



DUSJ OG PERSONLIG STELL

Energibesparende råd og tips i hverdagen

Aktivitetene kan oppleves som krevende da de innebærer mye bøying og strekking. Noen reagerer også på varm damp som kan gjøre gjennomføringen tyngre. **Det kan være hensiktsmessig å tenke over følgende:**

Planlegg aktiviteten

- Ta hensyn til dagsform og legg aktiviteten til når du er i best form.
- Finn fram det du trenger i forkant.
- Sett av god tid og ta pauser underveis.
- Ved allergi/følsomhet: bruk såpe/shampo/krem uten parfyme.
- Bruk gjerne badekåpe i frotté når du skal tørke deg.
- Ta evt. medisiner før aktiviteten.

Tempo

- Hold moderat tempo med rolige bevegelser - vask en kroppsdelt om gangen.
- Ta pauser underveis for å bli mindre sliten etterpå.
- Ved pauser – finn en god hvilestilling sittende eller stående.

Pusteteknikk

- Husk å puste, spesielt ved bøying
- 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:

- Unngå å dusje i for varmt vann hvis du blir tungpustet av damp. Ventiler godt, evt. med åpen dør eller vindu.
- Dusj med forheng holder mindre på damp. Åpen dusjløsning gir bedre plass til dusjkrakk.
- Tapp kaldt vann før varmtvann i badekaret – da blir det mindre damp.
- Bruk utstyr med langt skaft for å unngå store bevegelser ved vasking av hår/hodebunn, føtter og rygg.
- Sitt på badekarbrett/dusjkrakk/-stol når du dusjer.
- Legg badekåpen/håndkle i nærheten og forbli sittende når du tørker deg.

Arbeidsstillinger og tilrettelegging av fysiske omgivelser fortsetter:

- Dusjkrakk/-stol kan benyttes foran vasken ved stell, tannpuss, barbering ol. Vær bevisst på arbeidshøyde.
- Legg sklisikker matre på gulvet, og monter håndtak på veggen både uten- og innenfor badekar/dusj. Da slipper du å bruke energi på å holde balansen.