



SKIFTE SENGETØY

Energibesparende råd og tips i hverdagen

Å skifte sengetøy innebærer arbeidsstillinger og bevegelser som er energikrevende, som å jobbe i bøyd stilling og å løfte armene over skulderhøyde.

Det kan være hensiktsmessig å tenke over følgende:

Planlegg aktiviteten

- Ta evt. medisiner før du starter.
- Utfør aktiviteten på den tiden av dagen du er i best form.
- Del opp aktiviteten og ta pauser underveis. Vurder om du må skifte alt sengetøy på samme dag eller om du kan fordele det over flere dager.

Tempo

- Arbeid i et rolig/moderat tempo og ta pauser før du må.
- Ved pauser – finn en god hvilestilling, for eksempel ved å sette deg ned eller lene deg inntil veggen.

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:

- Hvis mulig, plasser senga slik at kun hodeenden står inntil veggen. Da kan du gå rundt senga og dermed jobbe kroppsnært.
- Hvis senga står inntil to vegger, plasser et kne i senga når du må strekke deg.
- En høy seng gir en bedre og mer oppreist arbeidsstilling. Tenk på dette ved sengekjøp. Du kan evt. sette forhøyningsklosser på senga.
- Hvis du må bøye deg: Støtt deg med en hånd til sengekanten og strekk motsatt ben litt bak kroppen. Da unngår du at lungene klemmes sammen, samtidig som du avlaster overkroppen litt.
- Det er ofte lettest å bruke stretchlaken. Hvis du bruker laken uten stretch:
 - Legg gjerne to laken på tvers i dobbeltseng med separate madrasser.
 - Du kan evt. bruke et langt skohorn eller annet redskap med langt skaft for å dytte lakenet ned mellom madrassene.

Arbeidsstillinger og tilrettelegging av fysiske omgivelser fortsetter:

- Det er lettere å ta på dynetrekk som er vrent og som har endeåpning.
- Du kan sitte på en krakk ved siden av senga når du tar på dynetrekk. Krakken bør være høyere enn senga for best mulig arbeidsstilling.
- Du kan bruke klesklyper i hvert hjørne for å feste dynetrekket til dyna. Da trenger du ikke riste dyna så mye etter at du har satt på dynetrekket.
- «Kle på» dynetrekket i stedet for å riste det på.
- Hvis du må riste dyna: Forsøk å arbeide i magehøyde og nært inntil kroppen. La dyna ligge på senga og rist litt om gangen.

- Husk at husstøvmidd trives best i en oppredd seng. Du kan derfor med god samvittighet la senga stå uoppredd. Unngå bruk av sengeteppe.