



Hogge og bære ved

Energibesparende råd og tips i hverdagen

*Hogge og bære ved er tungt fysisk arbeid hvor man bruker store arm - og kroppsbevegelser. **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:

- Ta medisiner før start.
- Hogg og bær ved når du er uthvilt og har mest overskudd.
- Ta heller flere turer enn å bære mye på en gang.
- Planlegg aktiviteten slik at du kan dele den opp og ta små pustepauser underveis.

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.
- Ved pauser – finn en god hvilestilling sittende eller stående. Ha en krakk å sitte på ved hoggeplassen.

Pusteteknikk:

- Husk å puste, pust ut, og bruk leppepust, ved tyngre deler av aktiviteten.
- Husk å ”puste med magen”.
- Koordiner pusten med bevegelsen, på den måten har du større kontroll over pusten og tempoet blir roligere.
-

Arbeidsstillinger og tilrettelegging av fysiske omgivelser:

- Et trillebord/trillebåre kan i noen tilfeller benyttes for å transportere veden.
- Dersom en må bære, unngå bruk av tunge vedkorger. Disse veier mye i seg selv.
- Dersom du bærer i vedpose /nett, fordel det på ett i hver hånd og unngå å fylle posene helt fulle.
- Dersom du kun skal ha litt ved og bruker kun en vedpose / nett kan du bære denne med begge armene helt inntil kroppen (brystet), men da må du vite at du har fri vei slik at du ikke trenger å stoppe opp for å åpne dører og lignende.
- Du kan sitte på en krakk/stol både når du hogger ved og når du fyller ved i vedposene.

