



VASKE OPP

Energibesparende råd og tips i hverdagen

Aktiviteten innebærer ofte at man må rydde av bordet, rydde ut/inn av oppvaskmaskinen og/eller vaske opp for hånd. Aktiviteten krever bæring, bøyning og strekking. **Det kan være hensiktsmessig å tenke over følgende:**

Planlegg aktiviteten

- Få hver enkelt som har spist til å hjelpe til med å rydde av bordet.
- Ta en pause før du starter på oppvasken, ved behov.
- Del opp aktiviteten og ta pauser.

Tempo

- Arbeid i et moderat tempo, ha rolige bevegelser og ta pauser istedenfor å gjøre deg ferdig, være utslitt og trenge en lang pause etterpå.
- Ved pause – finn en god hvilestilling sittende eller stående, lent mot benken.

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:

- Trillebord kan brukes til å frakte det som skal ryddes, samt frakte gjenstander fra oppvaskmaskinen til ulike steder på kjøkkenet.
- Skal du bøye deg ned for å sette inn/ ta ut av maskinen kan du støtte deg med den ene hånden på benken samtidig som du løfter/strekker det motsatte beinet litt ut. Ryggen holdes rettere samtidig som du holder den ene armen i ro og det blir lettere å puste.
- Du kan sitte på en krakk/stol ved oppvaskmaskinen når du tar ut eller setter inn i den.
- Når du skal rydde ut av oppvaskmaskinen kan du dele opp aktiviteten. Sett gjenstandene først på benken, ta en pause, og rydd opp i skap.
- Sitter du på stol når du vasker opp kan du åpne skapdørene og føre beina inn i skapet for å komme nærmere benken. Bruk en litt høy stol, f.eks. barkrakk eller ståstol.