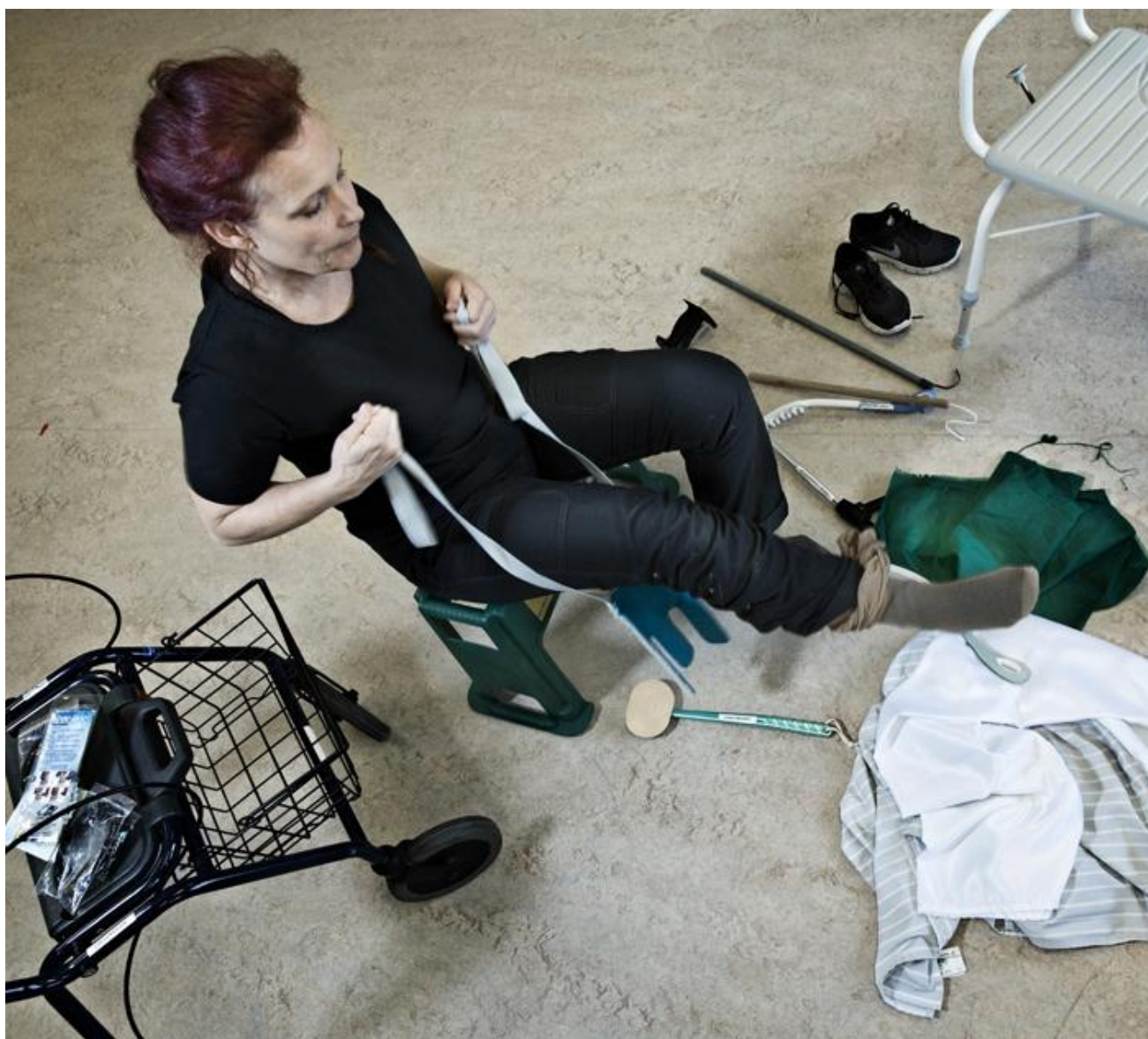


TIPS OG RÅD OM

PÅKLÆDNING



Påklædning

Energibesparende råd og tips til hverdagen

Ved af- og påklædning bruger man mange store bevægelser. Specielt ved nedre af- og påklædning. Denne aktivitet kan være anstrengende, da den indebærer mange bøj og stræk og det kan være svært at nå ned til fødderne. Det kan derfor være hensigtsmæssigt at tænke på følgende:

Planlægning af aktiviteten

- ☐ Tænk over hvilket tøj du vil have på og læg det frem dagen inden.
- ☐ Tag din behøvs medicin før du går i gang, hvis du er meget plaget af åndenød eller smerter om morgenen.

Tempo

- ☐ Arbejd i et moderat tempo, brug rolige bevægelser og hold små pauser undervejs i stedet for at skynde dig, så du bliver udkørt, og efterfølgende trænger til en lang pause.
- ☐ Ved pause: Find en god hvilestilling siddende eller stående.

Vejrtrækningsteknik

- ☐ Husk at trække vejret når du bøjer dig forover.
- ☐ Husk at trække vejret helt ned i maven.
- ☐ Pust ud og anvend pustelyd/fløjtemund ved den mest anstrengende del af aktiviteten.
- ☐ Koordinér din vejrtrækning med dine bevægelser. På den måde har du større kontrol over vejrtrækningen og tempoet bliver roligere.

Arbejdsstillinger og tilrettelæggelse af de fysiske omgivelser

- ☐ Hvis nedre af- og påklædning er anstrengende kan du bruge hjælpemidler med langt skaft (f.eks. skohorn, gribetang og strømpepåtager) og/eller elastiske snørebånd.
- ☐ Omorganisér i hylder og skuffer, så det du bruger oftest er i den mest hensigtsmæssige højde. F.eks. strømper og undertøj i den skuffe der er mest tilgængelig.
- ☐ Du kan sidde ned ved nedre af- og påklædning.



[illegible]