



Il risparmio energetico è un mezzo per adattare il modo in cui si svolgono le tue attività quotidiane, al lavoro, al riposo e al gioco. Consente inoltre di valutare e adattare l'ambiente in cui si conducono queste attività. Tutto ciò che facciamo, dal risveglio all'andare a letto, è classificato come un'attività e utilizza una qualche forma di energia. **Prima di iniziare a modificare la tua routine quotidiana, il primo passo è scoprire come si spendono tempo e energie.** Questo permetterà di capire meglio quanto stai facendo e quali attività sono più o meno impegnative. Lo scopo del risparmio energetico è **migliorare la qualità della tua vita**, conservando la tua energia per le attività che "ti piace fare" e per quelle che "devi fare", all'interno di un ambiente sicuro e ben strutturato.

Verifica che il terapeuta occupazionale a cui ti rivolgi sia regolarmente iscritto all'**Albo dedicato all'interno dell'Ordine TSRM PSTRP**

Per saperne di più
www.aito.it, segreteria@aito.it



FATICA

La fatica è uno dei sintomi più comuni in molte patologie, spesso rappresenta uno stato soggettivo ed è invisibile agli altri. Interferisce con le attività fisiche e mentali e contribuisce a peggiorare le difficoltà già presenti, influenzando in modo negativo sulla qualità della vita.

COMPITO DEL TERAPISTA OCCUPAZIONALE È DARE ALLE PERSONE "STRUMENTI" E RISORSE PER RIPRENDERE UN PO' IL CONTROLLO DELLE LORO VITE.

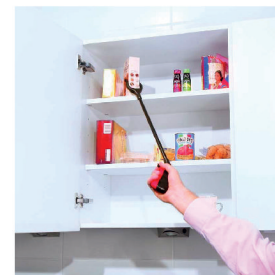
Per farlo:

- chiede alla persona cosa trova difficile;
- osserva nello svolgimento delle diverse performance;
- esplora le soluzioni assieme alla persona perchè riprenda il controllo della propria vita dopo un infortunio, una malattia o problemi di salute cronici;

Le strategie utilizzate sono specifiche per l'esperienza, lo stile di vita e gli obiettivi di ogni persona.

Ricorda... Il consiglio più importante per il risparmio energetico è ascoltare il tuo corpo.

Fermati e riposa PRIMA di stancarti. Pianifica i tempi di riposo. Riposa spesso.



Suggerimenti:

1

PRIORITISE - Priorità

Decidi cosa deve essere fatto oggi e cosa può essere fatto in una data o ora successiva. **Alcune attività quotidiane sono necessarie, ma altre no.** Ponetevi le seguenti domande per scoprire quali delle vostre sono necessarie: Cosa devo fare oggi? Cosa voglio fare oggi? Cosa si può rimandare a un altro giorno? Cosa posso chiedere a qualcun altro di fare per me?

2

PLAN - Piano

Pianifica prima le tue attività per evitare viaggi extra. Raccogli il necessario prima di svolgere il lavoro. Pianifica di alternare compiti pesanti e leggeri. Considera le attività che svolgi normalmente su base giornaliera e settimanale e sviluppa un piano su come distribuire queste attività. Se determinate attività ti affaticano, piuttosto che svolgerle in una volta sola, pianifica in anticipo di eseguirle durante la giornata. Cambia l'orario di un'attività. Svolgi attività settimanali come giardinaggio, lavanderia e spesa alimentare in giorni diversi, con giorni di riposo intermedi.

3

PACE - Ritmo

Mantieni un ritmo lento e costante. Riposati prima di sentirti stanco. Evita di trattenere il respiro. Esercitati a respirare in modo lento e costante. Ricorda che potresti dover chiedere aiuto per svolgere alcune attività e va bene. Ascolta il tuo corpo e conosci i tuoi limiti.

4

POSITION - Posizione

Piegarsi e allungarsi troppo possono causare affaticamento e mancanza di respiro, evita di farlo. Utilizzare un calzascarpe a manico lungo e/o lacci elastici. Mantieni sempre una bella postura eretta quando sei seduto o in piedi. Siediti quando puoi. La posizione seduta sostiene il tuo corpo in modo che tu possa concentrarti sulla respirazione e sulle attività conservando la tua energia. La posizione seduta riduce il consumo di energia del 25%.

ESEMPIO: Lavori di casa

Dividi le attività e svolgile per tutta la settimana bilanciandole fra leggere e pesanti.

Sistema un lato del letto alla volta. Siediti per cambiare le federe.

Evita i detergenti spray che potrebbero irritare i polmoni.

Pulisci la vasca da bagno sedendoti o inginocchiandoti.

Pulisci un'intera stanza alla volta invece di andare avanti e indietro tra le stanze per fare ogni lavoro. Considera sempre l'idea di chiedere aiuto.

Dopo aver lavato i piatti, lasciali asciugare all'aria.

Siediti di fronte all'attività da svolgere piuttosto che al suo fianco.

Fa scorrere piuttosto che sollevare oggetti.

Utilizza padelle con manico lungo e spugne per la pulizia per diminuire il bisogno di piegarsi.

Prepara un piano settimanale per lavori importanti come il bucato, la pulizia e il cambio delle lenzuola sui letti, fai un lavoro ogni giorno.

Tieni un bidone della spazzatura in ogni stanza per evitare di camminare troppo.

Effettua acquisti multipli quando possibile, così da evitare di tornare spesso nei negozi.

Suddividi le attività in compiti più piccoli e distribuiscili nell'arco della giornata.

Pianifica pausa ogni 30-40 minuti di attività.

Siediti e riposa, ove possibile.