



Arbeide i hagen

Energibesparende råd og tips i hverdagen

Side 1 – Arbeide i hagen

*Å arbeide i hagen kan være tungt fordi det innebærer mange tunge aktiviteter som bl.a. å klippe plen, arbeide i bøyd stilling over blomsterbed og frakte ugress og lignende vekk. I mange av disse aktivitetene holder man samme energikrevende stilling over lengre tid. Allergi kan også gjøre at aktiviteten blir enda tyngre å utføre. Samtidig er hagearbeid en lystbetont aktivitet som det er viktig å fortsette med. **Det kan derfor være hensiktsmessig å tenke over følgende:***

(Ikke alle punktene gjelder for alle, du kan derfor alene eller sammen med ergoterapeuten sette kryss ved det som er mest aktuelt for deg)

Planlegg aktiviteten:

- Planlegg tidlig på våren når og hva du ønsker å gjøre i hagen.
- Skal du plante nye planter, - tenk over hvor mye vedlikehold og vanning de krever.
- For allergikere kan det beste tidspunktet å jobbe i hagen være våte, kalde morgener før doggen forsvinner (men dette er ikke bestandig like hensiktsmessig i forhold til egen dagsform). Skal du bruke dagsformen hensiktsmessig skal du legge aktiviteten til tider på døgnet hvor du er i best form.
- Planlegg aktiviteten slik at du kan dele den opp og ta småpauser underveis
- Dersom aktiviteten er fysisk anstrengende, ta medisiner før start.
- Ha redskapene lett tilgjengelig på faste plasser. Om mulig i nærheten av der de skal brukes. Bruk gjerne oppbevaringskasser eller heng dem opp på veggen.
- Bruk selvvanningspotter / selvvanningsystem så slipper du å vanne så ofte.
- Klipping av plen kan gjerne skje ofte. Da går klippingen lettere. Du slipper også å rake fordi gresset som klippes bare kan ligge igjen på bakken. Dette er god gjødsel for plenen.
- Er dere flere i familien kan man ha en fast arbeidsfordeling i forhold til hva som er tungt og ikke, og hva de ulike aktivitetene krever av tidsbruk.

Tempo:

- Start rolig (som en oppvarming) og øk til et moderat tempo tilpasset dagens form.
- Arbeid i et moderat tempo, ha rolige bevegelser og ta småpauser underveis istedenfor å gjøre deg ferdig, være utslitt og trenge en lang pause etterpå.
- Ved pauser – finn en god hvilestilling sittende eller stående.
- Ha gjerne sittemuligheter lett tilgjengelig. Enten på en fast plass i hagen eller en lett krakk du kan frakte med deg rundt.
- Tyngre oppgaver bør man fordele utover flere dager. Husk at alt du ikke behøver å gjøre alt på en dag.

Pusteteknikk:

- Husk å puste når du skal gjøre noe tungt, for eksempel når du bøyer deg ned til blomsterbedet eller skyver den tunge gressklipperen i oppoverbakke.
- Husk å "puste med magen".
- Pust ut, og bruk leppepust, ved tyngre deler av aktiviteten.



- Koordinerer pusten med bevegelsen, på den måten har du større kontroll over pusten og tempoet blir roligere.
-

Arbeidsstillinger og tilrettelegging av fysiske omgivelser:

- God **balanse** er viktig enten du står eller sitter. Stå derfor stødig eller sitt på en stødig krakk.
- Arbeid **kroppsnært**. Dette er mindre energikrevende enn å arbeide langt fra kroppen.
- Tenk på **arbeidss høyden**. Ved å arbeide i riktig arbeidshøyde sparer du krefter. Tenk derfor over hvor du plasserer deg selv eller det du skal arbeide med. Du kan eliminere høydeforskjellene ved å bl.a.:
 - Plante i forhøyede kasser og krukker istedenfor i lave bed. (Undersøk på forhånd hvilke planter som trives i kasser og krukker.)
 - Sitt på knærne eller bruk en ”knelekrakk”, som kan kjøpes på hagesentrene, for å redusere en del bøyning.
 - Bruk barkduk og kantstein i de lave beddene. Dette reduserer behovet for lusing.
 - Bruke redskaper med langt skaft. Redskapene bør også være lette (lettmetall-skaft istedenfor tre-skaft) og de bør ha et godt grep og være skarpe.
- Når du skal flytte ting rundt i hagen er det lurt å tenke på **alternativ til bæring**
 - Bruk for eksempel trillebår eller lign. med hjul til å frakte redskaper rundt i hagen.
 - Sett krukkene / pottene på plater med hjul slik at de er lette å forflytte.
 - Ha en tralle med hjul som hageslagen er kveilet rundt.
 - Bruk selvanningslange / selvanningsystem / selvanningspotter istedenfor å frakte slangen rundt i hagen hver dag.
- Gressklipper som er selvdreven er lettere å bruke enn den du selv må skyve.

-
- Er du plaget med allergi finnes det en del gode bøker på markedet som omhandler planter og tilrettelegging av hager for allergikere.

