



VASKE KLÆR

Energibesparende råd og tips i hverdagen

Aktiviteten innebærer bøyning, løfting og strekking. Fuktighet fra klær kan også påvirke pusten. **Det kan være hensiktsmessig å tenke over følgende:**

Planlegg aktiviteten

- Ta evt. medisiner før du starter.
- Del aktiviteten opp og ta pauser etter behov.
- Vask klær jevnlig så det ikke blir store mengder å vaske.

Tempo

- Hold moderat tempo med rolige bevegelser. 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 på krakk eller mot vaskemaskin.

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:

- Kurver med hjul eller trillebord kan gjøre forflytning av klær mellom maskin og tørkeplass lettere.
- Maskin og evt. tørketrommel på sokkel forkorter bevegelsesbanen og gjør at du ikke må bøye deg så mye.
- Sett gjerne skittentøyskurv/vaskebalje på en krakk.
- Bruk lave tørkestativer framfor høye tørkesnorer, gjerne i nærheten av maskinen.
- Bruk annen vaskebalje/kleskurv under stativet når du henger opp store tekstiler som laken for å slippe å anstrenge deg for at de ikke skal berøre gulvet.
- Bruk av tørketrommel kan lette arbeidet.
- Veksle mellom å stå og sitte når du bretter sammen klær.