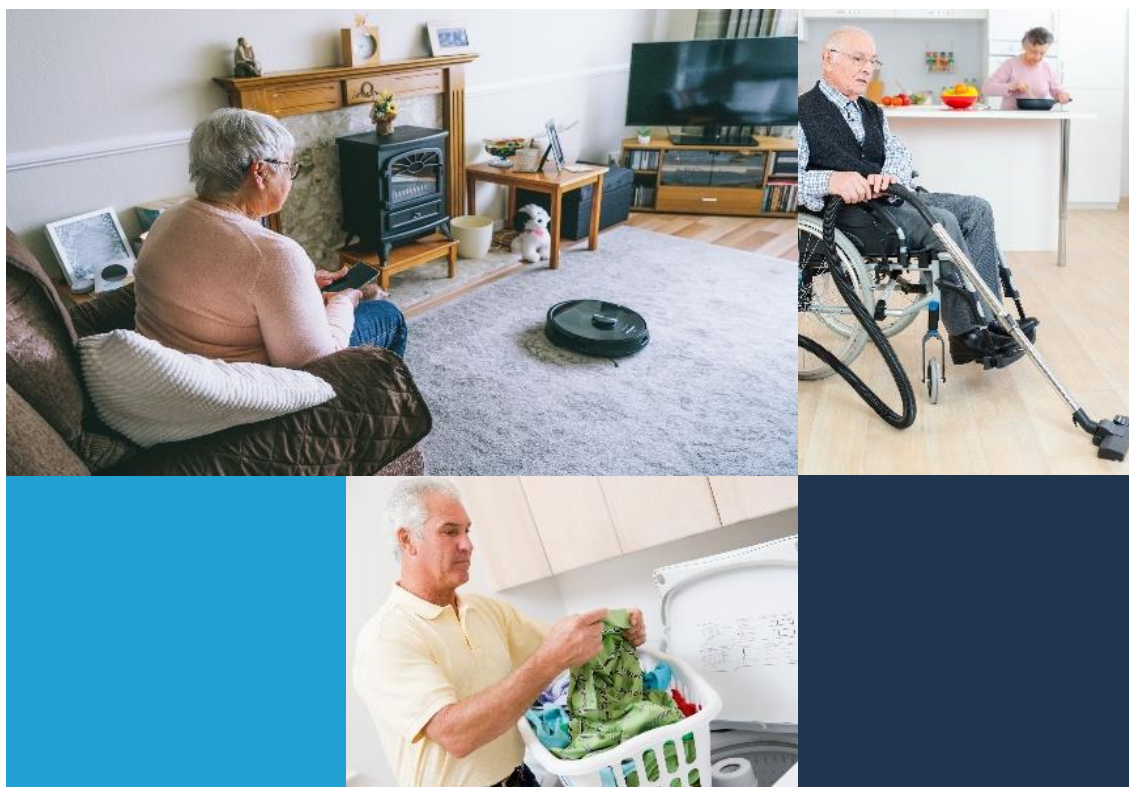


Oplever du, at de praktiske opgaver er blevet svære at klare?





Praktiske tips til en lettere hverdag

- Start med at lægge en **plan** for din dag
- Tag lidt ad gangen, indlæg **pauser** og **fordel opgaverne** over flere dage
- **Sid ned** imens du gør rent, når det er muligt

Dette kan hjælpe dig til at fordele din energi og undgå at blive overvældet af dagens gøremål.

Oplever du, at de praktiske opgaver i din hverdag bliver sværere at klare?

Måske har du svært ved at finde energien til daglige opgaver som støvsugning og tøjvask. Det er helt normalt at føle sig overvældet, når den fysiske formåen ændres.

Du bør så vidt muligt forblive aktiv for at fastholde dit funktionsniveau. Almindelige praktiske opgaver er med til at holde kroppen i gang.

Når du er i gang, må du gerne mærke træthed, blive forpustet og mærke ømhed i muskler og led. Det er blot gode tegn på, at kroppen bliver brugt og holdes i gang.

I denne pjece, giver vi dig nogle nemme tips og tricks, som kan gøre din hverdag lettere og holde dig aktiv med hverdagsaktiviteter.

Er støvsugning blevet hårdt?

Du kan lette opgaven ved at købe en mindre støvsuger, en robotstøvsuger eller en ledningsfri model.



Tænk over at have de rigtige arbejdsstillinger, når du støvsuger - såsom at rette ryggen, have støvsugeren tæt på kroppen og undgå træk og skub.

- ✓ Lad evt. støvsugeren stå fremme, så du ikke skal løfte den ud og ind af skabet
- ✓ Lad støvsugeren gøre arbejdet. Kør langsomt og skru ned for styrken, så skal du ikke bruge så mange kræfter
- ✓ Støvsugning kan også udføres siddende
- ✓ Sæt møbelbørsten på det lange støvsugerør, så kan du nemmere nå fodpaneler og spindelvæv i højden

Er det svært at vride kluden og vaske gulv?

Ved at anskaffe dig en robotgulvvasker, spraymoppe eller fladmoppe, undgår du at bukke dig ned til gulvspanden samt at vride en klud.

- ✓ Placer gulvspanden i en god højde, f.eks. på en stol, skammel eller rollator
- ✓ Anvend spraymoppe, eller en flaske til at hælde vand på moppen eller gulvet
- ✓ Gulvvask kan også udføres siddende
- ✓ En moppe kan også anvendes til at rengøre fliser, skabslåger, lofter og andre jævne overflader

Støvsugning, feje og gulvvask er krævende aktiviteter, hvor du for alvor får mulighed for at træne din udholdenhed. Du bruger hele kroppen og træner hjerte- lungefunktion.

Har du besvær med at holde badeværelset rent?

- ✓ Sid ned på f.eks. rollator eller badebænk, når du skal rengøre håndvask eller toilettet
- ✓ En fladmoppe kan bruges til, at rengøre rundtom, udenpå og bagved toilettet
- ✓ Undgå at bukke dig, ved at benytte toiletbørste med langt skaft
- ✓ Forebyg kalkdannelse i bruseniche, ved at tørre fliser og armatur af efter brug. Brug fladmoppe med teleskopskaft
- ✓ Den daglige rengøring, kan lettes ved brug af rengørings-servietter



Har du udfordringer med at skifte sengelinned?

- ✓ Vælg lagner, der er lettere at lægge på. Brug en topmadras
- ✓ Vend vrangen ud på sengetøjet, før du lægger det på
- ✓ Brug klemmer til at holde det på plads
- ✓ Sid ned, når du skifter dyne- og pudebetræk for at spare kræfter
- ✓ Placer din seng, så du kan komme til den fra flere sider

Når du reder din seng, skifter sengelinned eller gør badeværelse rent, træner du dine muskler, bevæger kroppens led igennem, øver din koordination af bevægelser og styrker din balance.

Har du problemer med at nå støvet?

Anvend en støvekost med langt skaft eller en støvsuger med møbelbørsten på det lange rør, for nemt at fjerne støv fra høje og lave steder.

- ✓ Hvis du har svært ved at vride en klud, kan du bruge en mikrofiberklud/handske, der er beregnet til at tørre støv af med, eller bruge rengøringsservietter
- ✓ Overvej hvad du har stående fremme, for at lette opgaven

Aftørring af støv er en lettere aktivitet som du kan gå til og fra i løbet af dagen. Samtidig træner du din balance og gangfunktion.

Er tøjvask besværligt?

- ✓ Placer vaskemaskinen og tørretumbleren i en ergonomisk højde
- ✓ Er det svært at flytte det våde tøj fra vaskemaskinen til tørretumbleren, kan du lette opgaven ved at købe en vaskemaskine med integreret tørretumbler
- ✓ Skal tøjet hænges op, vælg et tørrestativ eller tørresnor, som du kan nå, uden at skulle strække og løfte armene mere end højest nødvendigt
- ✓ Brug evt. klemmer med stort greb, når du hænger tøj op
- ✓ Er det svært for dig at bære vasketøjet, kan du sætte det på din rollator, anskaffe dig en vasketøjskurv på hjul, transportere tøjet i en rygsæk eller en lille vogn
- ✓ Du kan sidde ned ved et bord, når du skal lægge tøj sammen



Oplever du at opvasken hober sig op?

Minimer arbejdet ved at anskaffe dig en opvaske-maskine/bordopvaskemaskine.

- ✓ Vask op oftere, så der ikke er så stor en opvask at komme igennem. Læg opvasken i blød først, og brug et tørrestativ til lufttørring
- ✓ Brug svampe og klude i stedet for en hård børste. Anskaf en karkludspresser, hvis det er svært at vride kluden
- ✓ Placér daglig brugte genstande så de er lettilgængelige
- ✓ Opvask kan udføres siddende ved køkkenvasken eller med opvaskebalje på et bord. Åben evt. køkkenlåge og placer benene i skabet, for at komme tættere på vasken

Når du håndterer service eller vasketøj, træner du din evne til at koordinere bevægelser. Du bevæger kroppens led igennem. Samtidig træner du din evne til at stå op i længere tid og holde balancen.

Er indkøb blevet en udfordring?

- ✓ Brug en rygsæk, trolley, eller din rollator til at lette transporten
- ✓ Planlæg mindre og hyppigere indkøb for at undgå tunge løft
- ✓ Bestil varer på internettet eller pr. telefon med levering direkte til hjemmet

Ved at gå ud på indkøb træner du din kondition og udholdenhed, samtidig med, at det forbedrer dit humør og din mentale sundhed.

Praktiske tips til en lettere hverdag

- Start med at lægge en **plan** for din dag
- Tag lidt ad gangen, indlæg **pauser** og **fordel opgaverne** over flere dage
- **Sid ned** imens du gør rent, når det er muligt

Dette kan hjælpe dig til at fordele din energi og undgå at blive overvældet af dagens gøremål.

VISITATION SENIOR

Østre Voldgade 18G, 2. sal

7000 Fredericia

visita@fredericia.dk

Tlf. 72 10 78 80

**Fredericia
Kommune**

