



Handle varer

Energibesparende råd og tips i hverdagen

Å handle varer kan være tungt fordi det innebærer mange forskjellige aktiviteter. Man skal komme seg til butikken, man skal gå rundt i butikken og strekke og bøye seg etter ulike matvarer og man skal frakte matvarene hjem før de til slutt skal bæres inn og settes på plass hjemme. **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:

- Bruk dagsformen hensiktsmessig og innkjøpene på den tiden av døgnet du er i best form.
- Dersom du reagerer på stress eller har ulike allergier kan det være hensiktsmessig å gå i butikken en tid på dagen hvor det ikke er så mange folk.
- Lag handleliste etter hvordan butikken er innredet med varer.
- Planlegg aktivitetene slik at du kan dele den opp og ta småpauser underveis.
- Dersom aktiviteten er fysisk anstrengende, ta medisiner før start.

Tempo:

- 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. Dette gjelder ved alle de ulike delene av denne aktiviteten.
- Ved pauser – finn en god hvilestilling sittende eller stående. Len deg til handlevogna.

Pusteteknikk:

- Husk å puste når du bøyer deg for å hente noe som står lavt eller strekker deg for å hente noe som står høyt.
- 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:

- Bruk handlevogn. Handlevognen er god å støtte seg til og du slipper å bære så mye.
- Skal du bøye deg ned og hente noe som står lavt, bøy i knærne og ikke i ryggen. Støtt deg evt. på handlevogna dersom du trenger hjelp til å komme deg opp igjen.
- Gå rundt frysedisken istedenfor å strekke deg over til den andre siden. Må du bøye deg over frysedisken kan du støtte deg på kanten med den ene hånden samtidig som du løfter / strekker 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.
- Ved bæring av varene hjem:
 - Det er lettere å bære varene i sekk på ryggen enn å bære poser i hendene.
 - Å trille varene i trillebag er mindre energikrevende enn å bære poser.
 - Dersom man bruker bærepose, fyll posene halvfulle og ha like mye i hver pose.
- Når du kommer hjem, sorter varene i en god arbeidshøyde (på bordet, på kjøkkenbenken)
- Bruk et trillebord til å frakte matvarene rundt på kjøkkenet

