



## Kjøre bil

### Energibesparende råd og tips i hverdagen

*Selv om ikke selve bilkjøringen er fysisk krevende krever den stor konsentrasjon og man kan bli mentalt sliten. I tillegg må man tenke på at transporten til og fra bilen, samt det å komme seg ut og inn av bilen også er en del av aktiviteten og dermed påvirker grad av slitenhet / konsentrasjon når man skal kjøre. **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 legg aktiviteten til tider på døgnet hvor du er i best form.
- Beregn god tid slik at du har mulighet til å ta småpauser underveis. Ta en pause før du starter å kjøre og beregn gjerne småpauser underveis på kjøreturen. Å ta en pause hvor du går ut av bilen er viktig både for konsentrasjonen og blodsirkulasjonen.

#### **Tempo:**

- Når du går til bilen, gå i et moderat tempo og ta småpauser underveis istedenfor å skynde deg fram til bilen, være utslitt og trenge en lang pause før du starter kjøringen.
- Ved pauser – finn en god hvilestilling sittende eller stående. Len deg til bilen når du står ute eller len deg til rattet når du har satt deg inn i bilen.

#### **Pusteteknikk:**

- Husk å puste både når du går til bilen, når du setter deg inn i bilen og når du kjører bilen.
- Ikke start før du har fått pusten igjen.

#### **Arbeidsstillinger og tilrettelegging av fysiske omgivelser:**

- Når du skal inn og ut av bilen kan det være en fordel å ha setet i bakre posisjon, da får du bedre plass til å komme deg ut og inn av bilen.
- Når du skal inn i bilen sett deg på setet og før deretter et og et bein inn i bilen
- Når du skal ut av bilen, før et og et bein ut av bilen før du reiser deg opp.
- Bruk av en tynn setepute som har to deler som dreier mot hverandre ("dreieskive-pute") kan gjøre ut- og innstigning av bilen lettere.
- Sørg for at du sitter godt i bilen, bruk tid på å stille inn setet og lignende.

