SPECIJALNA BOLNICA ZA MEDICINSKU REHABILITACIJU KRAPINSKE TOPLICE

Upravljanje umorom tehnikama štednje energije

za osobe oboljele od multiple skleroze i drugih kroničnih bolesti/stanja

Umor se navodi kao jedan od prevladavajućih simptoma kod osoba oboljelih od multiple skleroze koji značajno otežava provođenje svakodnevnih aktivnosti i time utječe na kvalitetu života. Tako se fizički umor percipira kao preplavljujući i nepopustljiv osjećaj zamora, a kognitivni umor kao moždana magla koja usporava mišljenje i kretanje (Haynes-Lawrence & West, 2018). Za razliku od prolazne iscrpljenosti, ova vrsta umora ne prestaje niti nakon odmora.

Osim farmakološke terapije, u tretmanu umora koriste se i nefarmakološke intervencije (Tur, 2016), a jedna od njih je edukacija o tehnikama štednje energije koju najčešće provode radni terapeuti kroz strukturirane programe (Quinn, 2021). Općenito govoreći, edukacija osoba s kroničnim bolestima je iznimno važna jer im omogućuje primjenu naučenih vještina i strategija kada je to potrebno.

Energija osoba koje osjećaju umor može se shvatiti kao račun kojim raspolažu, što onda zahtjeva pohranjivanje energije i njegovo učinkovito trošenje da bi se uspostavio balansiran način svakodnevnog funkcioniranja (Packer, 2022). To često podrazumijeva primjenu različitih strategija koje se mogu svrstati u dolje navedene kategorije.

Planiranje odmora

Odmor čuva energiju, pomaže u njenoj obnovi i omogućuje završavanje svakodnevnih zadataka. Odmor nužno ne podrazumijeva samo ležanje, nego uključenost u one aktivnosti koje imaju obnavljajući učinak na tijelo i um. San je jako važan dio procesa pohrane energije, a njegov nedostatak dovodi do fizičkog i kognitivnog umora. Odmor je važno isplanirati tijekom dana, uzimajući u obzir slijedeće preporuke:

- odmarati se prije nego umor nastane,
- uzimati kraće i češće pauze,
- izmjenjivati aktivnosti i odmor,
- uspostaviti dobre navike i higijenu spavanja.

Planiranje i definiranje prioriteta

Planiranje aktivnosti tijekom dana i tjedna je važna sastavnica racionalnog korištenja i uštede energije. Jedan od načina za postizanje ravnoteže jest određivanje prioriteta i standarda te donošenje odluka na što će se trošiti energija. Svaka osoba najbolje zna koje aktivnosti su joj posebno važne, a koje nisu. Jednako je važno razmisliti i o očekivanjima koja se postavljaju vezano za učestalost onoga što se radi i samu kvalitetu izvedbe. Postavljanje ciljeva i posvećenost prema konkretnim aktivnostima daje fokus, što prevenira rasipanje energije.

- razmisliti o aktivnostima koje se moraju i žele raditi,
- procijeniti i odabrati svoje prioritete,
- napraviti dnevni i tjedni raspored aktivnosti,
- odlučiti koliko energije će se potrošiti na aktivnost,
- izmjenjivati teže i lakše aktivnosti,
- obavljati zahtjevnije aktivnosti u vrijeme više razine energije, ili ih rasporediti kroz nekoliko dana,
- za osjećaj dobrobiti važan je balans u aktivnostima brige o sebi, produktivnosti i aktivnostima slobodnog vremena,
- izmjenjivati aktivnosti s odmorom.

Položaj tijela i prostor

Bez obzira o kojem položaju je riječ, mišići troše energiju za održavanje držanja ili položaja tijela. Ispravna biomehanika tijela može uštedjeti energiju učinkovitim provođenjem aktivnosti, pri čemu važnu ulogu ima organizacija radnog prostora:

- aktivnosti prema potrebi provoditi u sjedećem položaju,
- koristiti jače mišićne skupine,
- kod sjedenja koristiti jastučić za potporu donjeg dijela kralježnice i naslon za ruke,
- održavati ispravnu posturu tijela koja ne stvara veliko opterećenje za mišiće i zglobove,
- stvari koje se češće koriste držati u blizini i dohvatu ruke,
- stvari koje se rjeđe koriste staviti više ili niže,
- teži posao obavljati na nižoj radnoj površini, i obrnuto,
- umjesto dizanja predmeta ili objekata, klizati ih prema željenom mjestu,
- izbjegavati raditi više stvari odjednom,
- razmisliti o distraktorima u okruženju koji crpe energiju i umanjiti ih koliko je to moguće (zvukovi, predmeti, osobe),
- osigurati dovoljno radnog prostora i držati ga urednim.

Komunikacija

Pravovremena komunikacija s bližnjima o umoru kojeg osoba osjeća može sačuvati energiju, smanjiti anksioznost i društvenu izolaciju:

- planirati komunikaciju s osobama u okruženju i pomoći im razumjeti utjecaj umora,
- izraziti svoje potrebe i zatražiti pomoć,
- delegirati aktivnosti koje se ne mogu samostalno obaviti.

Promjene u načinu provođenja svakodnevnih aktivnosti mogu povećati osjećaj kontrole i samoefikasnosti osoba kod kojih umor utječe na svakodnevno funkcioniranje (Mathiowetz i sur., 2005).
Ove općenite strategije mogu biti korisne, međutim, važno je savjetovati se s radnim terapeutom oko specifičnih intervencija i programa koji trebaju biti prilagođeni svakoj osobi.

Alati i tehnologija

Svakodnevni predmeti koje koristimo u provođenju aktivnosti i tehnologija nam mogu uštedjeti energiju i omogućiti provođenje zadataka.

- svakodnevni predmeti trebaju biti praktični i lako se održavati,
- koristiti predmete na kotačiće, umjesto da se odižu i nose, kao što je torba za kupovinu namirnica ili kofer,
- koristiti pomagala za obavljanje svakodnevnih aktivnosti,
- koristiti predmete sa širom, udobnom ručkom,
- koristiti predmete u kućanstvu izrađene od lakših materijala,
- koristiti električne aparate, kao što je električni odvijač.

Literatura:

Haynes-Lawrence, D., West A.R. (2018). Managing Fatigue in Parents with Multiple Sclerosis. *Journal of Child and Family Studies.* 27(5): 1640–1649.

Mathiowetz, V.G., Finlayson, M.L., Matuska, K.M., Chen, H.Y., Luo, P. (2005). Randomized controlled trial of an energy conservation course for persons with multiple sclerosis. *Multiple Sclerosis Journal.* 11(5): 592–601.

Packer, T.L., Lehman, M.J., Brink, N., & Sauriol, A. (2022). Packer Managing Fatigue: A Six-Week Self-Management Group Program. (2nd ed., Therapist Manual). Think Self-Management Inc.

Quinn, É,, Hynes, S.M. (2021). Occupational therapy interventions for multiple sclerosis: A scoping review. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy.* 28(5): 399–414.