



# VASKE BAD

## Energibesparende råd og tips i hverdagen

Å vaske badet innebærer energikrevende arbeidsstillinger med mye strekking og bøyning. **Det kan derfor være hensiktsmessig å tenke over følgende:**

### Planlegg aktiviteten

- Del opp og ta pauser etter behov.
- Finn frem utstyret du skal bruke på forhånd.
- Unngå spray og parfymerte midler ved påvirkning av lukter.
- Ta evt. medisiner før du starter.

### Tempo

- Start rolig, hold moderat tempo, bruk god tid og ta pauser underveis. Det kan føre til at man blir mindre sliten og trenger kortere hvile etter aktiviteten.
- Finn god hvilestilling ved sittende eller stående pauser.

### 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:

- Arbeid kroppsnært
- **Gulvvask:** bruk mopp og bruk gjerne tyngdeoverføring ved stående arbeid- ikke bare armene. (se eget ark)
- **Badekar:** sitt på stol, kant, badekarbrett eller knærne. Bruk utstyr med langt skaft.
- **Dusj:** sitt på knær når gulvet vaskes, sitt på stol/krakk ved vask oppover.
- **Håndvask:** sitt på krakk/stol
- **Toalett:** sitt på huk/knær ved vask av nederste del. Bruk evt. langt skaft. Støtt deg på toalett/vask og før motsatt ben litt bak hvis du må bøye deg over toalettet. På denne måten holdes ryggen rettere og den ene armen holdes i ro slik at det blir lettere å puste.