



## Dusje – bade - vaske seg

Energibesparende råd og tips i hverdagen

Det å dusje/bade/vaske seg kan være tungt fordi det innebærer store bevegelser som bøying og strekking. Det er en aktivitet som oftest gjøres om morgenen da enkelte kan ha dårligere pust. Noen reagerer også på varm damp som kan gjøre at det blir enda tyngre. **Det kan derfor være hensiktsmessig å tenke over følgende**

### Planlegg aktiviteten:

- Ved dusjing bør du ta hensyn til dagsformen og legge aktiviteten til tider på døgnet hvor du er i best form.
- Finn fram det du trenger før du dusjer.
- Planlegg slik at du har god tid og mulighet til å ta pauser underveis.
- Ta gjerne medisiner før aktiviteten.
- Dersom du reagerer på sterke lukter, bruk såpe / sjampo med minst mulig parfyme.
- Det er ikke nødvendig å bruke såpe hver dag – bruk bare vann.
- Tørk deg ved hjelp av frottébadekåpe i stedet for badehåndkle.

### Tempo:

- Arbeid i et moderat tempo, ha rolige bevegelser og vask gjerne en kroppsdel om gangen.
- Ta pauser underveis istedenfor å gjøre deg ferdig, være utslitt og trenge en lang pause etterpå.
- Ved pauser – finn en god hvilestilling sittende eller stående

### Pusteteknikk:

- Husk å puste når du bøyer deg ned for å vaske eller tørke føttene.
- Husk "å puste med magen".
- Pust ut, og bruk leppepust, ved tyngre deler av aktiviteten.
- Koordiner pusten med bevegelsen, på den måten har du større kontroll over pusten og tempoet blir roligere.

### Arbeidsstillinger og tilrettelegging av fysiske omgivelser:

- Dersom du blir tung i pusten av damp, unngå å dusje i for varmt vann. Ha god ventilasjon og la evt. vindu eller dør stå åpen.
- Bruk dusj med forheng i stedet for dusjkabinett som holder mer på dampen. Åpen dusjløsning gir også bedre plass til en dusjkrakk / - stol.
- Tapp i kaldt vann før varmtvann i badekaret – da blir det mindre damp.
- Legg badekåpen eller håndkle i nærheten slik at du kan forbli sittende når du tørker deg.
- Sitt på et badekarbrett eller på en dusjkrakk/-stol når du dusjer.
- Dusjkrakk/-stol kan også benyttes foran vasken ved vasking med klut, tannpuss, barbering eller lignende.
- For å unngå unødig energibruk på å holde balansen; legg sklisikker matte på gulvet, og monter håndtak på veggen både uten- og innenfor badekar/dusj.
- Ved hjelp av vaskebørste/svamp med langt skaft unngår en store armbevegelser ved vasking av føtter og rygg.