

Overvejer du at søge om hjælp til rengøring?



Planlæg
dagen



+



Oplever du at de praktiske opgaver i din hverdag bliver sværere at klare?

Måske har du svært ved at finde energien til daglige opgaver som støvsugning og tøjvask. Det er helt normalt at føle sig overvældet, når **fysisk formåen** ændres. I denne pjece giver vi dig nogle nemme tips og tricks, som kan gøre din hverdag **lettere**.

Sådan gør du:

Praktiske tips til en lettere hverdag

Start med at lægge en **plan** for din dag: Tag små skridt, hold mange **pauser** og **fordel** opgaverne over flere dage. Dette kan hjælpe dig med at forblive energisk og undgå at blive overvældet af dagens gøremål.

Synes du, din støvsuger er for tung?

Du kan overveje at købe en **mindre**, en **robotstøvsuger**, eller en **ledningsfri** model.

- + Tænk over, når du støvsuger, at have de rigtige arbejdsstillinger – såsom at **rette ryggen** og have støvsugeren **tæt på kroppen**
- + Lad evt. støvsugeren **stå** fremme, så du ikke skal løfte den ud og ind af skabet.
- + Lad støvsugeren gøre arbejdet. Kør **langsomt** og **skru ned** for styrken – så skal du ikke bruge så mange kræfter. Du kan også prøve at støvsuge **siddende**
- + Sætte møbelbørsten på det **lange** støvsugerør, så kan du nå fodpaneler og spindelvæv i loftshøjde.



Kan også
rengøre fliser,
skabslåger,
lofter m.m.

Har du svært ved at vride kluden og vaske gulv?

Anskaf dig en **gulvmoppe**. På den måde undgår du at skulle bukke dig ned til gulvspanden, samt vride en klud.

- + En moppe kan også anvendes til at rengøre **fliser, skabslåger, lofter** og andre jævne overflader.
- + For at undgå at bøje dig, kan du stille gulvspanden på en **stol**, op i **køkkenvasken** eller bruge køkkenvasken som spand.

Problemer med at nå støvet?

Anvend en støvekost med **langt** skaft eller en støvsuger med møbelbørsten på det **lange** rør for nemt at fjerne støv fra høje steder uden at bukke dig. Hvis du har svært ved at vride en klud, kan du bruge en **mikrofiberklud/handske** der er beregnet til at tørre støv af med eller bruge rengøringsvådservietter.

Udfordringer med at skifte sengelinned?

Vælg lagner, der er **lettere** at lægge på, brug en topmadras, og vend **vranken** ud på sengetøjet, før du sætter det på. Brug **klemmer** til at holde det på plads og **sid** ned, når du skifter dyne- og pudebetræk for at spare kræfter.



Er tøjvask besværlig?

Overvej at **hæve** vaskemaskinen og tørretumbleren til en mere ergonomisk højde.

Er det svært for dig at flytte det våde tøj fra vaskemaskinen og over i tørretumbleren, kan du overveje at købe en vaskemaskine med **integreret** tørretumbler i.

- + Skal du hænge tøjet op, kan det være godt med et **tørrestativ**, som du kan **nå**, uden at skulle strække dig og løfte armene mere end højest nødvendigt.
- + Brug evt. klemmer med **stort** greb, når du hænger tøj op.
- + Er det svært for dig at bære vasketøjet, kan du evt. sætte det på din **rollator**, anskaffe dig et lille **rullebord/stol**, transportere tøjet i en **rygsæk** eller en lille **vogn**.
- + Du kan evt. sidde ned ved et **bord**, når du skal lægge tøj sammen.

Er opvask en byrde?

Brug **svampe** og **klude** i stedet for en hård børste og anskaf en **karkludspresser**, hvis det er svært at vride kluden.

- + Læg opvasken **i blød** først, og brug et **tørrestativ** til lufttørring. Vask evt. op **oftere**, så der ikke er så stor en opvask at komme igennem.
- + Placér daglig brugte genstande i **lettilgængelige** skabe og overvej en **opvaskemaskine** for at minimere arbejdet.

Føles det besværligt at handle ind?

Overvej at bestille varer på **internettet** med levering direkte til hjemmet. Brug en **rygsæk**, **trolley**, eller din **rollator** til at lette transporten. Planlæg mindre, **hyppigere** indkøb for at undgå tunge løft.

Ønsker du at søge om hjælp til daglige gøremål?

Har du stadig brug for **støtte** efter at have gennemlæst de foregående sider, kan du kontakte Horsens Kommunes visitationsafdeling.

Her vil en visitator gennemføre en konkret, **individuel** vurdering for at afgøre, om du er i målgruppen for **hjælp** til daglige gøremål. Du skal deltage i et rehabiliteringsforløb, før der træffes en endelig afgørelse om, hvorvidt du kan modtage hjælp. Formålet med rehabiliteringsforløbet er at styrke din selvstændighed og gøre dig helt eller delvist selvhjulp.

Hjælp til daglige gøremål inkluderer fx. **ikke** trappevask af fælles-arealer, havearbejde, oprydning efter gæster eller pasning af husdyr.

Som udgangspunkt bevilges du hjælp til rengøring af **opholdsrum** (typisk soveværelse, stue, køkken, bad og gang) svarende til en 2-værelses bolig på ca. 70 m², hver 14. dag.

Tøjkask foregår uden for hjemmet på et vaskeri.

Vær opmærksom på, at der er **egenbetaling** forbundet med tøjkask og rengøringsremedier (moppe, støvsuger mm.).

For at søge hjælp:

Kontakt Rådgivningsteamet på telefon: 76 29 45 01

Læs mere om praktisk hjælp på horsens.dk/hjaelpogpleje