



GUIA

Informativa

**Tècniques per estalviar
energia en les activitats
de la vida diària dels
pacients amb patologies
cardiorespiratòries**



55006977 / 07_2025

Realitza:

Teràpia ocupacional. Servei de Medicina física i Rehabilitació de l'Hospital Universitari de Bellvitge
Telèfon de contacte i informació: 932 607 865

Autores:

Maria Miñana Álvarez i Coral Navarro Correal, 2009

Revisió:

Maria Miñana Álvarez i Coral Navarro Correal, 2010, 2013 i 2020

Edita:

Àrea d'Audiovisuals. Gerència Territorial Metropolitana Sud.

Juny 2020

Introducció

Un dels objectius de la teràpia ocupacional és ensenyar als pacients a fer les activitats de la vida diària (AVD) de manera que aquestes suposin el mínim desgast energètic possible.

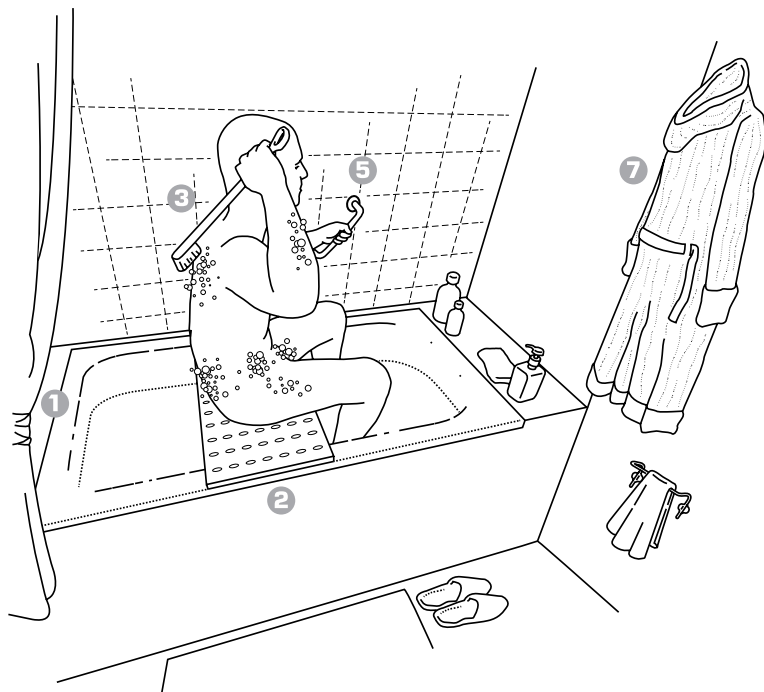
Mitjançant les tècniques d'estalvi d'energia, els pacients aprendreu l'eficiència del treball i l'economia del moviment, i minimitzareu el cost d'energia a l'hora de vestir-vos, fer la higiene personal, fer la neteja de la llar, anar a comprar, practicar activitats de lleure i fer tasques relacionades amb la vostra feina.

Les tècniques d'estalvi d'energia, malgrat la seva simplicitat, requereixen un procés d'aprenentatge que, difícilment, es pot assolir fora d'un programa multidisciplinari de rehabilitació.

Per poder fer les AVD, és necessària l'adequació de l'entorn i, en ocasions, l'ús d'adaptacions i ajudes tècniques.

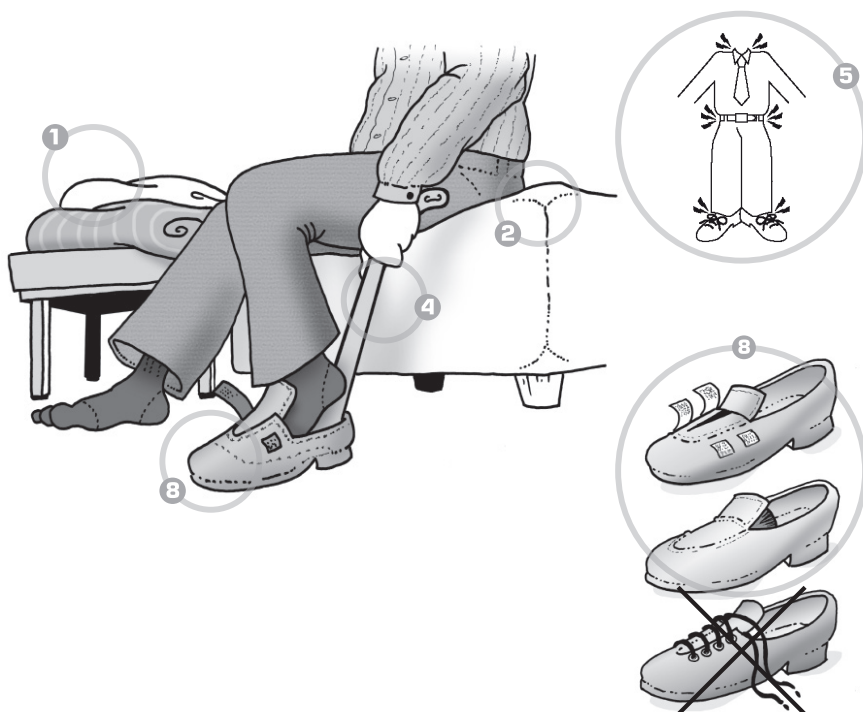
Higiene personal i bany

1. Deixeu la cortina oberta i eviteu l'excés de vapor produït per l'aigua molt calenta, sobretot si teniu EPOC.
2. Utilitzeu un tamboret o post de bany per poder dutxar-vos assegut/da i feu ús del passamà de seguretat.
3. Feu servir esponges i pintes de mànec llarg.
4. Quan us banyeu, feu moviments lents i pausats.
5. Feu servir el passamà per aixecar-vos.
6. Tingueu els estris que fareu servir a l'abast.
7. És millor fer servir barnús que tovallola.
8. Feu la vostra higiene personal assegut/da: eixugar-vos, afaitar-vos, rentar-vos les dents o pentinar-vos.
9. Eviteu els aerosols i perfums forts si noteu que us ofeguen.
10. Mentre us afaiteu, podeu recolzar els braços per no cansar-vos.



Vestit i calçat

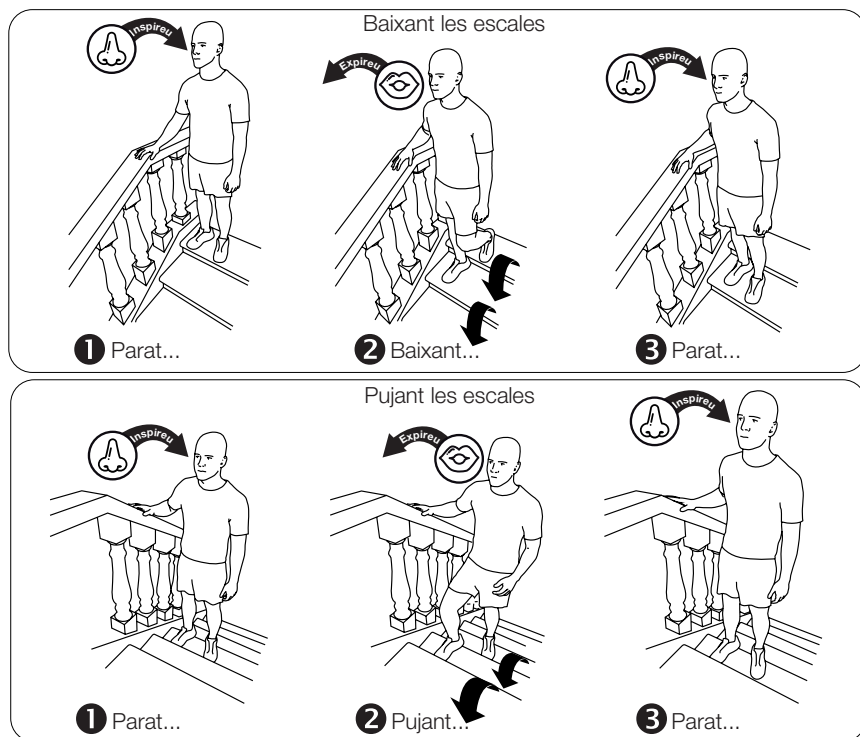
1. Prepareu prèviament tota la roba i eviteu viatges innecessaris.
2. Vestiu-vos assegut/da.
3. Poseu-vos primer les peces de roba de la part inferior.
4. No us ajupiu. Si cal, feu servir ajudes tècniques com els calçadors llargs, els posa mitjons o mitges, etc.
5. Poseu-vos peces de roba no ajustades, eviteu els cinturons, les corbates i altres peces que oprimeixin.
6. És millor portar tirants que cinturons.
7. És millor portar sabates sense cordons. I sobretot eviteu la flexió de tronc per posar-vos-les.



Caminar, pujar i baixar escales

1. Col·loqueu els peus plans i el cos recte.
2. Inspireu pel nas.
3. Quan camineu o pugueu escales, espireu lentament i mantingueu els llavis entreoberts.
4. Quan acabeu l'inspiració, pareu i descansau amb els peus plans i el tronc recte.
5. Inspireu una altra vegada i continueu com en el punt 3.

Encara que trigueu més a recórrer la mateixa distància, evitau una dispnea. És convenient que camineu durant uns 20 minuts, si és possible, dues vegades al dia, al matí i a la tarda.



Tasques de la llar

Neteja de la casa:

1. No feu tota la neteja de cop. Planifiqueu-ne una part cada dia i deixeu les tasques més difícils per quan estigueu descansat/da.
2. Utilitzeu aspiradores o escombres elèctriques, millor que l'escombra convencional.
3. Eviteu netejar finestres.
4. Traieu la pols utilitzant les dues mans.
5. Demaneu ajuda per a les tasques pesants.
6. Utilitzeu la rentadora o renteu la roba a mà en petites quantitats.
7. Planxeu assegut/da.



A la cuina:

1. Tingueu els estris a l'abast. Arrossegueu les olles en comptes d'aixecar-les.
2. Porteu el menjar a la taula amb l'ajuda d'un carretó.
3. Poseu els plats en remull abans de rentar-los i eixugar-los.
4. Si utilitzeu rentavaixelles, seieu en un tamboret baix per treure-hi i posar-hi la vaixela.
5. En general, procureu tenir totes les coses d'ús freqüent a l'abast.
6. Feu àpats senzills i utilitzeu els aparells que us ajudin a simplificar la feina.



La compra:

1. Feu una llista per evitar oblit i, si és possible, que us portin la compra al domicili.
2. És millor comprar poc i sovint, que molt d'una sola vegada. Eviteu càrregues pesades.
3. Utilitzeu carretons per al transport. Arrossegueu-los cap endavant.



Activitat sexual

Una sexualitat activa no només és aconsellable, sinó també beneficiosa.

La majoria de medicaments per al tractament de l'MPOC no inhibeixen l'activitat sexual, i en pacients amb MPOC no complexa la dispnea no posa en perill la vida de la persona.



El consum d'oxigen durant l'acte sexual és més o menys igual que el que es necessita per pujar les escales de dos pisos.

Si milloreu després del tractament, és possible que els vostres interessos i capacitats augmentin. En millorar la tolerància a l'exercici, també augmenta la tolerància a l'activitat sexual.

Recomanacions i consells per mantenir unes relacions sexuals adequades:

- Primer de tot, heu de parlar del tema amb la parella i, si teniu dubtes, amb l'equip mèdic.
- Si us comuniqueu obertament amb la vostra parella, evitareu frustracions i estrès.
- Tingueu les relacions en moments de tranquil·litat.
- L'activitat sexual pot resultar millor pels matins després del descans nocturn i del drenatge del moc, si cal.
- Eviteu les relacions després d'àpats copiosos o de prendre alcohol.
- Assegureu-vos que la temperatura de l'habitació sigui l'adequada.
- Preneu la medicació broncodilatadora abans i després de tenir relacions.
- Si utilitzeu oxigen, feu-lo servir durant les relacions sexuals.
- No tingueu pressa, dediqueu el temps necessari a relaxar-vos. Si en el moment escollit noteu fatiga, deixeu-ho per a una altra ocasió.
- Adopteu postures còmodes i, preferiblement, passives, les que cansin menys.
- Descanseu a intervals i utilitzeu tècniques de relaxació per alleugerir l'ansietat.
- Recordeu que el coit no és l'única forma de mantenir relacions, hi ha altres recursos com els massatges, els petons, les carícies o les abraçades, que poden resultar satisfactoris des del punt de vista sexual.
- Tingueu en compte les tres fases de l'activitat sexual:
 1. Preparació: practiqueu un joc sexual que no requereixi un sobreesforç, que no cansi.
 2. Coit: adopteu posicions passives o de costat.
 3. Després del coit: el període de descans millora la intimitat entre la parella.

Consells per simplificar la feina

1. Planifiquen les activitats combinant períodes de descans i d'activitat.
2. Alterneu les activitats que requereixin més i menys esforç.
3. Feu les activitats a poc a poc, amb moviments lents i suaus.
4. Feu les activitats assegut/da, perquè es consumeixen menys energies que estant de peu.
5. Arrossegueu els objectes, en comptes d'aixecar-los.
6. Tingueu a l'abast els materials que heu de fer servir.
7. Canvieu el ritme de l'activitat amb freqüència i feu descansos freqüents, uns 10 minuts cada hora.
8. Feu servir rodes o carretons per transportar objectes.
9. Els aparells electrònics us aniran millor que els manuals (batedora, espremedora de suc, etc.).
10. Mentre feu una activitat no contingueu la respiració, perquè això pot suposar un sobreesforç.



11. Si utilitzeu les postures adequades, estalviareu energies:

- Per aixecar alguna cosa del terra, doblegueu els genolls i mantingueu el tronc recte. No flexioneu el tronc. Col·loqueu els objectes tan a prop del cos com sigui possible.
- Utilitzeu les dues mans, així el pes es distribueix en més grups musculars.
- Per traslladar objectes, recolzeu l'esquena contra l'objecte i empenyeu amb les cames.
- Procureu no abastar objectes que estiguin per sobre de l'alçada de les espatlles; utilitzeu un tamboret.
- Utilitzeu seients poc profunds i de respatller ferm. Quan seieu a una cadira, poseu els peus plans al terra.
- La taula ha de quedar aproximadament a l'alçada dels colzes per evitar inclinar el tronc massa endavant.

