

Energibesparande arbetssätt

Med energibesparande arbetssätt menas att man genom att planera, organisera samt använda sig av mindre energikrävande arbetsställningar och ett bra arbetstempo kan få ork över.

Andningsteknik

Med hjälp av en god andningsteknik orkar man mer i dagliga aktiviteter utan att känna andnöd. Med god andningsteknik menas sluten läppandning och bukandning samt att andas in vid rörelser där bröstkorgen vidgas och andas ut när bröstkorgen och magen pressas ihop. Sluten läppandning eller "pysandning" innebär att andas in genom näsan och ut genom halvslutna läppar. Ett bra tips är "Pys vid ansträngning".

Stress

Stress kan orsaka att musklerna spänns, hjärtslagen ökar och det blir svårare att andas. Det är viktigt att lära sig tekniker som kan minska stressreaktionen. Intensiva känslor såsom ilska och frustration kräver mer energi eftersom andning, hjärtfrekvens och blodtryck ökar.

Planering

- Fördela tyngre aktiviteter över dagen/veckan
- Planera för att spara energi den tid på dagen då du är tungandad, t.ex. skala potatis i förväg, lägg fram kläder kvällen före, förbered kaffebyggaren med filter och kaffe
- Dela upp aktiviteterna i mindre delaktiviteter
- Alternera arbete och vila

Arbetsställning

- Undvik onödiga böjningar och sträckningar, t.ex. placera saker som används mycket nära tillhands. Använd redskap med långa skaft, t.ex. skohorn, griptång. Skor utan snörning
- Sitt ner och utför aktiviteter. Det kräver mindre energi än att stå, t.ex. vid duschsituation, matlagning, strykning
- Dra istället för att bära, t.ex. tvättkorg på hjul, vagn för matvaror
- Undvika att arbeta med kroppen framåtböjd

Arbetsplats

- Utför arbetet på bästa möjliga plats
- Bra arbetshöjd
- Bra belysning
- Passande redskap

Tempo

- Ta god tid på dig – ta flera små pauser
- Arbeta i egen takt – stressa inte
- Använd lungkapaciteten på ett förnuftigt sätt – undvik att hålla på tills du är utmattad

Prioritering

- Vad kan vänta?
- Vad vill jag göra?
- Vad kan andra göra? Våga lägga över arbete på andra om du inte orkar

Böja sig framåt

Att knyta skorna, ta på strumpor eller ta upp saker som fallit ner på marken innebär att magen pressas upp mot diafragman och bröstet. Jobba därför med kroppen: andas ut med pysandning i situationer vid böjning framåt.

Bära föremål

- Ta några andetag enligt pysandningsprincipen. Lyft genom att böja och sträcka i knäna. När du lyfter föremål bör det hållas så nära kroppen som möjligt
- Andas ut med pysandning under lyftet

Lyfta armarna över axlarna

- Ta några andetag enligt pysandningsprincipen
- Andas in djupt samtidigt som du lyfter armarna över axlarna
- Andas ut samtidigt som du tar ner armarna

Gå i en trappa eller backe

- Ta några andetag enligt pysandningsprincipen
- Innan du börjar gå uppför, andas in lugnt och djupt
- Samtidigt som du andas ut med pysandning tar du två till tre trappsteg upp eller två till tre steg uppför backen
- Stanna upp och ta en paus tills du hämtat andan

Resa sig ur en stol

- Ta några andetag enligt pysandningsprincipen
- Se till att du förflyttar dig långt fram på stolen innan du reser dig
- Andas in djupt
- Andas ut med pysandning samtidigt som du böjer dig framåt och reser dig upp

Rakning och kamning

- Ta några andetag enligt pysandningsprincipen
- Andas in djupt när du lyfter upp armarna
- Kamma eller raka dig några drag medan du pysandas ut. Sänk ner armarna till viloställning innan du upplever andnöd
- Ta några behagliga andetag innan nästa kamning om/rakning om det behövs

Bad/dusch

- Planera på förhand, ta fram det som behövs
- Bada/duscha den tid på dagen då du mår som bäst
- Sitta ner och duscha
- En badsvamp med långt handtag gör att du når rygg, fötter
- Lägg handduken inom räckhåll så att du kan sitta kvar och torka dig

Bädda sängen

- Om du har dubbelsäng: Lägg lakanen tvärs över sängarna, omlott. Du får då två sidor mindre att stoppa om samt mindre framåtböjd arbetsställning med sträckta armar
- Lägg överkastet över sängen istället för att stoppa om
- Använd lätta täcken och sängkläder – mindre tyngd kräver mindre energi

Dammsuga, sopa eller klippa gräs

- Ta några andetag enligt pysandningsprincipen
- Andas in djupt innan du börjar skjuta något. Behåll en upprätt hållning och skjut redskapet framför dig samtidigt som du pysandas ut
- Stanna upp om det behövs och ta en paus tills du hämtat andan
- Fortsätt att koordinera andningen med skjutandet

Våttorkning

- Använd mopp med långt skaft och hink med urvridningsanordning
- Fyll hinken med vatten upp till 1/3 (eller till hälften) – ger minskad tyngd samt gör det möjligt att skjuta hinken med moppen över golvet istället för att lyfta hinken.
- Använd tyngdöverföring

Tvätta och hänga kläder

- Tvättmaskin i rätt läge är lämplig, då undviker du framåtböjd arbetsställning i kombination med tunga lyft
- Placera tvättkorg/hink på pall eller använd vagn på hjul
- Ha klädnypor i rätt höjd, t.ex. i ett förkläde eller på tvättlinan
- Hissa om möjligt ner tvättvindan så att du kan hänga tung tvätt i ögonhöjd
- Låt lakanen ligga kvar i tvättkorgen och skjut in tvättkorgen på hjul under linan så att du kan ha den nedhissad men ändå hänga i ögonhöjd – du undviker då många djupa böj/sträckmoment samt arbete med armarna över axelhöjd
- Om du hänger tvätt ute, använd en lövkorg på hjul till tvättkorg eller två hinkar och bär lite tvätt i taget
- Lättare tvätt som strumpor och underkläder kan du hänga i lägre höjd
- Stå så nära tvättlinan som möjligt – undvik lyft långt från kroppen
- Torktumlare

Stryka

- Är det nödvändigt att stryka allt?
- Istället för att lyfta strykjärnet – prova att "vicka upp" det – för strykjärnet åt sidan när plagget ska flyttas