

TIPS OG RÅD OM

INDKØB



Indkøb

Energibesparende råd og tips til hverdagen

At købe ind kan være anstrengende, da det indebærer mange forskellige delaktiviteter. Transport til butikken, gå rundt i butikken, strække og bøje sig efter forskellige varer og varerne skal fragtes hjem. Til slut skal de bæres ind og sættes på plads i hjemmet. Det kan derfor være hensigtsmæssigt at tænke på følgende:

Planlægning af aktiviteten

- ☐ Brug dagen hensigtsmæssigt og køb ind på det tidspunkt af døgnet, hvor du har det bedst.
- ☐ Hvis du reagerer på stress eller har forskellige allergier, kan det være hensigtsmæssigt at gå i butikken på et tidspunkt af døgnet, hvor der ikke er så mange mennesker.
- ☐ Lav en indkøbsliste efter hvordan butikken er indrettet, i forhold til de varer du skal have.
- ☐ Planlæg aktiviteten, så du kan dele den op og holde små pauser undervejs.
- ☐ Planlæg det således, at du ikke skal noget andet fysisk anstrengende lige før eller efter aktiviteten.
- ☐ Hvis aktiviteten er fysisk anstrengende, så tag din behøvs medicin inden du går i gang.

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 pause. Dette gælder ved alle dele af aktiviteten.
- ☐ Ved pause: Find en god hvilestilling enten stående eller siddende. Læn dig op ad indkøbsvognen eller sid på din rollator.

Vejrtrækningsteknik

- ☐ Husk at trække vejret, når du bøjer dig ned for at nå noget, der er placeret lavt, eller når du strækker dig for at tage noget der er placeret højt.
- ☐ Pust ud og brug pustelyd/fløjtemund ved den mest anstrengende del af aktiviteten.
- ☐ Koordinér vejrtrækningen med dine bevægelser, på den måde opnår du større kontrol over din vejrtrækning og dit arbejdstempo bliver roligere.

Arbejdsstillinger og tilrettelæggelse af de fysiske omgivelser

- ☐ Brug en indkøbsvogn. En indkøbsvogn er god at støtte sig til og du slipper for at bære så meget.
- ☐ Skal du bøje dig ned for at hente noget, der er placeret lavt, så bøj i knæene og ikke i ryggen. Støt dig evt. til indkøbsvognen, hvis du har brug for hjælp til at komme op igen.
- ☐ Gå rundt om disken i stedet for at række ind over disken. Skal du bøje dig ind over disken, så støt dig til kanten med den ene hånd, samtidig med at du strækker det modsatte ben lidt bagud. På den måde holder du ryggen mere ret, den ene arm i ro, og det bliver lettere at trække vejret.
- ☐ Bed om hjælp til at få fat i varer, du ikke kan nå – folk er flinke til at hjælpe.

Når du skal bære varerne hjem:

- ☐ Det er lettere at bære varerne i en rygsæk end at bære dem i armene.
- ☐ At transportere varerne i en indkøbstaske på hjul eller en rollator er mindre energikrævende end at bære poser.
- ☐ Hvis man bruger bæreposer, så fyld dem halvt op og hav lige meget i hver pose.
- ☐ En indkøbstaske med 3 hjul i hver side kan bruges til at transportere varerne op ad trapperne.
- ☐ Når du kommer hjem, så sorter varerne i en god arbejdshøjde f.eks. på køkkenbordet.
- ☐ Brug et rullebord til at transportere varerne rundt på.

[illegible]