



STØVSUGE

Energibesparende råd og tips i hverdagen

Aktiviteten innebærer stående/gående aktivitet med mye bevegelse. Ofte med armene langt fra kroppen og med ryggen fremoverbøyd. **Det kan være hensiktsmessig å tenke over følgende:**

Planlegg aktiviteten

- Er aktiviteten fysisk anstrengende, ta medisiner før start.
- Legg aktiviteten til når du er i best form.
- Del opp aktiviteten ved behov.
- Ved kjøp av ny støvsuger kan det være hensiktsmessig å vurdere og prøve ut hvilken type støvsuger som passer best til ditt behov. Det kan være lurt å se på vekt, lengde på skaft i fht. arbeidsstilling og type filter.

Tempo

- Hold moderat tempo med rolige bevegelser og ta pauser etter behov. Det kan bidra til at du blir mindre sliten og raskere henter deg inn etterpå.
- Finn en god hvilestilling ved pauser: 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
filrettelegging



Pusteteknikk

Arbeidsstillinger og filrettelegging av fysiske omgivelser:

- Arbeid med så rett rygg som mulig, med armene nært kroppen. Det kan gjøres ved å legge støvsugerslangen bak ryggen, hvor du automatisk retter opp ryggen og armene blir mer «bundet» til kroppen.
- Bruk beina aktivt og ikke jobb kun med armene.
- Når du skal under bordet, sofaen ol. kan du sitte på en krakk for å komme lenger ned, samt ryggen holdes rettere.
- Alternativ: stå og støtt deg på bordet/sofaen med den ene hånden mens du løfter/strekker det motsatte beinet litt ut. Da holdes ryggen rettere samtidig som du holder den ene armen i ro og det blir lettere å puste.
- Sett ting på hjul for å lettere forflytte disse (eks. pottedplanter)
- Sitt i sofaen mens du støvsuger den, istedenfor å stå bøyd over.