



PÅKLEDNING

Energibesparende råd og tips i hverdagen

Aktiviteten innebærer store bevegelser, mye bøy og strekk samt planlegging og rekkefølge. **Det kan være hensiktsmessig å tenke over følgende:**

Planlegg aktiviteten

- Tenk over hva du skal bruke neste dag og legg fram klær på forhånd.
- Ta medisiner i forkant av påkledning.

Tempo

- Hold et moderat tempo, bruk rolige bevegelser og ta pauser i tide. Man blir mindre sliten på denne måten.
- Ved pauser – finn en god hvilestilling sittende eller stående.

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 redskaper med langt skaft som skohorn og strømpепåtrekker. Elastiske skolisser eller sko uten snøring kan være nyttig hvis det er utfordrende å ta på sko.
- Organiser klær i hyller/skuffer slik at du har det du bruker mest lett tilgjengelig.
- Det kan være hensiktsmessig å sitte når du kler på deg, da det krever mindre energi.
- Etter å ha brettet klær etter klesvask kan det som snart skal brukes legges tilgjengelig.