



Skifte på sengetøy

Energibesparende råd og tips i hverdagen

Å skifte på senga kan være tungt fysisk arbeid med uhensiktsmessige arbeidsstillinger. Man skal både arbeide i bøyd stilling og arbeide med armene over hodehøyde. **Det kan derfor være hensiktsmessig å tenke over følgende:**

Planlegg aktiviteten:

- Dersom aktiviteten er fysisk anstrengende - ta medisiner før start.
- Bruk dagsformen hensiktsmessig og legg aktiviteten til tider på døgnet hvor du er i best form.
- Planlegg aktiviteten og tidsbruken slik at du kan dele den opp og ta pauser underveis. Vurder om du må skifte alt sengetøy samme dag eller om du kan fordele det over flere dager.

Tempo:

- Arbeid i et moderat tempo, ha rolige bevegelser og ta pauser underveis istedenfor å gjøre deg ferdig, være utslitt og trenge en lang pause etterpå.
- Ved pauser – finn en god hvilestilling ved for eksempel å sette deg ned på sengekanten eller å stå oppreist og lene deg til veggen.

Pusteteknikk:

- Husk å puste når du skifter på sengetøyet.
- Husk "å puste med magen".
- Pust ut, og bruk leppepust, ved tyngre deler av aktiviteten, for eksempel idet du rister ut dyna i dynetrekket.
- Koordiner pusten med bevegelsen. På den måten har du større kontroll over pusten og tempoet blir roligere.

Arbeidsstillinger og tilrettelegging av fysiske omgivelser:

- Det er lettere å re opp en seng som står fritt ut i rommet med bare hodeenden mot veggen. Da vil du lettere nå over hele sengen og slipper å strekke deg (kan gå rundt sengen).
- Det er lettere å re opp en høy seng. Tenk på dette ved sengekjøp. Har du lav seng kan du sette på forhøyningsklosser.
- Ved bøying framover, bøy deg med rett rygg så lungevolumet opprettholdes mest mulig. Støtt deg med den ene hånden på sengekanten 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.
- Det er lettere å legge laken på en tynn overmadrass som lett kan bøyes.
- Bruker du vanlig laken:*
 - Legg eventuelt to lakener på tvers i stedet for på langs i dobbeltseng med delte madrasser. Da slipper du å dytte nedi lakenene på midten.
 - Støtt deg med den ene hånda på senga og ha et redskap med langt skaft (for eksempel et skohorn) i den andre hånden som du dytter lakenet ned med.

- *Bruker du stretchlaken:*
 - Dersom senga står inntil en vegg kan du stå med det ene kneet på madrassen når du fester lakenet på den siden som står inn til veggen.
 - Ved festing av lakenet på den siden som står ut i rommet – sitt på sengekanten.
- *Når du skal ta på dynetrekk:*
 - Ved å bruke dynetrekk med åpning i enden og som er lagt sammen vrangt, kan man unngå store, energikrevende bevegelser.
 - Sitt på en krakk ved siden av senga. Krakken bør være litt høyere enn selve senga. Da kan man jobbe med armene i magehøyde. (Dersom man sitter ved selve sengekanten må man nemlig arbeide med armene litt mer hevet.)
 - Bruk klesklyper for å holde dyna på plass mens du skifter på dynetrekk (plasseres på hjørnene) eller monter et bendelbånd i hvert dynehjørne og et bendelbånd inne i dynetrekket i hvert hjørne. Ta på dynetrekket vrangt og knyt sammen bendelbåndene (dynehjørnet mot riktig dynetrekkhjørne) Da vil dyna holde seg på plass og du slipper å riste den på plass.
 - Ved risting av dyne; arbeid i magehøyde og nær kroppen. Dette kan gjøres ved at du rister litt og litt av dyna om gangen. La dyna ligge på senga. Ta tak i kortsiden av dyna og rist lett. Ta så tak lenger ned på dyna (så langt som du har fått ristet den) og rist neste etappe / del. Dette gjentas til hele dyna er ristet.



Ved generell / daglig oppreing av seng: Husk at husstøvmidd trives best i en oppredd og tett seng. Man kan derfor med god samvittighet la senga stå uoppredd en stund og unngå bruk av sengeteppe.