

TIPS OG RÅD OM

RENGØRING PÅ BADEVÆRELSET



Rengøring på badeværelset

Energibesparende råd og tips til hverdagen

At gøre badeværelset rent kan være anstrengende. Aktiviteten indebærer uhensigtsmæssige arbejdsstillinger ved f.eks. rengøring af badekar og toilet. Det kræver også mange bøj og stræk i kroppen, som er fysisk krævende. Det kan derfor være hensigtsmæssigt at tænke på følgende:

Planlægning af aktiviteten

- ☐ Brug dagen hensigtsmæssigt og planlæg aktiviteten til tider af døgnet, hvor du har det bedst.
- ☐ Planlæg aktiviteten så du kan dele den op og holde små pauser undervejs.
- ☐ Planlæg det således, at du ikke skal noget andet fysisk anstrengende lige før eller efter aktiviteten.
- ☐ Tag gerne behøvs medicin før start.
- ☐ Overvej om der er dele af rengøringen, der kan klares i forbindelse med bad.
- ☐ Sørg for at de nødvendige redskaber er klar før du begynder.
- ☐ Hvis du reagerer på forskellige lugte, så undgå at bruge stærke rengøringsmidler, specielt dem som er baseret på spray. Der findes forskellige microfiber-klude på markedet, som er beregnet til at anvende med vand uden rengøringsmiddel.

Tempo

- ☐ Arbejd i et moderat tempo.
- ☐ Hold små pauser og brug god tid.
- ☐ Ved pause: Find en god hvilestilling siddende eller stående. Sæt dig ned eller læn dig mod vasken eller væggen.

Vejrtrækningsteknik

- ☐ Husk at bruge vejtrækningsteknik, specielt når du bøjer dig ned.
- ☐ Husk at trække vejret helt ned i maven.
- ☐ Pust ud, anvend pustelyd/fløjtemund ved den mest anstrengende del af aktiviteten.
- ☐ Koordinér vejtrækningen med dine bevægelser, på den måde opnår du større kontrol over din vejtrækning og tempoet bliver roligere.

Arbejdsstillinger og tilrettelæggelse af de fysiske omgivelser

- ☐ Arbejd med tingene tæt ind til kroppen.
- ☐ Arbejd med ryggen ret, så lungerne får optimale arbejdsforhold og undgå at vride i ryggen.
- ☐ Ved gulvvask: arbejd tæt ind til kroppen. Hvis du bruger en gulvmoppe bliver det lettere. Anvend vægtoverføring når du vasker, brug ikke kun armene. (Se også ark om at vaske gulv)
- ☐ Rengøring af badekar: Sid på en stol/ på kanten af badekaret/badekarsbrættet/på knæ i stedet for at bøje dig, når badekaret skal rengøres. Brug rengøringsudstyr med langt skaft.
- ☐ Rengøring af bruseniche: Sid på en stol/på knæ, når gulvet skal vaskes. Brug alternativt rengøringsudstyr med langt skaft.
- ☐ Rengøring af håndvask: Sid på en stol ved håndvasken.
- ☐ Rengøring af toilet: Ved bøj og stræk hen over toilettet kan du støtte dig med den ene hånd på toilettet eller på vasken. Stræk det modsatte ben lidt bagud. På den måde holder du ryggen ret, den ene arm i ro og det bliver lettere at trække vejret. Sid på hug eller knæ, når du skal vaske den nederste del af toilettet.
- ☐ Brug rengøringsudstyr med langt skaft.
- ☐ Brug en blæksprutte moppe til at vaske nederst og bag ved toilettet.
- ☐ Microfiber klude er lettere at vride end almindelige klude.

[illegible]