



## Tørke støv

Energibesparende råd og tips i hverdagen

*Støvtørring kan være tungt fordi det krever store bevegelser som 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:

- Dersom du reagerer på støv, ta medisiner før start. God ventilasjon er viktig.
- Unngå å bruke rengjøringspray i støvtørringen. Sprayen kan være en irritant.
- Tørr støvtørring eller rent vann er å foretrekke. Det finnes ulike kluter på markedet i dag som er beregnet på tørre rengjøringsmetoder.
- Bruk dagsformen hensiktsmessig og legg støvtørringen til tider på døgnet hvor du er i best form.
- Planlegg støvtørringen slik at du kan dele den opp og ta små pauser underveis.

### Tempo:

- Arbeid i et moderat tempo, ha rolige bevegelser og ta små pustepauser 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. Sett deg på en stol, len deg til en stol eller lignende

### Pusteteknikk:

- Husk å puste, spesielt 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:

- Unngå for mange pyntegjenstander som står og samler støv. Vask det som kan i oppvaskmaskin.
- Ha bøker og pyntegjenstander i bok- og vitrineskap for å unngå støv.
- Velg møbler som ikke tiltrekker seg støv.
- Bruk redskap med langt skaft for å tørke støv i høyden eller på listene langs gulvet. Fest for eksempel en støvklut i en gripetang.
- Sitt under deler av støvtørringen, når det er hensiktsmessig.
- Arbeid med en rett overkropp slik at lungene får optimale arbeidsforhold.
- Dersom du må opp i høyden, stå på noe som er stabilt og stødig, istedenfor å strekke deg og / eller arbeide mye med hendene over hodet.

