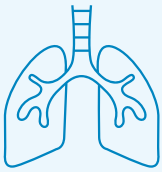


Energiebesparende maatregelen tijdens zelfzorg

Werk
al zittend op
een verhoogde
stoel

ALGEMENE TIPS

ADEMHALING



- Zet extra zuurstof op indien je dit gebruikt
- Adem rustig en diep in en uit
- Adem in via de neus en uit via de mond
- Adem uit bij de zwaarste inspanningen
- Gebruik steunpunten
- Praat niet tijdens inspanningen
- Laat de badkamerdeur open

VERMOEIDHEID



- Werk op een traag en rustig tempo
- Rust alvorens de vermoeidheid optreedt
- Leg de benodigdheden binnen handbereik
- Vermijd onnodig bukken, buigen, reiken naar een hoogte of de romp draaien
- Voer de zwaarste inspanningen eerst uit

SPECIFIEKE TIPS

WASSEN



- Maak gebruik van oliezeep om afspoelen uit te sparen
- Steun met de arm op de wastafel tijdens het wassen
- Vermijd voorwaarts buigen bij het wassen van de voeten door de voet op de knie of op het voetenbankje te plaatsen

KLEDEN



- Begin met het aan- en uitkleden van het onderlichaam
- Trek de broek en onderbroek tegelijk aan en uit
- Antislipkousen kunnen het kleden van het onderlichaam bemoeilijken
- Doe eerst één mouw aan of uit en trek de T-shirt over het hoofd om daarna de andere arm in de mouw te brengen
- Een voetenbankje en een lange schoenlepel kunnen het aan- en uitdoen van schoeisel vergemakkelijken