



## Det gælder om at prioritere og økonomisere mest muligt med kræfterne

Energiforvaltning er en række arbejdsteknikker og for tilrettelægsformer, der bidrager til at reducere brugen af energi under udførelse af en opgave eller aktivitet.

*Kilde: Norges store medisinske leksikon*

*Mere om emnet i Ergoterapeutforeningens pjeces: Pust liv i hverdagen - energibesparende arbejdsmetoder*

# NOVA Formål

- :: Øget mestring af daglige aktiviteter
- :: Overskud til flere hverdagsaktiviteter
- :: Mindre træthed og færre smerter
- :: God balance mellem aktivitet og hvile
- :: Mere overskud til positive og lystbetonede aktiviteter
- :: Undgå overanstrengelser og mindske risiko for faldulykker



## HVORDAN ANVENDER BORGER SIN ENERGI I DAG?

- :: Hvilke aktiviteter udfører borger i løbet af dagen?
- :: Hvad ønsker borger at bruge sin tid og kræfter på?
- :: Hvordan udfører borger daglige aktiviteter?

## DE 4 P'ER - HJÆLP TIL FREMADRETTET STRUKTUR

### PRIORITERING

Prioriter hvad du vil bruge energien på

### PLANLÆGNING

Planlæg aktiviteten før du starter

### PLACERING

Fokus på arbejdsstilling

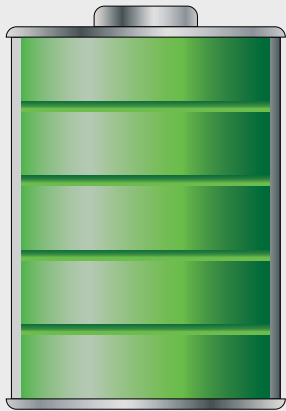
### PAUSER

Find en god balance mellem aktivitet og hvile



# Energikapacitet

## Hvor stor er borgers energikapacitet?



FØR FUNKTIONSNEDSÆTTELSE

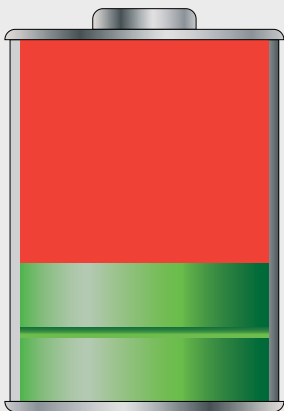
100%



NUVÆRENDE SITUATION

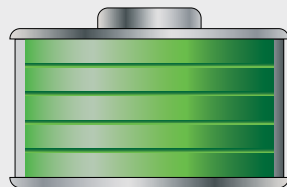
FX 40%

## Hvordan ser borger på sin energikapacitet?



I forhold til før funktionsnedsættelse? eller i forhold til nuværende situation?

40%



100%



# Energi til hele dagen?

## Hvordan bruger borger sin energikapacitet?

- :: Bliver energien brugt på SKAL-aktiviteter (PADL), såsom påklædning, madlavning, spisning eller forflytninger?
- :: Bliver energien brugt på BØR-aktiviteter (IADL), såsom rengøring, tøjvask, indkøb, fysioterapi eller træning?
- :: Er der overskud til LYSTBETONEDE-aktiviteter, såsom socialt samvær, hobby, læsning, kultur eller gå-/køreture?
- :: Bruges der energi på det, som virkelig betyder noget?
- :: Hvad er en fornuftig energimængde at bruge på fx. forflytninger?
- :: Er borger bevidst om, hvordan man bruger og fordeler energi?

## Spørgsmål til borger:

- :: Hvilke aktiviteter udtrættes du hurtigt ved?
- :: Hvilke aktiviteter giver dig mere energi?



*Kontakt vores velfærdskonsulent Wivi Akselbo, hvis du ønsker mere information om energiforvaltning eller en uddybende præsentation af teknikker og værktøjer til, hvordan borger kan udnytte sin daglige energi bedst muligt ved hjælp af en arbejdsstol.*