



# HANDLE VARER

## Energibesparende råd og tips i hverdagen

Å handle innebærer å komme seg til og fra butikken, gå rundt i butikken, strekke, bøye seg etter og pakke varer, frakte varene inn og sette dem på plass hjemme. Samtidig skal man forholde seg til andre mennesker, lukter og andre stimuli. **Det kan være hensiktsmessig å tenke over følgende:**

### Planlegg aktiviteten

- Bruk dagsformen hensiktsmessig og dra i butikken på den tiden av dagen du er i best form.
- Hvis mulig og du har behov for det, handle på en tid på dagen når det er lite folk.
- Vurder hva som er best for deg, å handle mye på en gang eller fordele handlingen over flere dager.
- Skriv handleliste etter hvor ulike varer er plassert i butikken.
- Planlegg slik at du har god tid når du skal handle.
- Ta evt. medisiner før du drar i butikken.
- Bestill større og tyngre varer levert på døren, dersom du har behov for det.

### Tempo

- Prøv å ta det med ro på handleturen.
- Ta små pauser og finn en god hvilestilling sittende eller stående. Len deg f.eks. på handlevognen.

### Pusteteknikk

- Husk å puste, spesielt ved bøying
- Bruk leppepust hvis du har nytte av det.
- Det kan være nyttig å koordinere pust og bevegelse. Det innebærer f.eks. å puste ut når du bøyer deg ned for å hente en vare fra en lav hylle, og puste inn når du retter deg opp igjen.



Planlegging



Tempo



Arbeidsstilling og tilrettelegging



Pusteteknikk

### Arbeidsstillinger og tilrettelegging av fysiske omgivelser:

- Bruk handlevogn. Da har du noe å støtte deg til samtidig som du slipper å bære.
- Når du skal hente noe fra en lav hylle, prøv å bøye i knærne i stedet for i ryggen. Støtt deg til handlevognen eller hyllene.
- Gå rundt frysedisken i stedet for å strekke deg.
- Ved bæring av varer: Vurder å bruke ryggsekk eller trillebag i stedet for poser. Fordel evt. varene jevnt i flere poser.

## **Arbeidsstillinger og tilrettelegging av fysiske omgivelser fortsetter:**

- Når du kommer hjem, sorter varene i god arbeidshøyde på bord eller kjøkkenbenk.
- Et trillebord kan være nyttig når du skal sette varene på plass.