

Vejledning



Hvordan skåner du dig selv, når du gør rent?

Når du gør rent og vasker tøj, er det vigtigt, at du ikke overbelaster din krop. Her er en række gode råd til, hvordan du kan skåne dig selv, når du gør rent.

Almen rengøring:

- Vælg micro-fiber klude – de er nemmere at vride
- Brug eventuelt en micro-fiber handske til aftørring af støv på nips og overflader
- Brug en lille spand og fyld den ikke helt op med vand
- Placer spanden i en god højde, fx på en stol eller rollator, så du undgår at bukke dig
- Brug støvekost med skaft til overflader i højden eller lave overflader
- Sørg for at lufte ud dagligt
- Sid ned på en stol når det kan lade sig gøre, f.eks. når du skal vaske toilet og håndvask

Støvsugning:

- Vælg eventuelt en ledningsfri støvsuger
- Vælg en let støvsuger fremfor en tung model. Støvsuger røret skal kunne indstilles i rigtig højde, så du kan stå opret og støvsuge, så ryggen ikke skal bøjes
- Placer støvsugerslangen bag om ryggen, med røret i den ene hånd og slangen i den anden. Det hjælper dig med at stå opret og undgå at bøje i ryggen. Bevægelsen skal ske i benene og ikke i ryggen
- Næse og tæer skal pege samme vej hele tiden. Flyt fødderne med når du vil dreje i kroppen, så du undgår vrid i nakke, hofte og ryg
- Husk at sikre at mundstykket er indrettet til overfladen (tæppe/glat gulv) og reducer eventuelt sugestyrken for at mindske belastninger
- Har du behov for at flytte møbler, så skub dem i stedet for at løfte. Sæt eventuelt glidesko/filt under stoleben, bordben mm.
- Sid eventuelt på en stol, når du støvsuger.
- Hold regelmæssige pauser og del støvsugningen op over flere dage

Gulvvask/aftørring af gulv:

- Bruger du moppe med spand og vrider, frem for almindelig gulvskrubbe og klud, undgår du at bukke dig. Moppeskaftet skal kunne indstilles i rigtig højde
- Bruger du en aflang moppe med micro-fiber klud, hæld da sæbevand i en kande, og herfra kan du hælde lidt vand på gulvet og moppen køres henover gulvet. Denne løsning kan varetages med ret ryg
- Når du går med moppe så gå med ret ryg og med næse og tæer samme vej. Flyt fødderne med, når du vil dreje i kroppen. Så undgår du vrid i nakke, hofte og ryg
- Hvis du vælger at vaske gulv på "gammeldags" maner med gulvskrubbe og gulvklud, er du nødt til at vride kluden med hænderne. Fyld ikke for meget vand i spanden, og placer evt. spanden i en god højde
- Sid eventuelt på en stol, når du vasker gulv
- Hold regelmæssige pauser og del opgaven op over flere dage.

Tøjkask:

- Placer vaskemaskinen på en søjle eller sid ned på en stol, når du fylder og tømmer vaskemaskinen
- Sæt tøjkurven på et stativ med hjul eller bær lidt ad gangen
- Har du trapper til vaskemaskinen, kan du bære tøjet i en rygpose, så du har hænderne fri til at holde fast i gelænderet
- Hæng dit tøj til tørre på et lavt vingestativ eller på bøjler fremfor at bruge tørresnor
- Sid eventuelt ned på en stol og hæng vasketøjet op og tag det ned

Skift af sengetøj:

- Placer sengen så det er til at komme rundt til alle sider
- Brug lagner med elastik
- Sid på en stol når du tager lagen af og på
- Sid ned og skift dyne og pudebetræk