

Hålla ordning

Det är viktigt att få vardagen att fungera på ett sätt som känns bra. Att ha ordning i hemmet, utifrån sin egen kravnivå, kan bidra till att livet känns hanterligt. Vi trivs som bäst när vi har det rent och städat hemma, men att hålla hemmet snyggt kan tyvärr vara svårt.

För den som har en kognitiv funktionsnedsättning kan det vara svårare än för de flesta andra att städa och hålla ordning.

Det kan för omgivningen vara svårt att förstå att dammsugning eller att plocka undan prylar hemma kan ta mycket energi och att det kan upplevas som ett nästan ogörligt projekt att städa toaletten.

Förmågan att hålla ordning hänger samman med vår förmåga att planera och strukturera. Detta är något som många personer med kognitiv funktionsnedsättning har svårt för.



Strategier för att underlätta städningen handlar om organisation, struktur och rutiner. För att kunna plocka undan i hemmet måste man först ha "var sak på sin plats". Det vill säga - alla saker man har omkring sig behöver ha en bestämd plats där just den saken hör hemma.

Det måste alltså först finnas en ordning - som man sedan kan hålla.

Den här ordningen kan vara svår att skapa och man kan behöva stöd och hjälp av någon i omgivningen.

När ordningen väl är skapad behöver man inte ställas inför så många val när man sedan ska plocka undan.



<https://vtadrogarden.blogspot.com/2019/04/ordning-och-reda-i-skaffariet.html>

Skapa ordning - organisera:

Ordning skapas genom att organisera miljön i hemmet – var sak på sin plats och bestämda platser för olika aktiviteter, att helt enkelt bygga ett system för hur ordningen hemma ska se ut.

Hemmet behöver delas in i områden/rum och sakerna ska vara där de vanligen används – recept i köket, räkningar och pennor på ”kontoret”, schampot i badrummet osv.



Om du hela tiden hittar saker som du inte vet var du ska lägga kommer det att bli små högar överallt. Försök undvika att något, som inte är en möbel eller matta, har sin plats på golvet. Några rekommendationer är att ha en låda för kablar och laddare, en plats för inkommande post, en plats för papper att arkivera och en plats för kontorsmaterial. Detta är saker som lätt kan hamna lite var som helst och vara omöjliga att hitta när de behövs, om de inte har en specifik plats som alla i hushållet vet om.

- Först behöver du gå igenom alla saker (sortera dem - spara, skänka, slänga förvara) för att sedan hitta en logisk plats för varje sak. På så vis bygger du upp ett system för hur det ska vara hemma.



© Sclera, bearbetning Heidi Ahlström

När du tar upp en sak, fråga dig själv: Använder jag eller någon annan i hushållet detta?

- **Om ja**, hitta en plats där det är naturligt för den saken att vara. Fundera på var du först skulle leta den om den var borta.
- **Om nej**, fundera på om den är fin och du vill ha den som prydnad någonstans- eller gör dig av med den.
Det är okej att ha kvar saker som du inte använder så ofta men som ändå används någon gång ibland, till exempel om du använder sovsäck en gång per år. Hitta en plats i förrådet åt det.
- Om du **aldrig** använder det och det inte är en prydnadssak, fundera på om det är värt att spara. Släng, återvinn eller skänk bort.



© Sergio Palao / ARASAAC

- Sortera saker i lådor/fack inne i skåp, lådor och garderober så att det blir överskådligt vart saker finns och vart de hör hemma. Köp korgar, besticklådor mm för ändamålet eller använd återbrukade förpackningar (glasslådor, kartonger etc.).
- Saker som alltid ska följa med hemifrån som till exempel plånbok och nycklar kan till exempel ligga i en skål/korg i hallen så du ser dem på vägen ut och kan ta allt samtidigt.
- En bra strategi för att plocka iordning är att ta en korg och gå runt bostaden för att samla ihop allt som ska till ex badrummet och sedan gå dit och lägga tillbaka allt där det ska vara. Upprepa sedan detta för varje rum.
- Fokusera på ett rum i taget. Om du går iväg med något som hör hemma i ett annat rum, kom tillbaka direkt utan att börja sortera där eller hamna i andra tankar. Gå igenom hela rummet tills det är fint, dvs. utan saker som inte hör hemma där, inga saker lösa i soffan eller på golvet och inget synligt lager av smuts.
- Se till att du har en papperskorg och en eller flera behållare för återvinning så att du alltid vet var skräpet hör hemma! Om du har flera behållare, märk dem så att du kan se vad som hör hemma i vilken behållare så du inte måste bestämma det på nytt varje gång.
- Fundera över vilka saker som behöver "gömmas undan" och vilka saker som faktiskt kan vara bra att ha framme.
Det är oftast bra att få undan saker i skåp och lådor så att det inte ska se stökigt ut, så de inte stör eller skapar impulser till att börja med annat.
Vissa saker kan vara bra att ha framme – som till exempel vattenkannan och dammsugaren. Om du ser dem ökar chansen att du kommer ihåg att dammsuga eller vattna blommorna.
- Om det är svårt att komma ihåg var du tänkt att dina saker ska vara kan det vara smart att märka upp till exempel köksskåp, lådor och burkar (med text, färg eller bilder). På sikt hjälper uppmärksningen till att bibehålla ordningen, det blir tydligt när sakerna inte är på sin plats. Uppmärksning går att göra med penna och frystejp, utskrivna etiketter, bilder eller dymo – allt utifrån behov och vad du tycker är snyggt. Du kan märka upp både utanpå skåp/lådor och inuti, till exempel vad som ska ligga i vilket fack i kökslådorna och på vilken hylla i kylskåpet ska smöret stå.



© Sclera



© Sergio Palao / ARASAAC



© Papunet, Elna Vanninen



© Sclera



© Sergio Palao / ARASAAC



© Sergio Palao / ARASAAC

- Ta tag i saker på en gång!

Det är svårare att röja på ett bord fullt av tidningar och glas än att ta bort ett enda glas i samband med att det använts. Att ha som rutin att, innan tandborstningen på kvällen, ta ett varv i hemmet och lägga saker på sin rätta plats kan kanske kännas pråktigt och tråkigt, men är värt det. Du sparar mycket tid och energi på att direkt ställa tillbaka alla saker på sin plats. Hemmet ser mindre rörigt ut och det blir lättare att städa. Dvs. stoppa in i diskmaskinen direkt, släng skräp direkt., ta bort saker som står fel direkt, ta upp saker som tappats/lagts på golvet, torka direkt bort smuts, skölj av disken så matresterna inte torkar in etc. Flytta inte en sak från rum till rum efter användning utan ta den till sin plats direkt. Vik tvätten direkt (bonus: den blir mycket mindre skrynklig då) och lägg/häng in den rena tvätten i garderoben direkt. Om du gör saker direkt kommer kaoset aldrig bli lika stort.



- Bestäm en dag och tid för när du måste plocka i ordning och städa. Planera in det i ett schema eller kalender (sätt ett larm i mobilen om du behöver en extra puff eller har svårt att komma ihåg det).



© Sclera

- Ett veckoschema kan också göra det lättare att hålla rent och snyggt hemma. På samma sätt som vi planerar för till exempel träning kan man ha en plan för hushållssysslor. Börja med att skriv en lista över alla viktiga sysslor som behöver göras som tvätt, dammsugning, golvmoppning, tvätta kläder, lägga in ren tvätt etc. Efter att du skrivit listan, dela upp sysslorna på 7 dagar – sortera dem efter svårighetsgrad eller efter hur lång tid de tar.

Ex: Måndag: Plocka undan all smutsig tvätt och lägg den i tvättkorgarna
Tisdag: Tvätta kläder
Onsdag: Städa köket
Torsdag: Städa badrummet
Fredag: Plocka undan och dammsug överallt
Lördag: Byt lakan
Söndag: Häng och lägg in all ren tvätt

- Plocka lite varje dag. Sätt en timer på fem minuter och gå en runda i hemmet, plocka ihop det du hinner och låt det andra vara till nästa gång om du inte har tid till mer just nu. Om du inte är supertrött på morgonen kan du gå en sväng innan du åker till jobbet så att det ser fint ut när du kommer hem och plocka ihop fem minuter igen på kvällen så att det ser fint ut när du vaknar. Titta särskilt efter disk, smutskläder och sådant som täcker sittytor som soffor och stolar.



© Sclera

- Diska en kort stund varje dag. Det är lättare än du tror. Du kan exempel hinna diska en hel del samtidigt som du lagar mat. Det är alltid något att vänta på till exempel att pastavattnet ska börja koka eller att ugnen ska bli varm. Ta den tiden till att diska så får du aldrig det där stora diskberget. Och om du har diskmaskin, fyll och töm den så snart du har möjlighet.



© Sergio Palao / ARASAAC

- Om du fastnar i att det tar för lång tid att göra varje syssla, kan du behöva bestämma hur lång tid olika moment får ta. till exempel att fem minuter är maxtid för att skrubba toalettstolen, sedan är det fem minuter till för handfatet. Även detta kan vara något man behöver hjälp med. Sätt en äggklocka för påminnelse om tiden.



© Papunet, Nella Virtanen

- Om det är svårt att komma ihåg hur du ska städa kan du använda instruktioner och checklistor. Det kan vara listor på papper eller i en app. i mobilen. De kan vara olika detaljerade beroende på behov. Man kan använda text eller bilder. Listor och instruktioner med bilder blir mer överskådliga och går snabbare att läsa.

Badrum	
Syssla	Klart X
Torka av handfatet	
Byt handdukar	
Städa toaletten	
Torka av golvet	
Städa duschen	

Fundera över hur detaljerade instruktionerna behöver vara? Behövs endast en lista med momenten som ska utföras eller behöver du också stöd i hur du ska göra momenten? (se även info-blad om arbetsordningar och rutiner)

För vissa är det bra att kunna ”bocka av” utförda moment för att ha koll på vad de har gjort och vad som är kvar att göra medan andra kan hålla ordning på det ändå.

Städa toalettstolen

- Ta loss sitttringen och lägg den i duschen – spraya med rengöringsmedel
- Tvätta toalettens porslin med såpa och trasa så inga fläckar eller smuts finns kvar
- Spruta toarengöring under kanten i toalettstolen, skura med toaborsten
- Spola av sitttringen med duschen
- Spola på toaletten så rengöringsmedlet försvinner
- Torka av sitttringen och sätt tillbaka den

- Om det är svårt att komma ihåg vilket vred som går till vilken platta på spisen, eller vilken temperatur som tvättmaskinen ska vara inställd på är det möjligt att märka upp även dessa med text, färg, pilar etc. Uppmärkning kan också tydliggöra hur olika saker används.



- Är det svårt att veta vad du ska använda när du ska rengöra olika ställen hemma? Ha korgar eller hinkar i städkåpet, en för kök, en för badrum och en för övriga rum. Varje korg/hink ska innehålla allt (rengöringsmedel, trasor mm) som behövs för att städa respektive rum. När du tar med dig korgen har du med allt samtidigt, du slipper leta efter saker, gå flera gånger och riskera att komma av dig på vägen.



- Att använda samma trasa till till exempel toalett och köksbord är inte lämpligt. Märk upp trasorna hemma med spritpenna (eller köp uppmärkta trasor med bild på ex på trollreda) så det blir tydligt vilken trasa som ska användas till vad.

Diska:

- Att diska samma dag du använt porslinet är bra ur flera synpunkter. Dels slipper du stora diskberg, dels fastnar inte resterna så hårt i porslinet.
- Om du har svårt för att diska kan du i första hand fundera på om det skulle underlätta att skaffa en diskmaskin. Allt som gör det enklare är bra när det gäller hushållssysslor. Diskmaskiner finns i olika storlekar, en bänkdiskmaskin tar inte mycket plats och räcker för ett enpersonshushåll.
- Vissa tycker att det är obehagligt med smutsigt diskvatten eller känslan av vatten/diskmedel mot huden - då kan diskhandskar vara en bra lösning.
- Att diska i en viss ordning gör att det man diskas blir så rent som möjligt. Börja med glaset, sedan porslinet, besticken och sist kastrullerna som oftast är smutsigast. Om det är svårt att komma ihåg ordningen kan du använda bilder eller listor som komihåg.



© Papunet, Elina Vaininen



Papunet, Ideogrammi / Sari Kivimäki



© Paxtoncrafts Charitable Trust



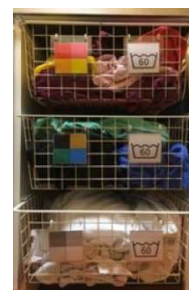
- Att ha en pumpflaska som hjälper till att ta lagom mycket diskmedel och ett stort och stabilt diskställ kan också underlätta.



© Sergio Palao / ARASAAC

Tvätta:

- Det är många som tycker att det är en utmaning att tvätta. Något som kan underlätta är att ha olika påsar eller korgar att sortera sin tvätt i, gärna uppmärkta. När ett plagg är smutsigt lägger du det direkt på rätt plast - då blir jobbet inte lika stort när det är dags att tvätta.
- Att hitta en bestämd veckodag och tid är också något som sparar energi, likaså som att ha en tydlig ordning för hur och var all tvätt ska sorteras in när den är tvättad, torr och klar.



© Papunet, Elna Vanninen

- Det kan vara bra att ha en plan för vad man ska göra medan man väntar på att tvätten ska bli klar, liksom en timer som påminner om när det är dags att ta ur och lägga i ny tvätt.



© Paxtoncrafts Charitable Trust

- Om det är jobbigt att komma ihåg i vilken ordning man gör när man tvättar – skriv en lista med momenten, så slipper du tänka dig fram varje gång.



© Paxtoncrafts Charitable Trust

- Om tvättmaskinen är svår att begripa sig på – be om hjälp med uppmärkning av den så blir det enklare.
- Om det är svårt att veta var kläderna ska sorteras in i skåp och lådor kan det vara bra att bestämma platser för allt och märka upp dem med till exempel text så blir det lättare nästa gång.

Tid

- Är du övertygad om att det tar för lång tid att städa, du orkar inte... Sätt en timer på 15 minuter och städa så mycket du hinner på den tiden – du kommer hinna mer än du tror!
- Sätt ett larm i mobilen för att bli påmind om att det är dags att plocka ordning eller städa.
- Har du svårt att strukturera upp vad som ska städas när – det finns flera appar till mobilen för ordning och reda i hemmet. Vill du hellre ha det på papper kan du göra ett schema över när du ska städa var!



© Paxtoncrafts Charitable Trust

Läs mer i Kunskapsbanken:

Planera, strukturera & komma ihåg

Rensa och ha var sak på sin plats - stödmaterial