



## Kle på seg

### Energibesparende råd og tips i hverdagen

Når man skal kle på seg gjør man mange og store bevegelser. Spesielt når man skal ta på sokker og sko. Denne aktiviteten kan være tung fordi den innebærer mye bøyning og strekking. **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:

- Tenk over og legg fram hvilke klær du skal ha på deg på forhånd.
- Dersom du er tung i pusten om morgenen, ta medisiner før start.

#### Tempo:

- Arbeid i et moderat tempo, ha rolige bevegelser og ta småpauser underveis i stedet for 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.
- 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 det er tungt å ta på sokker og sko kan man bruke redskaper med langt skaft (eksempel skohorn og strømpepåtrekker) og / eller bruke elastiske skolisser.
- Omorganiser i hyller/skuffer slik at du har det du bruker oftest i nærmest mulig høyde. For eksempel sokker og undertøy i lettest tilgjengelige skuff.
- Du kan sitte på sengekanten/toalettet når du skal kle på deg.

