

TIPS OG RÅD OM

AT TAGE BAD



At tage bad

Energibesparende råd og tips til hverdagen

At vaske sig kan være anstrengende, da det indebærer store bevægelser som at bøje og strække sig. Det er en aktivitet, man ofte gør om morgenen, hvor mange ikke har det godt. Nogle reagerer kraftigt på den varme damp, der kan gøre det mere anstrengende at udføre aktiviteten og nogle kan være nervøse for at glide på det våde gulv. Det kan derfor være hensigtsmæssigt at tænke på følgende:

Planlægning af aktiviteten

- ☐ Når du skal vaske dig, bør du bruge dagen hensigtsmæssigt og planlægge aktiviteten til det tidspunkt af døgnnet, hvor du har det bedst.
- ☐ Find de ting frem du skal bruge, inden du går i gang og placer det indenfor rækkevidde.
- ☐ Planlæg aktiviteten, så du har tid og mulighed for at holde små pustepauser undervejs.
- ☐ Anvend gerne din behovsmedicin inden du starter aktiviteten.
- ☐ Hvis du reagerer på stærke lugte, så brug f.eks. sæbe med mindst mulig parfume.
- ☐ Det er ikke nødvendigt at bruge sæbe hver dag - brug bare vand.
- ☐ Tør dig med små håndklæder eller frottébadekåbe i stedet for store håndklæder.

Tempo

- ☐ Arbejd i et moderat tempo med rolige bevægelser. Del aktiviteten op og vask f.eks. en kropsdel ad gangen.
- ☐ Hold små pauser undervejs i stedet for at skynde dig, så du bliver udkørt, og efterfølgende trænger til en lang pause.
- ☐ Når du holder pause: Find en god hvilestilling siddende eller stående.

Vejrtrækningsteknik

- ☐ Husk at bruge vejtrækningsteknik, når du bøjer dig ned for at vaske eller at tørre fødderne.
- ☐ Husk at trække vejret helt ned i maven.
- ☐ Pust ud, anvend pustelyd/fløjtemund ved den mest anstrengende del af aktiviteten.
- ☐ Koordinér vejtrækningen med dine bevægelser, på denne måde opnår du større kontrol over din vejtrækning og tempoet bliver roligere.

Arbejdsstillinger og tilrettelæggelse af de fysiske omgivelser

- ☐ Hvis du bliver meget påvirket af dampen, så undgå at bruge alt for varmt vand. Sørg for at der er en god ventilation, udluftning eller lad eventuel en dør stå åben.
- ☐ En brusekabine holder mere på dampen end bruser med bruseforhæng. Åben bruseløsning gør også at der er bedre plads til en badetaburet.
- ☐ Bland kold vand i det varme vand i badekarret, så kommer der mindre damp.
- ☐ Læg badekåbe eller håndklæde klar i nærheden, så du kan sidde ned og tørre dig.
- ☐ Anvend en badebænk, når du tager et bad. En badebænk kan også benyttes foran vasken, når du f.eks. skal vaske dig, børste tænder, barbere dig eller lignende.
- ☐ For at undgå at bruge for meget energi på at holde balancen; så læg skridsikre måtter på gulvet, opsæt håndtag på væggen både udenfor og indenfor badekar/bruseniche.
- ☐ Brug evt. skridsikre badesko.
- ☐ Ved hjælp af en børste med langt skaft undgår du at bruge store armbevægelser, når du skal vaske fødderne og ryggen.
- ☐ Har du svært ved at åbne shampoo flasken kan du lade den stå åben.

[illegible]