



Vaske gulv

Energibesparende råd og tips i hverdagen

*Gulvvask kan være tungt å utføre fordi man skal frakte med seg en bøtte vann, arbeide i bøyd stilling over bøtten og bruke store armbevegelser ofte langt fra kroppen. **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 gulvvasken til tider på døgnet du er i best form.
- Planlegg rengjøringen slik at du kan dele den opp og ta småpauser underveis
- Ta gjerne medisiner før start.
- Flytt møblene på forhånd slik at du kommer lettere til der du skal vaske.
- Unngå bruk av sterke vaskemidler, spesielt de som er basert på spray. Det finnes ulike microfiberkluter på markedet i dag som er beregnet på å brukes kun med vann
- Vurder om du kan bruke mikrofibermopp i stedet for langkost og klut.
- Samle alt utstyret du trenger på forhånd.

Tempo:

- Bruk god tid, arbeid i et moderat tempo og ha rolige rytmiske bevegelser.
- Ta småpauser underveis istedenfor å gjøre deg ferdig, være utslitt og trenge en lang pause
- Ved pauser – finn en god hvilestilling sittende eller stående.
- Rydd underveis istedenfor å rydde alt til slutt, gå aldri tomhendt fra et rom.

Pusteteknikk:

- Husk å puste, spesielt når du bøyer deg.
- Husk å "puste med magen".
- Pust ut, og bruk leppepust, ved tyngre deler av aktiviteten, for eksempel hvis du må bøye deg ned til bøtten.
- Koordiner pusten med bevegelsen, på den måten har du større kontroll over pusten og tempoet blir roligere.
-

Arbeidsstillinger og tilrettelegging av fysiske omgivelser:

- Ha en oppreist stilling når du vasker og arbeid med armene nær kroppen. Still inn skaffet på moppen til den rekker under haken.
- Forflytt deg ved å bruke beina istedenfor å strekke ut armene.
- Unngå unødig bæring og skyv for eksempel vaskebøtta med langkosten / moppen, eller bruk trillebord/bøttetralle.
- Hvis du bruker bøtte; - ikke fyll bøtten mer enn 1/3 full.
- For å unngå å bøye deg ned, er det viktig å få vaskebøtten opp i riktig arbeidshøyde ved å sette den på en stol, trillebord eller bøttetralle.
- Skal du bøye deg ned til bøtten, kan du støtte deg i spisebordet eller i en hylle 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.
- Monter møbelknotter eller hjul på møbler som må flyttes ofte.

