

Gode råd til rengøring i hjemmet



Svendborg
Kommune

Aflast ryggen ved at bøje i knæene og støtte hånden på benet.



Sid ned under arbejdet/
støt på lårene



Generelle råd til rengøring i hjemmet

Del rengøringen op og fordel opgaverne over flere dage.

Arbejd med rolige og kontrollerede bevægelser.

Hold små pauser.

Sid ned under arbejde i lave højder, når det er muligt.

Fx ved rengøring under møbler eller aflast ryggen ved at støtte den ene hånd på låret.

Brug derfor rengøringsredskaber med lange skafter eller skafter, der kan reguleres i længden.

Pas på våde og glatte gulve. Brug skridsikkert fodtøj.

Gulvvask

Redskab:

Fladmoppe, d.v.s. en fremfører med fibermoppe.

Der findes forskellige typer og metoder:

- Moppe med spray: rengøringsmidlet findes i stangen og sprøjtes på gulvet med et greb i håndtaget.
- Moppe med spand: moppen skylles og vrides med et tryk gennem en vrider. Kræver lidt armkræfter.
- Kopmetoden: Lidt vand med eller uden rengøringsmiddel hældes på gulvet eller på moppen fra en kop. Denne metode er den mindst belastende for ryg og skuldre/arme. Mest velegnet til mindre snavsede gulve.





Gode råd og vejledning:

Vælg fremfører og moppe med velcro.

Indstil teleskopstangen på fremføreren i højden, så den når til lige under hagen.

Hold moppen tæt ved kroppen under vask.

Spænd musklerne i maven og undgå at bøje kroppen forover.

Undgå at vride i kroppen. Lad næse og tæer pege i samme retning.

Feje Gulv

Redskab:

Kost og fejebakke med langt skaft.

Gode råd og vejledning:

Velegnet ved problemer med at bøje forover i ryg, knæ og hofter



Støvsugning

Redskab:

En håndholdt støvsuger uden ledning er velegnet til at holde rent i det daglige, frem for at gøre rent en gang i mellem.

En lille kompakt støvsuger er nemmere at håndtere.

Jo mindre støvsuger, des mindre belastning.

Robotstøvsugeren er den mindst belastende løsning. Gode råd om køb af robotstøvsuger findes på www.svendborg.dk/støvsuger

Hvis du har glatte gulve kan du med fordel bruge en tør moppe på din fremfører.



Gode råd og vejledning:

Opbevar støvsugeren i gulvhøjde, så den ikke skal løftes unødigt. Opbevar støvsugeren så slange og stang kan blive på støvsugeren. Indstil sugestykken, så den passer til opgaven.



Hold støvsugerslangen bag om ryggen.

Støvsugning under lavt inventar:

Bøj i knæ og hofter, støt evt. med den ene hånd på et møbel eller støvsug siddende.



Drej rørets krumning nedad.

Rengøring af badeværelse

Rengøring af kummen - indvendig

Redskab:

Toiletbørste med ekstra langt skaft.

Gode råd:

Hvis du har svært ved at bøje ryggen forover, når du skal gøre toilettet rent, kan du aflaste ryggen ved at bruge en toiletrenser med langt skaft.

Ved rensning af toiletkummen bøjes let i begge knæ. Støt din ene albue på låret eller toilettet, imens du børster kummen med den anden hånd.

Rengøring af kummen - udvendig

Gode råd og vejledning:

Du kan aflaste ryggen ved at sidde omvendt på toiletbrættet, når kummen skal tørres af udvendig.





Bruseniche

Redskab:

Skraber til flisevægge.

Lille fladmoppe på kort stang.

Gode råd og vejledning:

Brug teleskopstang, der kan højdeindstilles til henholdsvis væg og til gulv. Derved belastes arme og skuldre mindst muligt.

Alternativt til gulvmoppen kan en kraftigt sugende klud svøbes over en gulvskrubbe.

Aftørring af støv

Redskab:

Bøjelig støvkost eller bøjelig fladmoppe, der kan formes og bøjes efter den flade, der skal tørres af.

Det anbefales at anskaffe en støvkost med teleskopstang, da det letter rengøring i højden.

Tør mikrofiberklud: Ingen opvridninger, en overtørring er ofte tilstrækkelig.



Gode råd og vejledning:

Brug teleskopstangen, så skuldre, arme og albuer belastes mindst muligt.

Brug tør fiber moppe til de større frie flader, f.eks. spisebord
Til pyntegenstande anbefales støvkost med lange og bløde "hår".



Skift af lagen

Redskab:

Faconlagner kan være lettere at lægge på end almindelige lagner.

Gode råd og vejledning:

Hvis sengen ikke let kan trækkes ud fra væggen, så du kan komme til fra begge sider, skal du op i sengen med det ene ben og støtte med den ene hånd i sengen.



Skift af sengetøj

Gode råd og vejledning:

Sid på sengen eller en stol imens du tager pude og dynebetræk af og lægger det nye på.

På den måde aflaster du ryg og skuldre.



Hvor kan det købes:

De fleste redskaber kan købes i velassorterede varehuse og isenkramforretninger eller i butikker, der har specialiseret sig i rengøringsartikler.

Man kan også søge på internettet efter det præcise redskab.



Flere gode råd:

Det er godt at bruge kroppen i det daglige. Det holder den ved lige. Men det er vigtigt, at du arbejder, så du belaster kroppen mindst muligt. I denne folder har vi samlet nogle gode råd til rengøring i hjemmet.

Udarbejdet af rehabiliteringsterapeuter og
arbejdsmiljøkonsulenten i Svendborg Kommune



Svendborg
Kommune

Model: Birthe Lysemose · Foto: Mads Claus Rasmussen