



VASKE GULV

Energibesparende råd og tips i hverdagen

Aktiviteten kan være tung å gjennomføre fordi den krever store armbevegelser ofte langt fra kroppen. Man arbeider i bøyd stilling samt frakter med seg vaskebøtte. **Det kan være hensiktsmessig å tenke over følgende:**

Planlegg aktiviteten

- Ta evt. medisiner før du begynner.
- Del opp aktiviteten og ta pauser underveis.
- Flytt møblene på forhånd slik at du lettere kommer til.
- Unngå bruk av sterke vaskemidler, spesielt spraybaserte.
- Finn fram nødvendig utstyr på forhånd.
- Monter møbelknotter eller hjul på møbler som ofte flyttes.

Tempo

- Hold moderat tempo og bruk god tid. Pauser kan føre til at man blir mindre sliten og trenger kortere hvile etter aktiviteten.
- Ved pauser – finn en god hvilestilling sittende eller stående, eksempelvis lent på moppen.

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:

- Hold oppreist stilling når du vasker, og arbeid med armene nær kroppen. Tilpass høyden på moppen, moppeskaffet skal rekke til like oppunder haken.
- Bruk bena og forflytt deg aktivt rundt, for å unngå store armbevegelser.
- Hvis du bruker bøtte; - ikke fyll bøtten mer enn 1/3 full.
- Sett bøtta på en stol, bøttetralle, trillebord ol. i god arbeidshøyde for å redusere bøyning og bæring.
Hvis du må bøye deg ned til bøtta, kan du støtte deg på noe stødig med den ene hånden, samtidig som du løfter / strekker det motsatte beinet litt ut. Da holdes ryggen rettere og det blir lettere å puste.