



## Støvsuge

Energibesparende råd og tips i hverdagen

Å støvsuge kan være tung fordi den innebærer mye bevegelse av armene langt fra kroppen samtidig som man ofte arbeider med ryggen litt framoverbøyd. **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 slik at du kan dele den opp og ta småpauser underveis
- Dersom aktiviteten er fysisk anstrengende, ta medisiner før start.
- Ved innkjøp av ny støvsuger – sjekk ut type filter. HEPA filter anbefales. Det kan også være lurt å sjekke ut lengden på skaftet til støvsugerslangen. Et langt regulerbart skaft kan gi bedre arbeidsstillinger.

### 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 sittende eller stående. Sett deg på en stol til eller ta støvsugerslangen til deg og hold / støtt deg på denne.

### Pusteteknikk:

- Husk å puste når du må bøye deg eller arbeide med armene langt fra kroppen.
- Husk å ”puste med magen”.
- Pust ut, og bruk leppepust, ved tyngre deler av aktiviteten.
- Koordiner gjerne pusten med bevegelsen, på den måten har du større kontroll over pusten og tempoet blir roligere.
- .....

### Arbeidsstillinger og tilrettelegging av fysiske omgivelser:

- Prøv å arbeide med så rett rygg som mulig og med armene nærmest mulig kroppen. En måte å gjøre dette på er å legge støvsugerslangen bak ryggen. Da vil du automatisk rette opp ryggen og armene vil bli mer ”bundet” til kroppen.
- Forflytt deg ved hjelp av beina istedenfor å strekke ut armene.
- Når du skal komme til med støvsugeren under bordet, sofaen el. lign. kan du sette deg på en krakk istedenfor å stå bøyd. Da kommer du lengre ned samtidig som du holder ryggen rettere. Du kan evt. stå og støtte deg på bordet / sofaen med den ene hånden 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.
- Ved å sette enkelte møbler på hjul (eks. pottplantene som står på golvet, salongbordet osv.) kan man lettere forflytte disse og dermed er det lettere få støvsuget med en god arbeidsstilling.
- Du kan sitte i sofaen mens du støvsuger den, istedenfor å stå bøyd over sofaen.

