

TIPS OG RÅD OM

AT STØVE AF



At støve af

Energibesparende råd og tips til hverdagen

At tørre støv af kan være anstrengende, da det kræver store bevægelser som at bøje og strække sig. Det kan derfor være hensigtsmæssigt at tænke på følgende:

Planlægning af aktiviteten

- ☐ Hvis du reagerer på støv, så tag din medicin før du går i gang. Det er vigtigt med en god udluftning.
- ☐ Undgå at anvende rengøringspray, når du tørrer støv af. Sprayen kan irritere dine luftveje.
- ☐ Anvend en tør klud eller rent vand, når du skal tørre støv af. Der findes forskellige klude i dag, der er beregnet til tørre rengøringsmetoder.
- ☐ Brug dagsrytmen hensigtsmæssigt og planlæg at tørre støv af på tider af døgnet, hvor du har det bedst.
- ☐ Planlæg aktiviteten så du kan dele den op og holde små pauser undervejs.

Tempo

- ☐ Arbejd i et moderat tempo, anvend 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. Sæt dig på en stol, læn dig op ad en stol eller lignende.

Vejrtrækningsteknik

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

Arbejdsstillinger og tilrettelæggelse af de fysiske omgivelser

- ☐ Undgå for mange pyntegenstande som står og samler støv. Vask genstande som tåler at komme i opvaskemaskinen.
- ☐ Placer bøger og pyntegenstande i et vitrineskab for at undgå støv.
- ☐ Vælg møbler som ikke tiltrækker sig støv.
- ☐ Anvend redskaber med et langt skaft, for at tørre støv af i højden eller ved listerne langs gulvet. Placer f.eks. en støvklud i en gribetang.
- ☐ Sid ned under dele af aktiviteten, når det er hensigtsmæssigt.
- ☐ Arbejd med ryggen ret, så lungerne får optimale arbejdsforhold.
- ☐ Hvis du skal op i højden, så stå på noget som er stabilt, i stedet for at strække dig og arbejde med hænderne over hovedet.

[illegible]