losse kleding om het ademen te vergemakkelijken.
- Ga zitten om uw sokken en schoenen aan te doen.
- Draag aansteekschoenen en gebruik een lange schoenlepel.
- Doe een badjas aan in plaats van u met een handdoek af te drogen.
- Gebruik lauw water in plaats van heet water.
- Gebruik een spons met lang handvat.
- Draag schoenen met lage hakken met schokabsorberders.

1. Zou ik deze karwei wel doen?
2. Waarom is dit werk nodig?
3. Wanneer is het beste moment voor deze taak?
4. Hoe kan het werk gemakkelijker gemaakt worden?
  - Hoe kan ik het materiaal veranderen om deze taak te vergemakkelijken?
  - Hoe kan ik minder en effectievere bewegingen maken?
5. Voel ik me op mijn gemak bij dit werk?



## 4. VRAGEN?

Indien u nog vragen heeft, kan u zich steeds wenden tot uw behandelend geneesheer of de ergotherapeut van onze dienst.

AZ Vesalius

Hazelereik 51

3700 Tongeren

Telefoon: 012/396111

[www.azvesalius.be](http://www.azvesalius.be)

**Ergotherapeuten:**

Martine Museyck en Jens Houbrix

**Neurologen:**

Dr Gacoms en Dr Gielen