



Lage mat

Energibesparende råd og tips i hverdagen

Side 1 – Matlaging

Å lage mat kan være tungt fordi det består av så mange delaktiviteter og fordi det er en aktivitet som foregår over tid. Det å stå lenge kan også være anstrengende.

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:

- Planlegg menyen på forhånd.
- Ta frem alle ingredienser og redskaper du behøver før du begynner å lage mat og plasser ingredienser og redskaper du bruker ofte så nære arbeidsbenken som mulig.
- Planlegg aktivitetene slik at du kan dele den opp og ta småpauser underveis
- Ha alltid hel-/halvfabrikata i frysen for de dagene du ikke har ork til å lage mat.
- Reagerer du på lukter eller os fra matlagingen kan tilbereding i stekeovnen være et alternativ.

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. Husk du skal orke å spise maten.
- Ved pauser – finn en god hvilestilling sittende eller stående. Ha en krakk / stol å sitte på eller hvil deg med å lene deg på kjøkkenbenken.

Pusteteknikk:

- Husk å puste når du bøyer deg ned og når du strekker på armene.
- 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:

- Tenk over hvor du plasserer ting i kjøkkenskapene, hvor er det lettest å få tak i det du bruker mest?
- Har du tenkt å gjøre om kjøkkenet kan det være hensiktsmessig å få både steikeovnen og oppvaskmaskinen opp i høyden.



- Skal du bøye deg for å hente noe i underskapet, - bøy i knærne eller støtt deg med den ene hånden i benkeplaten samtidig som 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.
- Sitt istedenfor å stå når du arbeider, men husk at stolen må være høy nok slik at du får en god arbeidsstilling.
- Dersom det er vanskelig å komme nærme benken kan du:
 - Når du sitter ved oppvaskkummen kan du åpne skapdørene og sette beina inni skapet.
 - Når du sitter ved komfyren kan du sitte med stolen litt på skrå.
 - Å sitte ved en uttrekkbar skjærefjøl gjør det lettere å arbeide i riktig stilling ved kjøkkenbenken
- Istedenfor å løfte tunge kjeler og lignende, skyv dem langs benkeplaten eller trill dem på et trillebord.
- Som et alternativ til å bære en kjele full av ingredienser og vann: Sett kjelen på plata, fyll opp med ingredienser og fyll deretter opp med vann fra målebeger el. lign. før du deretter skrur på plate.
- Som et alternativ til å tømme vann av kjelene kan man bruke ”pastainnsats”. Da løfter du ut kun ingrediensene og vannet blir igjen i kjelen.
- Gjør aktivitetene lettere ved å benytte elektriske og lette redskaper som for eksempel elektrisk visp og teflonpanne.
- Bruk av dampkoker kan være et alternativ til å koke maten på komfyren.

