



Vaske, henge opp og legge sammen tøy

Energibesparende råd og tips i hverdagen

Å vaske og legge sammen tøy kan være tung fordi den innebærer bøyning og løfting. 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
- Ta eventuelt medisiner før du starter.
- Reagerer du på sterke lukter, bruk vaskemidler uten parfyme.
- Vask klær jevnlig så det ikke hopper seg opp.

Tempo:

- Arbeid i et moderat tempo, ha rolige bevegelser og ta småpauser 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 som å sette deg ned på en krakk eller lene deg mot vaskemaskinen.

Pusteteknikk:

- Husk å puste når du bøyer deg ned eller når du henger noe tungt på klessnora.
- 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:

- Skittentøykurver med hjul eller bruk av trillebord kan være praktiske for å få med seg klærne til og fra vaskemaskin og til og fra tørkeplass.
- Sett vaskemaskinen og tørketrommel på sokkel for å unngå arbeid i bøyd stilling.
- Ha gjerne skittentøyskurven eller vaskebaljen på en krakk slik at det ikke er så stor høydeforskjell mellom denne og åpningen på vaskemaskinen / tørketrommelen.
- Bruk lave tørkestativer framfor høye tørkesnorer. Ha de gjerne i nærheten av vaskemaskinen.
- Sett vaskebaljen med de våte klærne på en krakk for å få de opp i riktig arbeidshøyde.
- Ha gjerne en annen vaskebalje eller en kleskurven under stativet når du henger opp store tekstiler som laken og lignende. Da slipper du å anstrenge deg for at de ikke skal berøre bakken/gulvet.
- Tørketrommel kan også lette arbeidet. Klærne blir ofte også mykere og en trenger ikke å stryke så mye som før.
- Det er lettere å sitte enn å stå når du legger sammen klær. Husk god arbeidshøyde.

