**Konkrete råd og inspiration i forhold til praktiske opgaver i hjemmet**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hjælp hinanden, og fordel ansvaret** | | |
| **Opgave** | **Hvordan kan opgaven udføres?** | **Anskaffelse** |
| Spørg om hjælp hos netværket | Ræk ud til familiemedlemmer og netværk, og spørg om hjælp til nogle af de mindre/sjældnere opgaver. F.eks. at slå græsset hver 14. dag, bage lagkagen til familiefødselsdagen, vinduesvask et par gange om året, så du har overskud til at tage dig af nogle daglige opgaver i hjemmet. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Oprydning og rengøring** | | |
| **Opgave** | **Hvordan kan opgaven udføres?** | **Anskaffelse** |
| Støvsugning | Anvend evt. en robotstøvsuger | En robotstøvsuger kan købes i mange forskellige forretninger, ligesom den kan bestilles hjem på nettet. Robotstøvsugere fås i forskellige prisklasser og kan købes fra ca. 1.000 kr. |
| Gulvvask | Anvend evt. en robotgulvvasker | En robotgulvvasker kan købes på nettet. Robotgulvvaskere fås i forskellige prisklasser og kan købes fra ca. 1.600 kr. |
| Tørre støv af | Anvendelse af diverse støv-koste, der øger rækkevidden.  Evt. minimering af nipsting, der skal flyttes rundt på. | Det kan være en god ide af anskaffe dig en teleskopstang til din støv-kost, så du kan nå længere uden at skulle stå i en anstrengende stilling. |
| Opvask | En opvaskemaskine kan være et godt alternativ til opvask i hånden, fordi det kan være mere tidsbesparende og mere overskueligt.  Gode råd:   * Opvaskemaskinen kan evt. fyldes og tømmes i intervaller over et stykke tid. * For eksempel: Tøm opvaskemaskinens indhold op på bordet. Tag en pause. Sæt tingene på plads. | Du kan evt. spørge personalet i hårde hvidevare-forretningen for råd og vejledning til at vælge en opvaskemaskine, der kan imødekomme nogle af dine behov. Det kan f.eks. være en opvaskemaskine, hvor underkurven kan køres op i højden. |
| Oprydning efter børn | Anvendelse af legetøjstæppe/opbevaringstæppe/to-i-en-tæppe. | Tæpperne kan købes i fysiske butikker eller online. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Indkøb og madlavning** | | |
| **Opgave** | **Hvordan kan opgaven udføres?** | **Anskaffelse** |
| Indkøb | Indkøb på nettet med levering af varer  Bestil evt. varer til hele ugen eller flere dage ad gangen, så det kun skal gøres en eller to gange om ugen.  Find gratis madplaner (evt. med dertilhørende indkøbsliste) online, så du ikke skal tage stilling til alle måltider i løbet af ugen for at spare på overskud. | Det er muligt at bestille varer til levering ved specifikke supermarkeder samt ved onlinevirksomheder, der kun leverer varer ud.  Der findes mange madplaner med indkøbslister på nettet. Start evt. med at søge på Google. Nogle koster et lille beløb, mens andre er gratis. |
| Tilberedning af måltider | Det kan være en god ide at anvende diverse køkkenredskaber eller hjælpemidler i køkkenet for at lette på mængden af finmotoriske opgaver.  Hvis det er svært at udføre madlavningen:   * Køb grønsager, der allerede er snittede, så du ikke skal skrælle og rive dem. Friske eller fra frost. * Tænk i færdigløsninger: køb f.eks. en færdiglavet pizzabund/tærtedej fremfor at lave dejen selv. * Køb evt. færdigretter. | Køb evt. køkkenmaskiner/røremaskiner, der kan røre, snitte, ælte osv. Der findes billigere alternativer til de fleste maskiner. F.eks.:   * Røremaskine * Foodprocessor * Minihakker.   Det kan være en god ide at se efter redskaber, hvor delene kan tåle at komme i opvaskemaskinen, så behovet for rengøring af maskinen efterfølgende minimeres.  Redskaber tilpasset til bestemte udfordringer. F.eks. en vitility-kniv med vinklet blad, der er tilpasset hænder uden så mange kræfter. |
| At kunne stå/sidde mens opgaven udføres | Det kan være en god ide at sidde ned, mens opgaverne i køkkenet udføres, så du kan fokusere din energi på at udføre opgaven fremfor at skulle stå op. | Kontorstol/ arbejdsstol/ståstøttestol til madlavning.  Hvis du har plads i køkkenet, kan du evt. anskaffe et hæve- og sænkebord i køkkenet, så du kan vælge, om du vil stå eller sidde. |
| Levering af måltider | Måltidskasser med mad man selv skal tilberede.  Måltidskasser med mad, der er tilberedt, og som skal opvarmes. | Måltidskasser kan købes som abonnement på nettet, og man kan oftest vælge, hvor mange dage ad gangen man gerne vil bestille mad til, sværhedsgrad, samt børnevenlighed eller ej. |
| Planlægning af måltider | Hvis du har mulighed for det, så forbered evt. noget af aftensmaden i løbet af dagen, så det ikke bliver uoverskueligt på én gang om aftenen.  Lav store portioner af mad til flere dage, frys evt. noget af det ned, så der er mad klar til dage, hvor energien er lav.  Forslag til håndtering af madpakker:   * Alle i familien laver sin egen * Børnene står for madpakker til hele familien * Familiemedlemmer skiftes til at lave madpakker til hele familien på bestemte dage. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tøjvask** | | |
| **Opgave** | **Hvordan kan opgaven udføres?** | **Anskaffelse** |
| Vaske tøj  Tørre tøj | Kurve til tøjsortering. Sortér tøjet, allerede når det tages af.  Anvendelse af kombineret vaske- og tørremaskine, så tøjet ikke skal flyttes så mange gange.  Placering af vaskemaskine, tørretumbler eller kombinationsmaskine, så placeringen er mest gavnlig for dig og dine familiemedlemmer. F.eks. nede eller oppe i højden. | Anskaf evt. kurve til sortering af tøj.  Anskaf evt. kombineret vaske- og tørremaskine. |