



## Vaske badet

### Energibesparende råd og tips i hverdagen

Å vaske badet kan være tungt fordi denne aktiviteten innebærer ulike uhensiktsmessige arbeidsstillinger med mye strekking og bøying. **Det kan derfor være hensiktsmessig å tenke over følgende:**

#### Planlegg aktiviteten:

- Bruk dagsformen hensiktsmessig og legg aktiviteten til tider på døgnet hvor du er i best form.
- Planlegg aktivitetene slik at du kan dele den opp og ta pauser underveis
- Ta gjerne medisiner før start.
- Planlegg rengjøringen gjennom hele uken for å balansere tunge og lette aktiviteter.
- Klargjør nødvendig utstyr før du begynner.
- Dersom man reagerer på ulike lukter, unngå å bruke sterke vaskemiddel, spesielt de som er basert på spray. Det finnes ulike microfiberkluter på markedet i dag som er beregnet på å brukes kun med vann.

#### Tempo:

- Arbeid i et moderat tempo, ha rolige bevegelser og ta pauser underveis.
- Ved pauser – finn en god hvilestilling sittende eller stående. Sett deg ned på toalettet eller len deg inntil vasken eller vegg.

#### Pusteteknikk:

- Husk å puste, spesielt når du bøyer deg.
- Husk "å puste med magen".
- Pust ut, og bruk leppepust, ved tyngre deler av aktiviteten.
- Koordiner pusten gjerne med bevegelsen. På den måten har du større kontroll over pusten og tempoet blir roligere.

#### Arbeidsstillinger og tilrettelegging av fysiske omgivelser:

- Pass på å arbeide mest mulig kroppsnært.
- Ved gulvvask:** Arbeid mest mulig kroppsnært. Bruk av mopp gjør dette lettere. Bruk tyngdeoverføring når du vasker, ikke bare bruk armene.
- Vask av badekaret:** I stedet for å bøye deg, sitt på en stol, badekarkanten, badekarbrettet eller stå på knærne når badekaret skal vaskes. Bruk vaskeutstyr med lange skaft.
- Vask av dusj:** Sitt gjerne på kne på gulvet når gulvet i dusjen skal vaskes.
- Vask av håndvasken:** Sitt på en krakk ved håndvasken.
- Vask av toalettet:** Ved bøying og strekking over toalettet kan du støtte deg med den ene hånden på toalettet eller på vasken ved siden av toalettet. Samtidig kan du løfte / strekke det motsatte beinet litt ut. Da holder du ryggen rettere samtidig som du holder den ene armen i ro og det blir lettere å puste. Sitt på huk eller sitt på knærne ved vasking av nederste delen av toalettet. Bruk vaskeutstyr med langt skaft.