



DEKKE PÅ BORDET

Energibesparende råd og tips i hverdagen

Aktiviteten innebærer blant annet bæring, strekking og å gå mye fram og tilbake.

Det kan være hensiktsmessig å tenke over følgende:

Planlegg aktiviteten

- Del opp aktiviteten og ta pauser underveis.
- Når du rydder ut av oppvaskmaskinen: la det du skal bruke senere på dagen stå framme.

Tempo

- Hold et moderat tempo, bruk rolige bevegelser og ta pauser i tide. Man blir mindre sliten på denne måten.
- Ta pauser og finn god hvilestilling sittende på stol eller stående – len deg for eksempel på kjøkkenbenken eller bordet.

Pusteteknikk

- Husk å puste, spesielt ved bøyning
- Pust med magen og koordiner pusten med bevegelsen, slik kan du få større kontroll og tempoet blir roligere.
- Bruk leppepust hvis du har nytte av det.



Planlegging



Tempo



Arbeidsstilling og tilrettelegging



Pusteteknikk

Arbeidsstillinger og tilrettelegging av fysiske omgivelser:

- Bruk trillebord, serveringstralle eller brett på rullator som alternativ til å bære. Bruk evt. kurv i stedet for brett ved bæring.
- Det kan være bedre å gå rundt bordet enn å strekke seg over når du skal dekke på, da kan du jobbe med armene nærmere kroppen.
- Hvis du må strekke deg over bordet, støtt deg med en hånd på bordet og strekk evt. det motsatte benet litt ut. Det avlaster overkroppen samtidig som lungene får bedre plass.
- Å servere maten i grytene medfører færre tunge løft og mindre oppvask etterpå.