



## Vaske opp

Energibesparende råd og tips i hverdagen

Når man skal vaske opp innebærer dette ofte at man også må rydde av bordet, rydde ut og inn av oppvaskmaskinen og/ eller vaske opp for hånd. Denne aktiviteten kan være tung for den krever mye bæring, bøyning og strekking. **Det kan derfor være hensiktsmessig å tenke over følgende:**

### Planlegg aktiviteten:

- Få hver enkelt som har spist til hjelpe til med å rydde av bordet.
- Det kan være lurt å hvile før du starter på oppvasken.
- Det er lov å dele opp aktiviteten og ta pauser underveis

### 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 sittende eller stående. Ha en krakk å sitte på eller hvil deg med å lene deg på kjøkkenbenken.

### Pusteteknikk:

- Husk å puste under hele aktiviteten.
- 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:

- Et trillebord kan brukes til å frakte det du skal rydde av bordet samt frakte gjenstander fra oppvaskmaskinen som skal ulike steder på kjøkkenet.
- Skal du bøye deg ned for å sette inn eller ta ut av oppvaskmaskinen kan du støtte deg med den ene hånden i benkeplaten 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.
- Du kan også sitte på en krakk / stol ved oppvaskmaskinen når du tar ut eller setter inn i den.
- Når du rydder ut av oppvaskmaskinen – ta det i etapper. Sett det først på oppvaskbenken og deretter opp i skapet.
- Et alternativ til å stå når en vasker opp er å sitte på en stol / krakk, men husk at den må være høy nok slik at du får en god arbeidsstilling. For å komme nærmere oppvaskbenken kan du åpne skapdørene og sette beina inne i skapet.

