



Skifte på sengetøy

Energibesparende råd og tips i hverdagen

Skifte på sengetøy – side 1

*Å skifte på sengen 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:***

(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.
- Planlegg aktiviteten og tidsbruken slik at du kan dele den opp og ta småpauser underveis
- Det kan være lurt å ta medisiner før start.
- Ved dynetrekking med åpning i enden og som lagt sammen vrenget, kan man unngå store, energikrevende bevegelser.
- Et strechlaken holder seg bedre på plass enn et vanlig laken, og gjør det lettere å re opp senga når lakenet ikke skal skiftes.
- Vurder om du må skifte alt sengetøy samme dag eller om man kan fordele det over flere dager.
- Ved generell oppreising av seng: Husk at husstøvmidd trives best i en oppreidd seng. Så man kan med god samvittighet la senga stå uoppreidd en stund. Unngå bruk av sengeteppe. Disse er som oftest svært tunge og krever derfor en del energi for å få lagt på.

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 ved for eksempel å sette deg ned på sengekanten eller å stå oppreist og lene deg til veggen.

Pusteteknikk:

- Husk å puste når du for eksempel står bøyd.
- Husk å ”puste med magen”.
- Pust ut, og bruk leppepust, ved tyngre deler av aktiviteten, for eksempel i det du rister ut dyna i dynetrekkingen.
- 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 senga og slipper å strekke deg (kan gå rundt senga).
- Det er lettere å re opp en høy seng. Tenk på dette ved sengekjøp. Har du lav seng kan du sette på forhøyningsklosser.



Skifte på sengetøy – side 2

- 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 ned 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 strechlaken:*
 - 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:*
 - Bruk dynetrekk med endeåpning.
 - 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).
 - Ved risting av dyne; arbeid i magehøyde og nær kroppen. Dette kan gjøres ved at du rister litt og litt av dynen. La dyna ligge på senga. Ta tak i kortsiden av dyna og rist lett. Ta så tak videre ned på dyna (så langt som du har fått ristet) og rist neste etappe / del. Dette gjentas til hele dynen er ristet.

