

TIPS OG RÅD OM

SKIFT AF SENGETØJ



Skift af sengetøj

Energibesparende råd og tips til hverdagen

At skifte sengetøj kan være hårdt fysisk arbejde med uhensigtsmæssige arbejdsstillinger. Man skal både arbejde i foroverbøjet stilling og arbejde med armene over hovedhøjde. Det kan derfor være hensigtsmæssigt at tænke på følgende:

Planlægning af aktiviteten

- ☐ Brug din dagsrytme hensigtsmæssigt og planlæg aktiviteten til tidspunkter på døgnet, hvor du har det bedst.
- ☐ Planlæg aktiviteten og tidsforbruget så du kan dele aktiviteten op og holde små pauser undervejs.
- ☐ Planlæg det således, at du ikke skal noget andet fysisk anstrengende lige før eller efter aktiviteten.
- ☐ Det kan være en god idé, at tage din medicin før du går i gang.
- ☐ Ved dynebetræk som er vendt med vrangen ud, kan du undgå de store energikrævende bevægelser.
- ☐ Et stræklagen holder sig bedre på plads end et almindeligt lagen.
- ☐ Vurdér om det er nødvendigt at skifte alt sengetøjet på samme dag eller om du kan fordele det over flere dage.
- ☐ Ved opredning af seng: Husk at husstøvmider trives bedst i en opredt seng. Så man kan med god samvittighed lade sengen stå uredt for en stund. Undgå brug af sengetæpper. De er ofte tunge og kræver en del energi at få lagt hen over sengen.

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 for eksempel ved at sætte dig ned på sengekanten eller stå oprejst ved at læne dig op ad væggen.

Vejrtrækningsteknik

- ☐ Husk at trække vejret når du bøjer dig formover.
- ☐ Husk at trække vejret helt ned i maven.
- ☐ Pust ud, anvend pustelyd/fløjtemund ved den mest anstrengende del af aktiviteten. Eksempelvis når du ryster dynen på plads i dynebetrækket.
- ☐ 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

- ☐ Det er lettere at rede en seng, der er placeret frit i rummet med hovedenden mod væggen. Her vil du lettere kunne nå hele sengen og slippe for at strække dig (du kan gå rundt om sengen).
- ☐ Det er lettere at rede en høj seng. Tænk på dette, hvis du skal købe ny seng. Har du en lav seng, kan sengen forhøjes med klodser.
- ☐ Bøj dig forover med ret ryg. Støt med den ene hånd på sengekanten, samtidig med at du løfter / strækker det modsatte ben lidt ud. På denne måde holder du ryggen ret, samtidig med at du holder den ene arm i ro og du vil have lettere ved at trække vejret. Du kan også vælge at kravle op i sengen for bedre at kunne nå hjørnerne.

Ved brug af lagen på dobbeltseng

- ☐ Læg eventuelt to lagener på tværs i stedet for på langs af dobbeltsengen med delte madrasser. På denne måde slipper du for at skubbe lagenerne i midten.
- ☐ Støt den ene hånd på sengen, anvend et redskab med et langt skaft i den anden hånd (f.eks. et skohorn), som du kan skubbe lagenet ned i midten med.

Ved brug af stræklagen

- ☐ Hvis sengen står ind til en væg, så kan du placere det ene knæ på madrassen, når du sætter lagnet på den side, som står ind mod væggen.
- ☐ Når du skal have lagnet på den side af sengen, som vender ud mod rummet, så sæt dig på sengekanten.
- ☐ Det er lettere at lægge lagen på en tynd madras, der let kan bøjes, f.eks. en topmadras.

Når du lægger dynebetræk på

- ☐ Sæt dig på en stol ved siden af sengen. Stolen bør være lidt højere end selve sengen. På denne måde kan du arbejde med armene i mavehøjde. (Hvorimod man arbejder med armene lidt mere hævet, når man sidder i samme højde som sengekanten). Alternativt kan du sidde på sengekanten.
- ☐ Brug klemmer til at holde dynen på plads i dynebetrækket, mens du lægger det rene dynebetræk på (de placeres i hjørnerne).
- ☐ Når du skal ryste dynen: Arbejd i mavehøjde og tæt ind til kroppen. Det kan gøres ved, at du ryster lidt ad gangen. Lad dynen ligge på sengen. Tag fat i den korte side af dynen og ryst let. Tag efterfølgende fat længere nede på dynen (så langt nede som du har fået rystet) og ryst den næste del af dynen. Dette gøres indtil hele dynen er blevet rystet.

Egne noter:
